

# Учебная программа: Курс повышения квалификации «Инструктор по оздоровительной Цигун гимнастике».

«Утверждаю»

Директор Общества с ограниченной ответственностью «Институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки»



Д.Н.Сергоманов

## Учебная программа курса

### О программе:

□ Цигун подразумевают целую систему, состоящую из гимнастики, дыхательных упражнений и медитативных практик. Методика делится на внутреннюю и внешнюю. Первая связана с таким понятием китайской медицины, как энергия Ци. Согласно восточным учениям, у здорового человека она беспрепятственно движется по организму, а если этот процесс нарушается, то возникают болезни. По сути, цигун направлен на то, чтобы восстановить движение Ци в теле и избавиться от недугов.

В том виде, в каком он известен сейчас, цигун был создан в конце сороковых годов XX века. Родоначальником современного комплекса цигун можно назвать Лю Гуй Чжена, молодого работника китайской коммунистической партии. К своим 27 годам он страдал от нервных расстройств, туберкулеза и язвы желудка, весил меньше сорока килограммов, был признан безнадежно больным и отправлен в родную деревню. Однако благодаря своему дяде, который практиковал традиционную китайскую медицину, Гуй Чжен смог поправить свое здоровье.

Что вы изучите? Такие темы, как:

- китайская традиционная медицина: теория и мировоззренческая основа;
- история, развитие, направления цигун;
- оздоровительное воздействие цигун. Основные принципы;
- подготовительные практики (гимнастики, дыхание, релаксация, самомассаж);
- базовые техники цигун. Работа с телом, дыханием, сознанием;
- внутренние и внешние факторы здоровья;
- энергетическая структура человека. Виды ци. Каналы. Работа с ци;
- методы и техники накопления энергии в цигун;
- развитие дыхания: основные типы дыхания цигун, методы и техники развития дыхания;
- динамические и статические практики;
- техники плавных движений. Цигун-шаг;
- работа с вниманием, образами и ощущениями. Концентрация;
- медитация как основное состояние цигун. Медитативные техники;
- дао-инь. Цинси-цигун;
- цигун-состояния. Внутренние состояния – инструменты регулирования энергий. Смена состояний. Регулирование состояний в статике и динамике;
- тайчи стиля Ян;
- особенности практики и преподавания цигун.

### Категории обучающихся:

Тренер  
 Преподаватель  
 Инструктор

**Оценка качества:**

Промежуточная и итоговая аттестации в форме тестов.

**Форма обучения:**

Заочная. В процессе обучения применяются исключительно дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

**Итоговая аттестация:**

Итоговая аттестация включает теоретическую и практическую составляющие: итоговый экзамен по теоретической части обучения и предоставление материалов по практической части обучения. Итоговая аттестация осуществляется в дистанционном режиме.

Это означает, что слушателю будет предложен билет, на который необходимо будет ответить за определенный промежуток времени.

**Выдаваемый документ:**

По окончании курса учитель получает печатное удостоверение о повышении квалификации установленного образца. Удостоверение высылается Почтой России (доставка бесплатна).

Координаты оргкомитета:

Адрес сайта: [www.ropkip.ru](http://www.ropkip.ru)

Электронный адрес: [info@ropkip.ru](mailto:info@ropkip.ru)

Фактический адрес: 655017, Россия, Республика Хакасия, г. Абакан, ул. Пушкина, д. 165, пом., 7н

Телефон: +7 (953) 255-99-00