

НАЧНИ СВОЙ ПУТЬ

В МИР ЗДОРОВЬЯ, КРАСОТЫ И ДОЛГОЛЕТИЯ



QIGONGRF.RU
TSYGUN.RU

ЦИГУН — ИСКУССТВО ЗДОРОВЬЯ, ПРОВЕРЕННОЕ ТЫСЯЧЕЛЕТИЯМИ

Цигун (氣功) в дословном переводе с китайского означает «работа с энергией» или «искусство управления жизненной энергией». Это древняя система саморегуляции, включающая дыхательные упражнения, плавные движения тела и работу сознания. Возраст этой практики насчитывает около 5000 лет. На протяжении веков Цигун формировался на стыке медицины, боевых искусств и философии, впитывая в себя лучшее из наблюдений за природой, телесной практики и внутренней гармонии человека. За тысячелетия он прошёл путь от оздоровительных техник до глубокой системы внутреннего развития и самопознания, сохранив свою суть и обогатившись опытом поколений.

Со временем Цигун был систематизирован и оформился в разные направления: боевой, медицинский и оздоровительный. Однако именно **Оздоровительный Цигун (Health Qigong)** стал апогеем этого многовекового развития.

Оздоровительный Цигун — это современный международный стандарт, созданный в 2004 году Китайской Ассоциацией Оздоровительного Цигун (CHQA). В его разработке принимали участие коллективы учёных, мастеров и врачей традиционной китайской медицины. Сначала были опубликованы 4 комплекса, позже к ним добавились ещё 5 — всего 9 тщательно выверенных форм, основанных на классических методиках и современных научных знаниях о здоровье человека. Это делает практику доступной, безопасной и максимально эффективной для людей любого возраста и уровня подготовки. Сегодня Оздоровительный Цигун признан на международном уровне как часть нематериального культурного наследия Китая и достояние всего человечества.

Важно понимать: **Оздоровительный Цигун не является религией, эзотерикой или магией.** Это светская, научно обоснованная и подтверждённая практика, свободная от суеверий и оккультизма. Её главная цель — пестование жизни (ян шэн, 養生): сохранение и восстановление здоровья, поддержание жизненной энергии и профилактика заболеваний.

Методика основана на современных медицинских исследованиях и может использоваться как часть комплексной оздоровительной программы. Поэтому её всё активнее внедряют в сферу образования, спорта, здравоохранения и социальной поддержки.

В России Оздоровительный Цигун стремительно развивается. Всероссийская Федерация Цигун объединяет всё больше энтузиастов, инструкторов и практикующих по всей стране. Люди всё чаще понимают: Цигун — это не просто гимнастика. Это путь к здоровью, долголетию, внутреннему равновесию и осознанной жизни.

Цигун живёт и развивается. И его история продолжается — вместе с нами.



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЦИГУН

Здоровье — главный ресурс человека. Это основа активной, счастливой и долгой жизни.

Мы придерживаемся уникального подхода к оздоровлению, основанного на гармонии тела, дыхания и сознания. Объединяя древние традиции Востока и современные методики, мы помогаем людям раскрыть внутренние ресурсы, укрепить здоровье и восстановить жизненную энергию.

Наша миссия — оздоровление нации через практику Цигун, Тайцзицюань и Даоинь, а также развитие культуры осознанного движения по всей стране.



Глобальная организация

Всероссийская Федерация Цигун — это масштабное сообщество, охватывающее десятки регионов России и страны ближнего зарубежья. География Федерации постоянно расширяется, объединяя инструкторов, учеников и единомышленников в единую систему.



Членство в Международной Федерации Оздоровительного Цигун (IHQF)

Федерация официально признана на международном уровне и является членом International Health Qigong Federation — ведущей международной организации в области Оздоровительного Цигун. Это открывает доступ к глобальному опыту, участию в международных турнирах, семинарах и обучению у мастеров мирового уровня. Членство гарантирует соответствие нашей методики высоким международным стандартам и способствует развитию практики в мировом контексте.

TSYGUN.RU





Удобная система обучения

Во Всероссийской Федерации Цигун вы можете обучаться так, как удобно именно вам: вживую или онлайн.

ОЧНО: семинары, интенсивы, тренинги, групповые и индивидуальные занятия проводятся в разных регионах России. Обучение проводит президент и главный тренер Федерации Виктор Стерликов, а также сертифицированные инструкторы, подготовленные по международной методике.

ОНЛАЙН: собственная образовательная платформа позволяет обучаться из любого уголка страны и мира. Курсы структурированы по уровням подготовки, включают видеоуроки, методические материалы, тестирование и сопровождение инструкторов. Вы можете заниматься в удобное для себя время, в собственном ритме, не теряя качества.

Такой гибкий формат делает обучение доступным каждому — независимо от места проживания и занятости.



Новаторские практики

Мы не только сохраняем древние традиции, но и открыты для новаторских подходов. В программу обучения включаются современные методы работы с телом и дыханием, актуальные исследования в области психофизиологии и спортивной медицины. Такой синтез позволяет адаптировать практики к ритму современной жизни и потребностям разных возрастных и социальных групп.



Уникальная методология

Методическая база Федерации построена на международной программе IHQF, дополненной авторскими разработками российских специалистов. В неё входят 9 официальных комплексов Оздоровительного Цигун, каждый из которых тщательно изучается и отрабатывается на практике.





ОСНОВАТЕЛЬ, ПРЕЗИДЕНТ И ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЦИГУН

Виктор Борисович Стерликов

— человек, стоящий у истоков становления Оздоровительного Цигун в России. Его вклад в развитие традиционных китайских оздоровительных практик невозможно переоценить. Благодаря его усилиям, Оздоровительный Цигун стал доступен тысячам людей. Он верит, что через мягкое, осознанное движение и дыхание можно не только восстановить здоровье, но и глубже понять себя, окружающий мир и обрести внутреннюю гармонию.



**МНОГОКРАТНЫЙ ЗОЛОТОЙ ПРИЗЕР МЕЖДУНАРОДНЫХ
ТУРНИРОВ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ЦИГУН**



**ОБЛАДАТЕЛЬ 6 ДУАНЬ МЕЖДУНАРОДНОЙ СЕРТИФИКАЦИИ
ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ЦИГУН (INQF)**



**БОЛЕЕ 40 ЛЕТ ЗАНИМАЕТСЯ ВОСТОЧНЫМИ БОЕВЫМИ
ИСКУССТВАМИ**



ОПЫТ ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОЛЕЕ 30 ЛЕТ

«Оздоровительный Цигун — это лучшее, что придумала человеческая цивилизация для оздоровления, омоложения, красоты и долголетия.»

— Виктор Стерликов



СООСНОВАТЕЛЬ, ПЕРВЫЙ ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ И ТЕХНИЧЕСКИЙ РУКОВОДИТЕЛЬ ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЦИГУН

Сергей Павлович Пинигин

— человек, который сыграл ключевую роль в развитии Всероссийской Федерации Цигун. Его путь с Цигун начался со случайной встречи с Виктором Стерликовым в 2016 году, и с тех пор его жизнь неразрывно связана с нашей организацией.

Сергей — не только технический гений, но и верный соратник, который помог вывести проект на новый уровень. Под его руководством была разработана уникальная обучающая платформа для курсов подготовки инструкторов, которая продолжает совершенствоваться и расширяться. Он активно участвует в обучении, сдает экзамены наравне с курсантами и демонстрирует высокий уровень подготовки, что вдохновляет и мотивирует других.

Его вклад в популяризацию Оздоровительного Цигун неоценим. Именно благодаря Сергею о практике узнали тысячи людей по всей России, а сама практика стала известным и востребованным брендом. Сергей активно работает над улучшением инфраструктуры Федерации, а его внимание к деталям и забота о каждом участнике делают атмосферу в нашей команде тёплой и дружелюбной.

Сергей Пинигин — это не просто технический директор, это человек, который верит в идею, поддерживает коллег и направляет нас вперёд. Мы гордимся работать с ним и ценим его вклад в развитие нашей Федерации.

«Цигун — это не просто практика. Это путь, который помогает нам гармонизировать не только тело, но и душу. Я горжусь быть частью этого движения, помогать людям открывать для себя новую жизнь и укреплять здоровье.»

— Сергей Павлович Пинигин

НАШИ ИНСТРУКТОРЫ — команда мечты

- Объединены одной миссией — оздоровлением нации;
- Поддерживают друг друга и делятся опытом;
- Работают в самых разных условиях — от залов и парков до медицинских учреждений;
- Помогают людям поверить в себя, восстановить здоровье и найти внутреннюю гармонию.

Оздоровительный Цигун — это путь, который невозможно пройти в одиночку. Именно поэтому Всероссийская Федерация Цигун гордится своей сильной, сплочённой и профессиональной командой инструкторов. Сегодня в каждом регионе страны работают квалифицированные специалисты, прошедшие обучение по международной методике INQF и получившие сертификацию Федерации.

Инструкторы по всей стране

Где бы вы ни находились, рядом всегда есть представитель Федерации, готовый поддержать ваш путь в практике.

Мы стремимся к тому, чтобы качественная практика Цигун была доступна каждому, независимо от возраста, физической подготовки или места жительства.

Квалификация и подход

Каждый инструктор Всероссийской Федерации Цигун:

- Проходит многоуровневую подготовку по программе Федерации;
- Изучает оздоровительные комплексы, дыхательные техники, философию и анатомию;
- Постоянно повышает квалификацию, участвует в семинарах и международных форумах;
- Работает по единой, проверенной методике, одобренной Международной Федерацией.

Но главное — они работают с душой. Это не просто преподаватели, а настоящие вдохновители, способные поддержать, направить и помочь изменить качество жизни.

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ — на благо общества

Наши инструкторы — не просто наставники, но и активные участники социальных проектов. Они вносят огромный вклад в оздоровление населения, работая в рамках федеральных и региональных программ:

- «Московское долголетие», «Активное долголетие», «Серебряный возраст», Фонд «Поколение» и другие подобные проекты по всей стране — регулярные занятия для пожилых людей, направленные на поддержание подвижности, дыхания и жизненного тонуса.
- Работа в реабилитационных центрах — восстановление после травм, операций, повышение общего уровня здоровья.
- Проведение занятий в санаториях, фитнес-клубах и оздоровительных центрах — Цигун как часть комплекса восстановительных и профилактических процедур.
- Социальные инициативы в школах, вузах, домах культуры и на городских площадках — популяризация здорового образа жизни среди разных возрастов.

Цигун становится неотъемлемой частью общественного оздоровления, а наши инструкторы — его надёжными проводниками.



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ ИНСТРУКТОРОВ

Обучение инструкторов — один из ключевых процессов в деятельности Всероссийской Федерации Цигун. Именно от качества подготовки преподавателей зависит эффективность всей системы передачи знаний, безопасность практики и сохранение традиций. Мы формируем не просто тренеров, а носителей методологии, культуры и ценностей Цигун.

Вот **основные принципы**, которыми мы руководствуемся при подготовке инструкторов:



Системность и последовательность

Программа обучения построена поэтапно:

- Базовый уровень — освоение основ Оздоровительного Цигун;
- Углублённый уровень — подробное изучение комплексов, принципов движения, дыхания и концентрации;
- Подготовка к сертификации и преподаванию — методика преподавания, структура занятия, техника безопасности, работа с группой.

Каждый этап завершается экзаменом или аттестацией.



Международные стандарты

Федерация работает по единой методической базе, утверждённой Международной Федерацией Оздоровительного Цигун (IHQF). Это гарантирует, что каждый инструктор обучается по мировым стандартам качества и может быть признан за рубежом.



Практическая направленность

Обучение ориентировано не только на теорию, но и на реальную практику. Будущие инструкторы:

- Проводят тренировочные занятия под руководством наставников;
- Учатся выстраивать уроки по возрасту и физическим возможностям учеников;
- Получают обратную связь и поддержку.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ ИНСТРУКТОРОВ



Методика преподавания

Мы обучаем не просто "как выполнять", а как обучать других:

- Правильная подача материала;
- Построение логики урока;
- Индивидуальный подход к ученикам;
- Работа с разными группами: дети, взрослые, пожилые, люди с ограничениями по здоровью.



Этические и профессиональные стандарты

Будущий инструктор — это лицо Федерации. Мы уделяем внимание:

- Культуре общения;
- Уважению к традициям и ученикам;
- Осознанию своей ответственности как преподавателя.



Поддержка и развитие после сертификации

После завершения обучения инструкторы не остаются одни. Федерация предоставляет:

- Доступ к методическим материалам и платформе;
- Возможность повышения квалификации на семинарах и форумах;
- Поддержку в запуске и ведении групп в своём регионе;
- Участие в фестивалях, чемпионатах, проектах и соцпрограммах.



Осознанность и личная практика

Инструктор — это, в первую очередь, практикующий. Мы воспитываем личную дисциплину, внимательность, регулярность занятий. Только тот, кто глубоко проживает Цигун, может качественно передавать знания другим.

КОМПАС РОСТА

Первый шаг вашего путешествия начинается с планирования маршрута

В Цигун, как и в любом пути развития, важно не просто начать — важно понимать, куда вы идёте и зачем. Именно для этого во Всероссийской Федерации Цигун мы создали чёткую систему роста — от первого занятия до уровня инструктора международного класса.

Мы называем её **Компасом роста**.



1.Старт — знакомство с Цигун

Первая ступень — это открытые занятия, мастер-классы, семинары и вводные курсы. Здесь вы:

- Осваиваете базовые принципы дыхания и движения;
- Пробуете разные комплексы Оздоровительного Цигун;
- Понимаете, как практика влияет на ваше тело, внимание, дыхание и самочувствие.

На этом этапе рождается интерес и формируется первый внутренний отклик: «Это моё!»



2.Обучение — системный подход

Далее — переход к регулярным тренировкам с инструктором. Это уже не просто проба, а системное развитие:

- Изучение методики по международным стандартам;
- Постепенное освоение комплексов IHQF;
- Повышение осознанности, выносливости, внутренней собранности.

Появляется интерес к передаче знаний — возможно, вы хотите стать инструктором.



Цигун — это не просто практика. Это путь, в котором ты открываешь не только движения, но и самого себя.



3. Подготовка инструктора

Компас поворачивает к следующей цели:

- Обучение методике преподавания;
- Работа с группами, планирование занятий, техника безопасности;
- Сертификация по программе Федерации.

Вы становитесь инструктором Всероссийской Федерации Цигун и открываете собственную практику — в зале, центре, онлайн или в рамках социальных проектов.



4. Развитие и масштабирование

Ваш путь не заканчивается. Вас ждут:

- Повышение квалификации;
- Участие в международных семинарах и турнирах;
- Работа с особыми группами (реабилитация, возрастные практики);
- Рост до уровня наставника, тренера, регионального представителя.

Компас роста всегда показывает направление — и каждый может двигаться в своём ритме, но с уверенностью, что путь выстроен, а поддержка рядом.

ПУТЕШЕСТВИЕ В ИНСТРУКТОРСКОЙ КАРЬЕРЕ:

Чётко структурированный путь развития с Всероссийской Федерацией Цигун

Стать инструктором Оздоровительного Цигун — значит не просто овладеть уникальной методикой, а открыть для себя профессию мечты: благородную, востребованную, вдохновляющую и по-настоящему полезную людям.

Курсы подготовки инструкторов

- 9 поэтапных курсов (по 1,5–2 месяца каждый);
- Онлайн-обучение с видеоуроками, заданиями и личным кабинетом;
- Интенсивы с мастерами;
- Экзамены и сертификаты после каждого этапа;
- Признание сертификатов в РФ и за рубежом.

По завершении каждого этапа проводится экзамен. После успешной сдачи выдается официальный **сертификат**, который подтверждает уровень подготовки и даёт право преподавать соответствующие комплексы Цигун.

Курсы подготовки инструкторов — это не просто получение знаний. Это путь к новой профессии, к внутреннему росту и реализации, к возможности помогать другим и одновременно укреплять своё здоровье. Это профессия мечты для тех, кто хочет жить осознанно, с пользой для себя и окружающих, сохраняя баланс, силу и вдохновение.

Подробнее:

KPI.TSYGUN.RU



СТАНЬТЕ ДИПЛОМИРОВАННЫМ ТРЕНЕРОМ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ЦИГУН

Курсы профессиональной переподготовки Всероссийской Федерации Цигун

Всероссийская Федерация Цигун предлагает курсы профессиональной переподготовки для будущих инструкторов Оздоровительного Цигун, Тайцзицюань и Даоинь. Мы имеем лицензию на образовательную деятельность, что подтверждает качество и соответствие стандартам образовательной отрасли.

Почему стоит выбрать наши курсы?

- **Профессиональная программа:** Курсы включают теоретические и практические занятия, которые подготовят вас к успешной карьере инструктора.
- **Лицензированное образование:** По окончании курса вы получите диплом, признанный в профессиональной сфере.
- **Гибкость и доступность:** Курсы проводятся как очно, так и онлайн, что позволяет обучаться в удобное время.
- **Поддержка наставников:** Опытные инструкторы помогут на каждом этапе обучения, обеспечивая индивидуальный подход.

Подробнее:

KPP.TSYGUN.RU



ДУАНЬ-АТТЕСТАЦИЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЦИГУН (INQF)

Международное признание вашего уровня мастерства

Дуань-аттестация — это система ступеней профессионального роста в Оздоровительном Цигун, разработанная и утверждённая Международной Федерацией Оздоровительного Цигун (INQF). Она призвана объективно оценивать уровень подготовки, мастерства и педагогических навыков практикующего, а также предоставить официальное признание на международном уровне.

Система Дуань аналогична поясной системе в боевых искусствах: она позволяет структурировать путь личного и профессионального развития, мотивирует к росту и демонстрирует достижения ученика.

Всероссийская Федерация Цигун как официальная организация — член INQF — уполномочена проводить обучение, подготовку и организацию экзаменов на Дуань-степени на территории России.

В системе Оздоровительного Цигун предусмотрено 9 ступеней:

- 1–3 Дуань — начальные и базовые уровни для инструкторов и практикующих;
- 4–6 Дуань — продвинутый уровень, подтверждающий глубокое понимание методики и опыт преподавания;
- 7–9 Дуань — мастерские степени, присваиваемые мастерам с международным признанием и серьёзным вкладом в развитие Цигун.



ЗАЧЕМ СДАВАТЬ НА ДУАНЬ?

- ✓ Международное признание — ваш уровень подготовки фиксируется в системе IHQF и признаётся по всему миру.
- ✓ Рост авторитета — наличие Дуань-степени повышает статус инструктора, особенно при работе в официальных учреждениях, международных проектах и при сотрудничестве с организациями здравоохранения.
- ✓ Доступ к новым уровням обучения — многие программы доступны только после получения определённой степени.
- ✓ Возможность преподавать за рубежом — Дуань открывает двери для международной практики и участия в зарубежных фестивалях, форумах и мастер-классах.
- ✓ Личный рост — подготовка к экзамену даёт мощный стимул к самосовершенствованию, углублению знаний и укреплению практики.



Дуань — это не просто диплом. Это признание пути, труда и преданности искусству оздоровления. Это свидетельство того, что вы не просто практикуете Цигун, вы — несёте его людям.

АВТОРСКИЕ КОМПЛЕКСЫ ВИКТОРА СТЕРЛИКОВА

Цигун в ритме природы: сезонные практики для здоровья круглый год

Природа живёт по своим ритмам — и человек тоже. В соответствии с принципами традиционной китайской медицины, в каждом сезоне активизируются определённые органы, и именно в это время они наиболее восприимчивы к заботе, укреплению и восстановлению.

Основатель и главный тренер Всероссийской Федерации Цигун, Виктор Борисович Стерликов, разработал серию авторских цигун-комплексов, направленных на глубокую оздоровительную работу с телом и энергией в соответствии с циклами природы.

Весна — «Дерево»

Время пробуждения, роста и очищения. Комплекс «Дерево» направлен на укрепление печени и желчного пузыря, улучшает циркуляцию энергии и помогает мягко освободиться от накопленного напряжения и токсинов. Это время, когда мы готовим тело к активной жизни.

Лето — «Огонь»

Пик жизненной активности. Комплекс «Огонь» активизирует сердце и кровеносную систему, наполняет тело теплом, радостью и лёгкостью. Это практика раскрытия грудного центра, гармонизации эмоций и усиления внутреннего сияния.





Комплекс «Жасмин»

Создан для нормализации артериального давления и гармонизации вегетативной нервной системы. Мягкие, плавные движения успокаивают, укрепляют сосуды и возвращают телу внутреннее равновесие.

Комплекс «Женьшень»

Это восстановительно-мобилизующий комплекс, который поддерживает организм в периоды усталости, переутомления или после болезни. Он активизирует жизненные силы, выравнивает энергию и укрепляет выносливость.

Комплексы «Жасмин» и «Женьшень» активно используются в качестве производственной гимнастики в учебных заведениях, в офисах и на предприятиях.

Межсезонье — «Земля»

В переходные периоды между сезонами особенно важна стабильность. Комплекс «Межсезонье» поддерживает работу желудка, селезёнки и поджелудочной железы, способствует укреплению пищеварения, заземлению и восстановлению внутреннего баланса.

Зима — «Вода»

Холодное время года требует особой заботы о почках, органах малого таза и мочеполовой системе. Комплекс «Вода» активизирует внутренние ресурсы, укрепляет «корень жизни» и помогает сохранять тепло, энергию и устойчивость.

Осень и круглый год — «Вэй Ци»

Особый защитный комплекс, разработанный для профилактики вирусных и инфекционных заболеваний, укрепления иммунной системы, легких и восстановления барьерной энергии тела — Вэй Ци. Актуален в сезоны простуд и при высоких нагрузках.

ПЕРВЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ СЕРИАЛ «ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ»

В 2023 году Всероссийская Федерация Цигун выпустила первый оздоровительный сериал — **«Энергия жизни»**, который уже полюбился зрителям по всей стране. Сериал доступен на нашем канале в **Дзен**.

В каждой серии — комплексы Оздоровительного Цигун, подобранные по сезонам. Это практическое руководство на целый год: весна, лето, осень, зима и межсезонье — всё, чтобы поддерживать здоровье в гармонии с природными ритмами.

Сотни благодарных отзывов подтверждают: сериал помогает чувствовать себя лучше, заниматься регулярно и осознанно. **Он подойдёт как новичкам, так и тем, кто уже давно практикует.**

А ещё в Дзене — множество полезных статей о Цигун, питании, эмоциях, восстановлении, дыхании и многом другом.

Подписывайтесь и вдохновляйтесь!

DZEN.RU/HEALTHSHOW

TSYGUN.RU/SHOW/SERIAL





СЕРИЯ 5. Скрытая анатомия: что скрывает тело от учебников...
Тайна, которая не укладывалась в анатомические атласы 1960-х...
1 день назад



СЕРИЯ 4. Фасции и меридианы: совпадение или...
Тысячи лет мастера Цигун говорили об энергетических...
3 дня назад



СЕРИЯ 3. Что видит мозг, когда вы занимаетесь Цигун и активируете...
Что происходит в мозге, когда вы выполняете Цигун? Учёные с...
6 дней назад



СЕРИЯ 2. Радиоактивный след древней мудрости
Как учёные увидели энергетические меридианы —...
1 неделю назад



МИФ ИЛИ НАУКА: ЧТО СКРЫВАЮТ ТОЧКИ НА ТЕЛЕ?
В стартовой статье серии: «Цигун под микроскопом» мы рассказали...
2 недели назад



Учёные подтвердили то, о чём китайские монахи говорили 500...
Тысячи лет назад мастера Востока говорили о невидимых потоках...
756 читали - 2 недели назад

ТАЙЦЗИЦЮАНЬ — ИСКУССТВО ДВИЖЕНИЯ И ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ

Во Всероссийской Федерации Цигун, наряду с Оздоровительным Цигун, вы можете изучать **Тайцзицюань** — древнее китайское искусство, сочетающее оздоровительные практики, медитацию и боевое мастерство. Мы обучаем традиционной версии стиля Ян, включая популярный комплекс **«24 формы»** — доступный и при этом глубоко проработанный.

Тайцзицюань помогает:

- ◆ Улучшить гибкость, координацию и осанку
- ◆ Укрепить мышцы и суставы без перегрузок
- ◆ Снизить стресс, улучшить сон и концентрацию
- ◆ Развить терпение, интуицию и чувствительность к энергии (ци)

Эта система подходит людям любого возраста и уровня подготовки. Тайцзицюань укрепляет тело, успокаивает ум и гармонизирует дух — именно поэтому он занимает важное место в программе нашей Федерации.

Современные научные исследования подтверждают лечебные эффекты Тайцзицюань: улучшение работы сердца, снижение артериального давления, укрепление иммунитета, замедление процессов старения.

Начните практиковать и почувствуйте, как меняется ваше состояние — изнутри и снаружи.

Подробнее:

TAICHIRF.RU/ALL



УНИКАЛЬНАЯ РАЗРАБОТКА: ГИДРОЦИГУН

На базе **Центра Реабилитации «Тинаки»** в Астрахани команда единомышленников под руководством Президента Всероссийской Федерации Цигун Виктора Борисовича Стерликова разработала и внедрила уникальный базовый комплекс занятий Цигун в воде.

Это практика нового уровня, сочетающая принципы Оздоровительного Цигун с возможностями водной среды: снятие нагрузки с суставов, мягкое сопротивление, углублённое расслабление и восстановление. **Гидроцигун** рекомендован для реабилитации, повышения подвижности и общего оздоровления. Это уникальный опыт, где вода становится партнёром в практике.

Эта инновационная программа позволяет соединить нагрузку с водной средой, что делает практику Цигун не только эффективной, но и очень приятной. Обладая рядом преимуществ, таких как уменьшение нагрузки на суставы, улучшение циркуляции крови и повышение уровня энергии, программа "Гидроцигун" является отличным выбором для тех, кто стремится к здоровью и гармоничному развитию своего тела.

Программа подготовлена группой специалистов при участии медиков, занимающихся реабилитацией и адаптацией людей с ограниченными возможностями здоровья.



ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ АВТОРСКИЙ КОМПЛЕКС «ИГРЫ ШЕСТИ ПТИЦ И ЗВЕРЕЙ»

Авторский комплекс Виктора Борисовича Стерликова «Игры шести птиц и зверей» — это уникальная программа, включающая 10 комплексов, направленных на развитие различных аспектов физической и психоэмоциональной подготовки. Она ориентирована на детей, подростков и молодежь, помогая укрепить здоровье, развить силу, гибкость, координацию и внутреннюю гармонию.

Каждый комплекс представляет собой игру, имитирующую движения и повадки одного из шести животных или птиц: **тигра, оленя, медведя, обезьяны, журавля и феникса.**

Для подготовки тела к упражнениям предусмотрена **динамическая разминка**, которая помогает избежать травм и улучшает кровообращение.

Отдельным комплексом являются **6 целительных звуков**, в которых используются движения животных. Эти звуки соответствуют каждому из органов, восстанавливая их энергию и улучшая функциональность.

Также в программе предусмотрен **семинар по технике ударов ногами**, который проходит вживую. Он обучает правильной технике ударов, траекториям движений и правилам безопасности.



ПРЕИМУЩЕСТВА ЧЛЕНСТВА ВО ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЦИГУН

Когда ты — часть большого целого

Быть членом Всероссийской Федерации Цигун — значит быть частью сильного, развивающегося сообщества, объединённого общей целью: оздоровление, развитие и вдохновение через древние практики. Это путь, на котором ты не один — рядом наставники, единомышленники и целая система поддержки.

Возможности для обучения и роста

Члены Федерации получают доступ к эксклюзивным программам: обучающей платформе, авторским курсам, семинарам и тренировкам с ведущими специалистами. Здесь ты можешь не просто практиковать, а расти — от новичка до сертифицированного инструктора.

Признание и международный статус

Федерация является официальным членом Международной Федерации Оздоровительного Цигун (INQF). Это даёт доступ к участию в международных мероприятиях, аттестации по системе Дуань и признанию квалификации за рубежом.



Сильное сообщество

Членство открывает двери в дружную сеть практиков, инструкторов и мастеров по всей России и за её пределами. Ты становишься частью единого движения, где каждый вдохновляет и поддерживает другого.

Методическая поддержка и инструменты

Члены Федерации получают методические материалы, видеозаписи занятий, доступ к закрытым встречам, сопровождение на пути обучения. Всё для того, чтобы твоя практика была глубокой, безопасной и эффективной.

Профессиональное развитие и возможности карьеры

Членство открывает путь к профессии мечты — можно не только практиковать Цигун, но и стать инструктором, открыть собственную группу или клуб, работать в рамках государственных и частных проектов, участвовать в социальных инициативах и обучать других.

Участие в мероприятиях

Фестивали, чемпионаты, цигун-туры, сборы, социальные проекты — у членов Федерации есть приоритетный доступ ко всем крупным событиям. Это яркий, насыщенный путь, полный впечатлений и роста.

Быть в Федерации — это больше, чем просто заниматься Цигун. Это — принадлежность к миссии. Это вклад в здоровье нации. Это возможность сделать мир лучше — начиная с себя.

МЕРОПРИЯТИЯ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийская Федерация Цигун — это не только обучение и практика, но и живая среда общения, развития и вдохновения. Каждый год Федерация проводит яркие мероприятия, объединяющие учеников, инструкторов и мастеров со всей страны.

Главное событие года — **Всероссийский Фестиваль и Чемпионат по Оздоровительному Цигун и Тайцзицюань**. Это праздник движения, мастерства и силы духа, на который съезжаются практикующие из десятков регионов России и ближнего зарубежья. В рамках фестиваля проходят соревнования, экзамены, мастер-классы, показательные выступления и тёплое живое общение. Это возможность почувствовать себя частью большого сообщества, вдохновиться и зарядиться энергией на весь год. В 2025 году мы проводим **XVII Всероссийский Фестиваль и X Чемпионат**.

Ещё одно ключевое событие — **ежегодные учебно-тренировочные сборы**, которые проходят в живописном Краснодарском крае. Это интенсивная практика, глубокое погружение в методику, возможность лично поработать с наставниками и мастерами Федерации. Природа, тёплый климат, атмосфера здоровья и поддержки делают эти сборы настоящим источником восстановления и роста как для инструкторов, так и для практикующих.

Также Федерация проводит **Цигун-туры** — путешествия в самые красивые и энергетически сильные места России и мира. Практики на природе, у моря, в горах или у древних святынь дают новое качество восприятия, раскрывают тело и сознание по-новому. Это всегда перезагрузка, отдых, общение с единомышленниками и движение вперёд.





МЕРОПРИЯТИЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Когда Цигун объединяет мир

Всероссийская Федерация Цигун — официально признанный член **Международной Федерации Оздоровительного Цигун (INQF)**. Её профессорско-преподавательский состав — это носители древней традиции, признанные мастера с учёными степенями и многолетним опытом преподавания.

Это открывает широчайшие возможности для участия в международных мероприятиях, общения с коллегами из разных стран и прикосновения к истокам традиции — китайской школе Цигун.

Международная Федерация регулярно организует **турниры, чемпионаты и фестивали**, которые собирают участников со всего мира. На этих событиях инструкторы и практикующие представляют свои школы, демонстрируют комплексы, обмениваются опытом и вдохновляются уникальной атмосферой единства. Это не только соревнования, но и важные встречи, где формируются связи, рождаются идеи и укрепляется дух сообщества.

Особую ценность имеют **международные обучающие семинары и конференции**. Они проходят как в Китае, так и в других странах-участниках Федерации. Во время этих программ практикующие имеют возможность обучаться у прямых носителей традиции — китайских мастеров, носителей знаний и культуры, передаваемых из поколения в поколение. Это глубокое погружение в философию, энергетику и технику Цигун.



Международный день Оздоровительного Цигун

Отмечается ежегодно в сентябре. Это один из главных праздников мирового Цигун-сообщества. В этот день проходят массовые практики, флешмобы, онлайн-мероприятия и открытые уроки, в которых принимают участие сотни тысяч человек. Международный день символизирует объединение усилий ради оздоровления, осознанности и внутренней гармонии.

Всемирный день Цигун и Тайцзицюань

Празднуется в апреле и посвящён уважению к древним китайским практикам, объединяющим движение, дыхание и внутреннее развитие. Это день признания Тайцзи и Цигун как культурного наследия, доступного каждому. В этот день проводятся международные конференции, демонстрации, встречи с мастерами и просветительские мероприятия.

Международный летний лагерь для стран БРИКС

Особое место среди мероприятий занимает ежегодный летний лагерь для стран БРИКС. Он собирает участников из России, Китая, Индии, Бразилии, Южной Африки и других стран. Здесь проходят интенсивные занятия, мастер-классы, культурные обмены и совместная практика. Это не только тренировки — это пространство, где рождается международное единство через движение, дыхание и дух Цигун.

Международная деятельность — это живое сердце глобального Цигун-сообщества. Она помогает чувствовать, что ты часть чего-то большого, важного и настоящего. В этих мероприятиях рождается энергия, которая двигает вперёд не только каждого из нас, но и всё движение в целом.



НАШ МЕТОД

Оздоровливая — оздоравливайся

Это не просто красивый девиз — это принцип, на котором строится вся система работы Всероссийской Федерации Цигун. Мы верим: тот, кто передаёт знание и помогает другим на пути оздоровления, сам становится сильнее, глубже и гармоничнее.



Сообщество:

Один в поле — не воин. Практика Цигун раскрывается глубже, когда вы в окружении единомышленников. Федерация создаёт пространство, где люди поддерживают друг друга, обмениваются опытом, двигаются вперёд вместе.

Группы, встречи, чаты, форумы, фестивали, совместные тренировки — всё это усиливает эффект практики. Потому что энергия коллектива вдохновляет, мотивирует и заряжает.

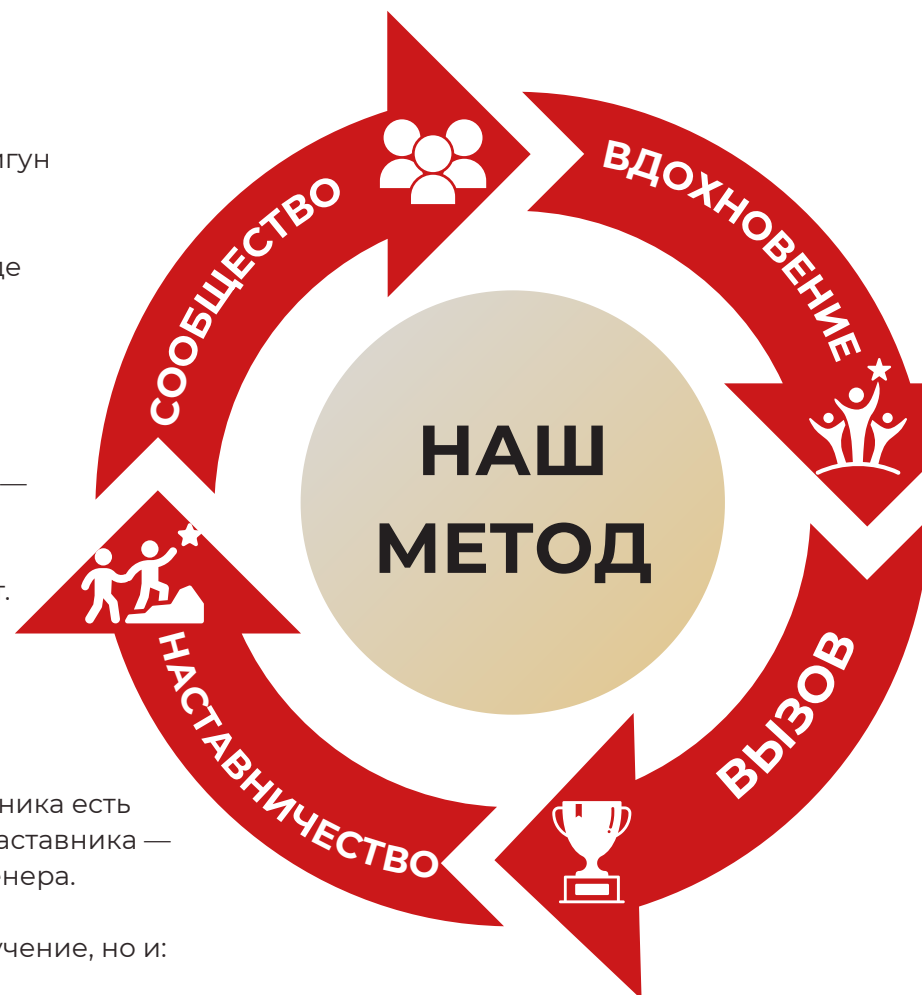


Наставничество:

Никто не идёт один. У каждого участника есть возможность получить поддержку наставника — опытного инструктора, куратора, тренера.

Наставничество — это не только обучение, но и:

- Обратная связь;
- Помощь в сложных моментах;
- Поддержка на пути роста;
- Человеческое тепло и опыт.



Вдохновение:

Без внутреннего огня — нет движения. Мы не даём сухие инструкции, мы вдохновляем жить иначе:

- Наполняться энергией,
- Чувствовать тело и дыхание,
- Радоваться простому,
- Открывать новые горизонты.

Инструкторы Федерации сами являются примером трансформации и заряжают учеников верой в себя.



Вызов:

Развитие невозможно без выхода из зоны комфорта. Мы создаём мягкие, но точные вызовы, чтобы каждый мог расти:

- Освоить новый комплекс;
- Провести первую тренировку;
- Выступить на фестивале;
- Пройти сертификацию;
- Начать вести группу.

Через преодоление рождается уверенность. Через движение — личная сила.

TSYGUN.RU

ПОЧЁТНАЯ МЕДАЛЬ К 10-ЛЕТИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЦИГУН В РОССИИ

В 2020 году Оздоровительному Цигун в России исполнилось 10 лет. Это важная и значимая дата не только для Всероссийской Федерации Цигун, но и для всей оздоровительной культуры страны. За это время Цигун стал по-настоящему народной практикой, объединившей тысячи людей, стремящихся к гармонии, здоровью и внутреннему росту.

В честь юбилея была учреждена **почётная медаль** — символ признания вклада тех, кто на протяжении всех этих лет развивал, поддерживал и распространял Оздоровительный Цигун в России.

Медаль вручается инструкторам, организаторам, активистам и партнёрам Федерации за преданность делу, вклад в развитие методики, популяризацию практики, а также за участие в образовательных и социальных проектах.

Эта награда — знак уважения и благодарности тем, кто был и остаётся в авангарде движения за здоровье нации, кто помогает людям менять свою жизнь через силу дыхания, движения и внутренней энергии.

Юбилейная медаль — это не просто знак отличия, это частица большой истории, которую мы создаём вместе.



СЛЕД В ИСТОРИИ

Мы все часть чего-то большего. И мы все оставляем след.

Иногда кажется, что одно маленькое действие ничего не меняет. Один урок. Один вдох. Одно доброе слово. Но именно из таких, казалось бы, простых вещей и складывается история. История, которая начинается с нас.

Мы не всегда видим, как далеко уходят круги на воде от наших поступков. Но они уходят. Они касаются других людей, передаются через вдохновение, передаются в улыбках, в восстановленном здоровье, в новых возможностях.

Во Всероссийской Федерации Цигун мы каждый день создаём нечто большее, чем просто занятия. Мы создаём путь. Путь, по которому смогут идти и те, кто рядом с нами сейчас, и те, кто придут после.

И этим мы уже создаём свой след.

Не нужно быть великим, чтобы оставить наследие. Нужно быть настоящим. Жить с любовью. Делать с душой. Передавать знания с открытым сердцем. И тогда каждый из нас оставит после себя не просто пройденный путь, а тёплую тропинку, по которой сможет пройти кто-то другой.

Пусть нашим следом станет здоровье, осознанность и свет.

И пусть он ведёт дальше — тех, кто пойдёт за нами.



ПОРА НАЧАТЬ. СДЕЛАЙТЕ ПЕРВЫЙ ШАГ — С НАМИ.

Оздоровительный Цигун — это не просто практика, это путь. И у каждого он свой. Мы приглашаем вас стать частью большой профессиональной и дружной семьи Всероссийской Федерации Цигун, вне зависимости от того, где вы сейчас находитесь на своём пути.

- **Если вы изучаете Цигун самостоятельно** — пора выйти из одиночества. У нас — единая международная методика, глубокая система обучения и поддержка наставников. Не тратьте время на разрозненные источники — получайте знания структурировано и с гарантией качества.
- **Если вы уже тренер по йоге, фитнесу или ЛФК** — расширьте свои компетенции. Добавив Оздоровительный Цигун в свою программу, вы не только обогатите практику учеников, но и увеличите свой доход, предложив новое востребованное направление.
- **Если вы мечтаете о спортивных достижениях** — станьте чемпионом! Всероссийская Федерация Цигун проводит регулярные соревнования, турниры, фестивали и международные встречи. Есть где расти и проявить себя!
- **Если вы пенсионер или просто хотите укрепить здоровье** — вы не одни. Присоединяйтесь к занятиям, соберите группу, будьте активны. Это движение для всех возрастов, и мы вместе создаём здоровое будущее.
- **Если вы работаете с детьми, взрослыми, людьми в восстановлении** — наши инструкторские курсы и авторские методики дают мощный инструмент для реальной помощи.

Вас ждут знания, поддержка, развитие и вдохновение.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЦИГУН ОТКРЫТА ДЛЯ СОТРУДНИЧЕСТВА!

Мы готовы к партнёрству с корпорациями, предприятиями и фитнес-индустрией по всей стране.

Для компаний и организаций мы предлагаем занятия производственной гимнастикой, основанной на принципах Оздоровительного Цигун. Это эффективный инструмент для повышения производительности труда, снижения стресса и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Для фитнес-клубов и сетей — возможность расширить спектр своих услуг за счёт востребованного направления. Оздоровительный Цигун стремительно набирает популярность среди клиентов всех возрастов благодаря мягкому, но глубокому воздействию на здоровье и общее самочувствие.

Мы работаем по лицензии, используем международную методику и обученных инструкторов.



Свяжитесь с нами — создадим проект под ваши задачи!



info@tsygun.ru



8(800)-300-48-26

TSYGUN.RU

НАШИ ПАРТНЕРЫ



Международная Федерация
Оздоровительного Цигун
ihqfo.org



Китайская Ассоциация
Оздоровительного Цигун
chqa.org.cn



Союз Национальных и
Неолимпийских Видов
Спорта России
snnvs.com



Российский Союз Китайских
Боевых Искусств
rucma.pro



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЦИГУН

30 000 +
учеников в регионах

1 500 +
обученных нами инструкторов

78 +
регионов России



vk.com/qigongrf



dzen.ru/healthshow



qigongrf.ru
tsygun.ru



info@tsygun.ru



8(800)-300-48-26