

Задание

1. Ознакомьтесь с материалами урока.
2. Выделите для себя дыхательный функционал Легких по глубине.
3. Выполните Формы комплекса 18 форм Тайцзи-Цигун с учетом этого функционала. Задействуйте Верхнее, Среднее и Нижнее и Асимметричное Дыхание во время выполнения Форм.