

Цигун-тур “Погружение в себя” на Алтае 2020. 8-15 августа

Алтай - концентрат стихий, который никого не оставляет равнодушным. Занятия цигун, даосскими практиками, медитации среди гор и озер. В пространстве внешней красоты и тишины будем погружаться во внутренние ощущения, мысли, чувства.

Особенности поездки с нами

- С вами будет работать опытный тренер: 18 лет личной практики.
- Мы не углубляемся в магию и эзотерику, используем научный подход.
- Комплексы цигун, даосские практики и тайцзицюань для расслабления и перезагрузки.
- Все предложенные практики применимы в жизни для саморегуляции.
- Одна из задач тура - передать вам упражнения на таком уровне, чтобы вы могли продолжить заниматься дома.
- Поедете в трофи путешествие на вездеходах на каракольские озера.
- Проведете 2 дня в практике молчания.
- Посетите деревню мастеров Аскат.
- Пообщаетесь с интересными людьми - единомышленниками по саморазвитию.

Это путешествие подходит тем, кому важно качество: люди, программа, место. Кто хочет перезагрузиться и внести волну свежести в свою жизнь. Новые мысли, новые идеи, новое осознание себя и своих возможностей.

Что будем делать?

- ✓ Медитировать - чтобы успокоить ум, прислушаться к себе и гармонизировать внутреннее состояние.

Ум современного человека сосредоточен на множестве внешних вещей и проблем. Наша задача сделать его более спокойным и погрузиться во внутреннее наблюдение. Эффективнее всего это происходит в кругу единомышленников, в тихом месте, где ничего не мешает ежедневно практиковать и следовать подсказкам учителя.

- ✓ Разберемся с особенностями традиционной китайской медицины: лекции по философии цигун, энергетической структуре человека, причинам возникновения стресса и методам саморегуляции.
- ✓ Цигун и тайцзицюань для оздоровления, омоложения, наполнения. За время тура попробуете несколько динамических, статических, дыхательных комплексов... И в будущем сможете сформировать свою персональную программу тренировок.
- ✓ 2 дня полного молчания. Проведем эксперимент и посмотрим, как меняется состояние и восприятие окружающего мира, если сохранять в себе переживания и впечатления.

- ✓ Походы и поездки в горы. Великолепные пейзажи, которые запомнятся на всю жизнь. Более 20 экскурсий в списке, можно будет выбрать ту, что больше по душе. Совместно планируем трофи-путешествие на Каракольские озера и в деревню мастеров Аскат.

С древности даосские мудрецы видели пагубное влияние развития технологий и наблюдали отрыв людей от матери-земли. И сейчас особенно актуальны призывы обращать больше внимание на природу, наблюдать за ней и быть ближе к природным естеством.

И где, как не в этом, самом «природном» месте – на Алтае, можно быть ближе к природе?

- ✓ Будем формировать новые полезные привычки для изменения образа жизни. Практики на природе работают и вдохновляют вдвойне.

Что именно будет в программе семинара цигун и даосских практик?

- **Лекции:** основы традиционной китайской медицины, управление стрессом, энергетическая структура человека, история и методы цигун
- **Динамические практики.** Суставно-мышечная гимнастика, комплекс "Восемь кусков парчи": плавные движения в сочетании с глубоким дыханием, для укрепления связок, раскрепощения суставов, общей гармонизации, воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную системы, успокаивают сознание и эмоции. Комплекс "Игры пяти зверей": сочетание плавных и резких движений, напоминающие танцы животных. Самомассаж внутренних органов с помощью скручивающих, вытягивающих, покачивающих движений в сочетании с дыханием.
- **Статические практики.** Чжань чжуан - стояние столбом: Упражнение для наполнения внутренней силой. Если освоите эту практику, то вам больше не понадобится посещение массажиста или мануального терапевта, вы научитесь самостоятельно работать со структурой своего тела, избавляться от напряжений и блоков. "Железная рубашка": Вариации предыдущего упражнения, выполняемые в различных позах, для большего акцентирования на определенных сухожильных и энергетических меридианах. **Даоинь:** Лежащий комплекс, похожий на асаны из хатха-йоги. Основное воздействие на позвоночник, сухожилия, эластичность и гибкость шейных, поясничных мышц, разблокировки грудного отдела.
- **Дыхательные упражнения.** "Кузнечные меха": Развитие и поддержание диафрагмального типа дыхания, наполнение нижнего центра энергией. "Энергетическое и упаковочное дыхание": Усиление эффектов от предыдущего дыхательного комплекса и создание энергетического пояса вокруг внутренних органов. "Шесть целительных звуков": Набор звуков и движений, произношение которых влияет с помощью вибрации на определенные участки в теле.

- **Медитации.** "Внутренняя улыбка", "Созерцание", "Пробуждение изначального света"
- **Форма Тайцзицюань стиля У (84 движения).**
Форма тайцзицюань - это комплекс движений из китайского боевого искусства ушу "внутреннего направления".

По своей сути - это прикладные приемы, но на начальном этапе они выполняются медленно, плавно и непрерывно, что дает озоровительно-медитативный эффект и углубляет практику цигун.

Всю форму целиком мы не выучим, но первую часть (1/3) освоить по силам. Форму лучше выполнять утром, это пробуждает организм в соответствии с естественными ритмами, упорядочивает мысли, заряжает тело энергией, создает позитивный настрой.

По итогу тура запишем видео в горах или на берегу Катуня, как вы пластично и концентрированно выполняете форму.

- **Практика полного молчания в течение двух дней**

Это психическое голодание наподобие, как мы разгружаем свой организм с помощью диеты - разгрузка на уровне психики.

Человек закрывается на некоторое время, чтобы отслеживать тоньше и ярче то, что происходит внутри.

Научно доказано, что такое ограничение приводит гормональную систему в новое состояние. Эмоционально человек находится в лучшем контакте с собой, лучше понимает и чувствует себя и свои потребности, потому что внимание направлено внутрь, а не во вне.

В результате обостряется желание проявить себя во внешнем мире. В практике молчания накапливается избыточный энергетический потенциал для созидания и реализации своих идей.

Чем еще будем заниматься?

- **Трофи - путешествие на каракольские озера**

Озера представляют собой цепочку из семи ступенчатых озер, расположенных на различной высоте, ледникового происхождения. Нижние озера лежат в окружении царства кедрового леса, верхнее же в царстве каменно-моховой тундры.

Это настоящие приключения на весь день: поездка на вездеходе по ухабистой лесной дороге, с преодолением бродов через горную реку, поход через кедровую тайгу в зону высокогорной тундры и альпийских лугов к озёрам.

Будем любоваться открывшимися красотами, сделаем фотографии на снегу, попьём травяного чая. Проведем медитативное занятие и сохраним в глубинах души это спокойствие и величие!

- **Экскурсия в деревню мастеров Аскат.** Там нас будут ждать ремесленные мастерские, музыкальный салон, чайные. Общение с творческими мастерами и много красивых вещиц, сделанных своими руками.
- Экскурсий в списке много, еще есть прогулки на лошадях, сплавы... В свободное от семинара время вы сможете выбрать любую активность и дополнить свой отдых, если захочется.

- **После цигун тура**

Есть возможность продлить путешествие на Алтае.

Сразу после цигун - тура мы с Вадимом едем на Мультиинские озера. К нам можно присоединиться. На эту поездку дополнительно нужно заложить 4-5 суток. Это не цигун тур, это просто совместная поездка в горы, где каждый сам бронирует проживание, организует питание. Занятия цигун и медитации будут подарком по утрам и днем по ситуации. Там невероятной красоты пейзажи и совсем нет никакой связи. Это настоящий ретрит и растворение в природе.

Все явки-пароли для бронирования мультиинских озер дадим по запросу :)

Программа по дням

8 августа заезд с 12.00, размещение, знакомство, презентация программы, занятие цигун

9 августа 3 сессии практик: утренний энергетический комплекс, лекция по традиционной китайской медицине, изучение комплекса тайцзицюань

10 августа первый день молчания. 3 сессии практик: утренний энергетический комплекс, лекция по традиционной китайской медицине, изучение комплекса тайцзицюань

11 августа второй день молчания. 3 сессии практик: утренний энергетический комплекс, лекция по традиционной китайской медицине, изучение комплекса тайцзицюань

12 августа 3 сессии практик: утренний энергетический комплекс, лекция по традиционной китайской медицине, изучение комплекса тайцзицюань. Экскурсия в деревню мастеров Аскат.

13 августа трофи - путешествие на каракольские озера на весь день. Занятие цигун и медитация в горах на озерах.

14 августа 3 сессии практик: утренний энергетический комплекс, лекция по традиционной китайской медицине, изучение комплекса тайцзицюань. Итоговое исполнение выученных комплексов упражнений, обмен впечатлениями.

15 августа утреннее занятие, после завтрака выезд.

Для тех, кто присоединится к продолжению - поездке на Мультиинские озера

15 августа после завтрака прощаемся с группой и едем в п. Замульта в сторону Белухи. Дорога ровная, красивая, по асфальту. Знаменитый чуйский тракт - дорога входит в пятерку красивейших в мире.

С 15 на 16 ночуем в Замульте

16-17-18 августа утром заброска на вездеходах на озёра.

2-3 ночи на озерах. Можно жить в своей палатке, можно снять домик. Питание либо свое костровое, либо там есть лесное кафе, цены очень демократичные. Если жить в домике, то можно готовить в оборудованной кухне. Мы планируем палатку и котелки. К нам можно присоединиться.

19 августа вечером обратно на вездеходах.

Ночь с 19 на 20 на базе в Замульте.

20 августа утром автобус в Горно-алтайск или Барнаул.

Примерное расписание 1 дня

7.00 цигун и медитации на берегу Катуня или в сосновом лесу.

9.00 завтрак

свободное время

11.30 лекция цигун + практическое занятие на улице или в зале (если дождь)

13.30 обед

Свободное время

16.00 занятие тайцзицюань на улице или в зале

18.00 ужин

19.00 творческий мастер-класс или фильм и приятные беседы

Что нужно взять с собой

- Спортивную одежду и обувь для занятий в зале: кроссовки или мягкие тапочки, свободные брюки, футболка, спортивная куртка
- Спортивная одежда и обувь для занятий на улице: куртка с утеплителем, шапка, перчатки, брюки с начесом (в горах после захода солнца может быть прохладно)

- Купальник, солнцезащитные очки, головной убор
- Удобная одежда и обувь для пеших прогулок на природе.

Можно ли брать детей

Против детей не возражаем. И при этом специальной детской программы у нас нет. По опыту можем сказать, что с маленькими детьми будет трудно полноценно участвовать в программе тура. Дети старше 10 лет вполне могут поехать и найти себе занятия в отеле: настольные игры, посещение фермы с домашними животными, прогулки и игры на свежем воздухе.

Условия проживания

Уютный мини-отель в горах Алтая, находящийся в тихом селе турбаза "Катунь", недалеко от берега р.Катунь.

Здесь вокруг вас не будет шумных, пьяных и курящих компаний. Можно вдоволь надышаться свежим воздухом, насладиться природой, вкусно и полезно питаться, отдохнуть от городской суеты и получить заряд сил.

Подходит для тех, кто хочет позаниматься духовными и оздоровительными практиками, занимаясь на свежескошенном газоне, в комфортном зале, или на песчаном берегу Катуня. Собраться с близкими людьми у живого огня, с живой музыкой и живым общением. Посвятить время себе, уединиться и наполниться энергией природы.

Все номера благоустроенные. Оформлены в светлых оттенках, подобрано комфортное белье и матрасы для крепкого сна.

Весь этот уют дополняют два рыжих кота, проживающих в отеле :)

Питание

Здоровое вкусное питание. 3-х разовое. Вегетарианское или мясное (на ваш выбор)

Как добираться до места

Есть несколько вариантов добраться до места: наилучший вариант на самолете до Горно-Алтайска и потом на такси или на автобусе от отеля. Второй вариант: самолет до Барнаула, а потом такси или автобус до отеля. Если вы из Новосибирска или Барнаула, то на своем автомобиле или на автобусе. Все организационные моменты по трансферу поможет решить координатор Елена 89149091325

Тренер

Вадим Катунцев

- Тренер цигун, тайцзицюань и даосской алхимии.
- Стаж практики 18 лет. В 2002 году начал заниматься тайцзицюань и настолько вдохновился, что поехал к грандмастеру харбинского направления Чжань Бо.
- 2 года жил в Китае и перенимал из рук мастера оздоровительный и боевой аспекты этого искусства.
- В 2007 на соревнованиях по тайцзицюань в Харбине занял 2 место.
- Цигун изучал у даосского мастера в 16 поколении Гу Ши И, у Марии Чураевой - представителя Мантек Чиа в России.
- 11 лет преподает цигун, тайцзицюань, оздоровительное и боевое направление
- ВКонтакте: <https://vk.com/vadimkatuntsev>
- Инстаграм: <https://www.instagram.com/vadimkatuntsev/>

Организатор

Елена Пересада. С радостью ответит на все ваши вопросы и поможет решить все орг моменты. 89149091325

Контакты

<http://qigong-tour.ru>

89149091325 WhatsApp, Viber, Telegram

info@shengcenter.ru

Фейсбук: <https://www.facebook.com/shengcenter/>

ВКонтакте: <https://vk.com/shengcenter>

Инстаграм: <https://www.instagram.com/shengcenter/>

Погода

Днем +25..+30, ночью +15...+18

Часто нас спрашивают о возможности поехать в цигун тур без подготовки.

Если вы никогда не занимались цигун и тайцзицюань, вам тоже МОЖНО присоединиться к туру.

- Во-первых, обычно половина группы новичков, которые тоже будут вместе с вами изучать практики с самых азов.
- Во-вторых, наш тренер часто работает со смешанными группами и умеет разделять задания и находить подходящие слова и практики, чтобы развитие было у всех.
- В-третьих, цигун - это природные дыхательные практики... плавные медленные движения... наклоны и скручивания корпуса... вам не требуется особенная гибкость и подготовленность, вы можете сами регулировать амплитуду наклона или угол поворота или глубину приседа в зависимости от ваших физических возможностей. И постепенно будете увеличивать нагрузку.
- В-четвертых, тайцзицюань внешне похож на плавный танец, но в каждом движении защиты комплексы ударов, защитных блоков и перемещений из единоборства. Тайчи, как более подвижный вид техники, улучшает кровообращение во всех частях тела и органах. Плавные круговые движения мягко прорабатывают суставы, восстанавливая их работоспособность. Принцип комфортности нагрузки сохраняется: вы выполняете движения так, как позволяет тело в данный момент. Интенсивность можно увеличивать постепенно, работая с минимальной скоростью (что вовсе не легко) и опускаясь в более глубокие и широкие стойки.

!!Делаем вывод: если у вас есть желание познакомиться с древними китайскими практиками цигун и тайцзицюань, то можно смело присоединяться к нашим мероприятиям. У вас получится!