

# 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. Обороны 36 (1 этаж). Подробности по телефону: 8(902) 94-22-543, ВКонтакте: <https://vk.com/club.shaolin> сайт: <https://shaolin.zenclass.ru/public/products> и <https://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 <https://club-shaolin.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.zhongna.ru>

## Медитация

Цигун тесно связан с практикой медитации (冥想 míngxiǎng), известной как «чань». Основная

идея цигун заключается во всестороннем развитии тела, разума и духа. Я практикую технику медитации «Випассана», [подробнее можно узнать здесь](#).

From:

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

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/qigong/main?rev=1781809777>

Last update: **2026/06/18 22:09**

