

Qi Gong (Цигун)



Цигун (кит. trad. 氣功, упр. 气功, пиньинь qìgōng): «Цигун» или «Ци Гун» — русская форма термина, образованного слиянием двух китайских иероглифов: Ци (氣) и Гун (功). Словарное определение слова «Ци» обычно дает смысл «дыхание», «воздух», «газ» и «пар», но оно также может быть использовано в контексте при описании отношений между материей, энергией и духом. Определение слова «Гун» («гонг», «кунг») (功) дает смысл «сила», «власть», а также «достижения» и «результаты» деятельности, работы. Иероглифы объединяются для описания систем и методов «возвращения энергии» и манипулирования собственной энергией в организме. Источник - <http://ru.wikipedia.org/wiki/Цигун>

功夫 (gongfu) - известное как кунгфу, означает «мастерство, эффект, умение, искусство, ловкость, сноровка». Состоит из двух иероглифов: 功 – гун (работа, мастерство) и 夫 (мужчина, работа).

Все что описано в этом разделе относится к направлению 少林拳 (Шаолиньцюань, кулак монастыря Шаолинь Суньшань)

Подробности:

- [Зачем и почему: часто задаваемые вопросы](#)
- [Основные принципы и понятия](#)
- [Комплексы Цигун и Таолу](#)

Позаниматься в Красноярске:

- Клуб традиционного кунфу «Шаолинь», ул.Марковского 79, 2 эт. Тел. 2-322-543, ВКонттакт: <https://vk.com/club.shaolin> сайт: <http://club-shaolin.ru/>

Копирайты и так далее: я стараюсь честно указывать что и где было взято, но далеко не всегда это возможно. Поэтому по умолчанию буду считать, что информация была взята с <http://club-shaolin.ru> и <http://nalanda.ru>. Если есть какие-то претензии по авторству и выложенным материалам, пишите, помогу чем смогу.

Если требуется помощь с иероглифами, то вот замечательный ресурс: <http://www.zhonga.ru>

Медитация

Цигун тесно связан с практикой медитации (冥想 míngxǎng), известной как «чань». Основная идея цигун заключается во всестороннем развитии тела, разума и духа. Я практикую технику

медитации «Випассана», [подробнее можно узнать здесь](#).

[qigong](#), [цигун](#), [иероглифы](#)

From:

<https://wiki.rtzra.ru/> - **RTzRa's hive**

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/qigong/main>

Last update: **2020/11/28 23:50**