

Удостоверение курса

Основы китайской цигун терапии

Анотация курса (рекламная составляющая): Современная медицина, не смотря на все ее достижения, не может вернуть человеку утраченное здоровье. Медицинские услуги и лекарства достаточно дорогие. Также тратится много времени на посещение врачей. Поэтому многие люди предпочитают заботиться о своем здоровье самостоятельно, посещают спортивные залы и фитнес-клубы.

Существует огромное количество различных спортивно-оздоровительных дисциплин и методик. Однако наибольшей популярностью пользуются цигун, гимнастика тайцзи-цюань и йога.

На нашем курсе Вы можете познакомиться с древней китайской гимнастикой цигун и основами гимнастики тайцзи-цюань. Это направление цигун носит название – Тайцзи-цигун. Существует свыше 700 направлений цигун и несколько видов его классификации. Конечно, за 60 часов нельзя освоить цигун, но получить о нем четкое представление и знание того, как правильно заниматься, можно. Вы узнаете о способах саморегуляции своего организма, контроля над эмоциями и своими мыслями, Вы узнаете как правильно дышать, двигаться и даже думать. Как говорят китайцы: Научись правильно дышать и изменишь свою судьбу». Вам будет представлена наиболее полная информация о цигун, которую китайские мастера обычно скрывают. С помощью полученных знаний Вы сможете стать более здоровыми и узнать то, как можно изменить свою судьбу с помощью занятий.

Описание курса: на курсе изучаются теоретические основы цигун: теория четырех сезонов года; большой и малый энергетические круги; теория Инь-Ян; классификация цигун; как правильно практиковать цигун; три базовые техники или гимнастики цигун: сухожильная гимнастика, суставная гимнастика, дыхательная гимнастика, что такое «внутренние стили» УШУ и практическая часть: традиционные комплексы цигун – «8 кусков парчи» в положении стоя, «Игра пяти животных» врача-даоса Хуа То, шесть базовых типов дыхания цигун в Шаолиньской традиции, основы самомассажа (массаж пяти органов цзан) и массажа цигун, гимнастика До Ин или даосская йога (полное дыхание тела и первые 2 комплекса гимнастики До Ин), комплекс Тайцзи-цигун. Также изучаются современные комплексы цигун – «гимнастика волнования» мастера Пучкина Г. А., сухожильный комплекс цигун «Белый журавль», 21 форма тяньчжуньского медицинского цигун, 24 форма тайцзи-цюань Ян. Также изучаются основы парных упражнений в тайцзи-цюань – толкающие руки. Базовые движения комбинированной системы дачэн.

Для кого предназначен курс (целевая аудитория): Заниматься на курсе могут все желающие от 15 лет, за исключением лиц, страдающих психическими заболеваниями или онкологией. Однако, если есть хронические заболевания, то необходимо разрешение лечащего врача на занятия по типу ЛФК.

Рекомендуемая подготовка: не требуется

По окончании курса слушатели будут уметь: познакомиться с основами цигун и тайцзи-цюань, узнают что такое цигун массаж и самомассаж, будут знать, как правильно заниматься, как правильно дышать и двигаться, как поддерживать свое здоровье в хорошем состоянии, как прожить долгую и здоровую жизнь.

N	Тема	Академ. часов	Занятий
1	Основы цигун	4	1
2	Классификация цигун Основы спонтанного цигун для суставов и позвоночника Спонтанный цигун мастера Пучкина Г.А. «Живой Поток» или гимнастика «волнования»	4	1
3	Основы статического цигун, структура тайцзи, столб тайцзи Основы биоэнергетического	4	1

	восприятия Практика цигун		
4	Цигун массаж и самомассаж	4	1
5	Практика (повторение изученного материала)	4	1
6	Основы дыхания в цигун	4	1
7	Сухожильный цигун Динамический комплекс «Игра пяти животных» Хуа То	4	1
8	Сухожильный цигун Комплекс «8 кусков парчи» Повторение изученного материала	4	1
9	Сухожильный цигун Комплекс «Белый журавль» Повторение изученного материала	4	1
10	Тяньчжушаньский цигун 21 форма Полное дыхание тела, 1, 2, 3 комплексы сухожильной гимнастики До-Ин	4	1
11	Внутренние стили ушу как разновидность боевого цигун Тайцзи-цюань, багуачжан, синъи-цюань, комбинированные внутренние стили дачен, люхэбафа цюань	4	1
12	Комплекс тайцзи-цигун	4	1
13	Тайцзи-цюань стиль Ян для начинающих 24 форма	16	4

14	Парные упражнения – толкающие руки	4	1
15	Практика	8	2
16	Итоговое занятие	4	1
Итого очное обучение в группе с преподавателем:		80	20
Самостоятельных занятий:		-	-

Итого очное обучение в группе с преподавателем: 80 часов

Самостоятельных занятий: нет

В курсе рассматриваются следующие вопросы:

Тема 1. Общее представление о цигун, цигун терапия как один из базовых методов традиционной китайской медицины, теория четырех сезонов года, краткая история цигун, энергетическая схема человека, большой и малый небесные круги, теория Инь и Ян, три дань-тяня и три типа энергии Ци, геронтологическая теория цигун, три типа цигун гимнастик – суставная, сухожильная, дыхательная

Тема 2. Классификация цигун по территориальному типу, по назначению, и философско-религиозным направлениям. Медицинский цигун, боевой цигун, религиозный цигун.

Проработка позвоночника и суставов по системе «Живой Поток» Пучкина Г.А

Тема 3. Понятие о динамическом и статическом столбе, четыре столба тайцзи, поза «железного всадника», поза «охватывания дерева», поза «золотой черепахи», поза «буйвол выходящий из воды», позы чаша Инь и чаша Ян, позы для сна; поза «бревна», поза «богомолы», поза «тигра», поза «лягушки», позиции сидя; куахэ цзо, дан-пань, сань-пань. Понятие ощущения Ци – физическое ощущение, ментальное представление, эмоциональная реакция.

Практическая отработка комплекса цигун для суставов и позвоночника по системе «Живой Поток» Пучкина Г. А

Тема 4. Массаж – базовая техника цигун терапии. Понятие цигун массаж, виды цигун массажа

Основные приемы точечного цигун массажа. Основы самомассажа. самомассаж кистей, массаж пяти органов цзан, массаж и упражнения для глаз, самомассаж живота, спонтанный или интуитивный цигун массаж и самомассаж

Тема 5. Последовательное выполнение под руководством преподавателя комплекса для суставов и позвоночника системы «Живой Поток» Пучкина Г.А.

Выполнение статических позиций в положениях лежа, стоя и сидя. Последовательное выполнение массажа пяти органов цзан, массажа глаз, самомассажа кистей и живота.

Тема 6. Шесть типов дыхания в шаолиньской традиции цигун. Даосское и буддийское дыхание

Понятие о лечебном и боевом дыхании. Высшие дыхательные практики. Телесное дыхание, дыхание ладонями, стопами и макушкой, основы костного дыхания. Понятие о жудин и бигушичи

Упрощенный дыхательный комплекс цигун Дао Инь.

Тема 7. Основы работы с сухожилиями, понятие о сухожильных меридианах. Комплекс «Игра пяти животных» врача-даоса Хуа То пять типов животных, пять типов шагов, медведь, обезьяна, павлин, журавль, тигр. Скользящий шаг, шаг по дуге, Т-образный шаг, простой приставной и сложный приставной шаги.

Тема 8. Комплекс «8 кусков парчи» в положении стоя. Отработка комплексов «Живой Поток» Пучкина Г. А., «Игра пяти животных» Хуа То, упрощенный дыхательный комплекс цигун.

Тема 9. Изучение комплекса цигун «Белый журавль». Повторение ранее пройденного материала, ответы на возможные вопросы слушателей

Тема 10. Комплекс тяньчжушаньского цигун 21 я форма. Основы гимнастики До-Ин.

Тема 11. История возникновения внутренних стилей ушу, высокий лечебно-оздоровительный и геронтологический эффект внутренних стилей ушу. Базовый комплекс комбинированной системы дачен, 5 базовых кулаков, 5 типов шагов.

Тема 12. Изучение комплекса «Тайцзи-цигун»

Тема 13. Старые и современные стили тайцзи-цюань, принципиальное отличие современного тайцзи-цюань Ян от традиционного стиля Ян. Недостатки 24й формы. Изучение модифицированной 24 формы тайцзи-цюань Ян.

Тема 14. Теория движения тайцзи-цюань. Восемь плоскостей, шесть шагов и восемь врат. Три базовые плоскости. Комбинированные плоскости. Практика парных упражнений – туй-шоу, основы.

Тема 15. Практика – отработка изученного материала.

Тема 16. Итоговое занятие.

.....**Программа курса не предусматривает самостоятельную работу и контроль знаний (зачеты и экзамены).**

По окончании выдается: (документ) Свидетельство о прохождении базового курса «Основы китайской цигун терапии»

Курс ведет преподаватель: Зарецкий С. И. – ГЦОЛИФК_(РГУФКСИТ)_Инструктор по восточным единоборствам_1989-1991гг, с 1992 г тренер по ушу и тайцзи-цюань федерации ушу Капотни, внештатный тренер московской федерации ушу Тунбэй_2005-2007 гг; ММСИ (МГСМУ) 1989-1996 гг, специализация «врач-стоматолог», врачебный стаж_в стоматологии 10 лет; ИВМ (Институт восстановительной медицины) «Медицинский массаж», «Китайская рефлексотерапия, пульсовая диагностика и цигун массаж» 2009г, с 2010 г преподаватель ИВМ по медицинскому и восточному массажу, рефлексотерапии для врачей, с 2011 года практикующий врач-рефлексотерапевт и цигун терапевт медицинского центра «Здоровье». Общий медицинский стаж 17 лет, 3 года рефлексотерапия, 10 лет цигун терапия. Ушу и цигун занимается 25 лет. С 2011 года занимается преподаванием цигун и тайцзи-цюань в компании «Дух Спорта», с 2012 г общественный тренер бесплатной группы здоровья для пенсионеров парка «Красная Пресня, группу здоровья неоднократно снимали на телевидении – ОРТ Вести 10.09.2012, Стрим ТВ Здоровое телевидение 15.12.2012, 21.04.2013 Москва 24 «День Тайцзи», 25.05.2013 Москва 24 «Занятия в парке Красная Пресня» (описывается опыт работы и сертификации по тематике курса)

Рекомендуемый режим обучения: очный

Методическая литература: Методический материал составлен автором курса, дополнительно рекомендуется: Мантек Чиа «Цигун Железная рубашка», «Нэйгун – искусство омоложения», «Гимнастика До Ин», Ян Цзюньмин «Известные стили цигун. Тайцзи-цигун, Восемь кусков парчи».

Раздаточный материал: (расходные материалы – все, что нужно заказать для курса) коврики для занятий в положении лежа и сидя.

Технические требования к классу: проветриваемое достаточно теплое помещение с окнами, свободное пространство для занятий, желательно деревянный пол или ламинат.

Чем данный курс отличается от аналогичных курсов конкурентов: подобных курсов в России нет.