

## Что такое цигун?

Понятие цигун обозначается в китайском языке двумя иероглифами – ци и гун. Аналогов этим понятиям в европейских языках нет. Упрощенно это понятие переводится на русский язык как работа с энергией ци.

На протяжении многих веков цигун рассматривали как древнее китайское искусство оздоровления и саморегуляции, которое позволяет избавиться от болезней, продлить жизнь, сделать сильным физическое тело, укрепить дух и глубже познать окружающий мир.

До недавнего времени практика цигун считалась секретной. Существовало множество различных школ: клановых, семейных, монастырских... Очень медленно на протяжении сотен лет шло их взаимопроникновение. Лишь в последние десятилетия тайны, веками хранимые от непосвященных становятся доступными широкому кругу практикующих в том числе в странах Запада.

Постепенно открываются и системы цигун высшего уровня, практика которых позволяет стать умнее, мудрее, обрести знания о нашем внутреннем и внешнем мире, о том, что представляет собой Человек и каковы пути его развития в этом мире.

## О Чжун Юань цигун.

Система Чжун-Юань цигун получила свое название по имени центральной провинции Китая, где более семи тысяч лет назад возник этот вид цигун. Это направление, пожалуй, самое древнее из известных на сегодняшний день.

Данная система относится к высшим уровням цигун и является целостной системой знаний и методик, которые позволяют нормализовать психо-физическое состояние, развить творческие способности и осуществить прорыв в сферу особых возможностей.

В это направление входят элементы практически всех школ цигун, но при этом оно свободно от какой бы то ни было религиозной окраски и не преследует никакие идеологические цели. Заниматься Чжун Юань цигун может человек любого веро-исповедания и это не будет идти в разрез с его убеждениями.

Система основана на базовых элементах, единых для всех живых организмов: энергетических каналах, биологически активных точках, энергии инь и ян и пр. Она адаптирована к быту европейца.

## Для чего это Вам?

Тех, кто приходит заниматься на семинары Чжун Юань цигун можно, пожалуй, разделить на две категории. Одни в первую очередь озабочены улучшением состояния своего здоровья, физического или эмоционального. Других привлекает вкус неизведанного, возможность раскрытия своего скрытого потенциала, особых возможностей.

На наших занятиях Вы познакомитесь с философской концепцией пути развития человека как биологического вида, его связи с Землей и Космосом, основными принципами саморегуляции и общения с окружающей средой.

Вы сможете запустить процессы оздоровления своего организма и раскрыть те резервы, которые позволяют по-иному взглянуть на мир и на свое место в нем. Вы узнаете о дополнительных каналах восприятия, кроме известных пяти органов чувств, научитесь чувствовать различные структуры ци и управлять ими своим сознанием.

Вы сможете увидеть свой внутренний мир – тот глубинный, который есть, а не тот поверхностный, который сформировали для Вас окружение и жизненные обстоятельства.

## О семинарах

Мы предлагаем Вам пройти интенсивный двухдневный семинар **первой ступени** системы Чжун Юань цигун.

Знания и навыки, полученные на семинаре позволят Вам продолжить дальнейшую практику самостоятельно или в рамках еженедельных занятий, проводимых нашим клубом.

Для желающих практиковать дальше, в Нью Йорке проводятся семинары **второй и третьей ступеней** Чжун Юань цигун.

## Об инструкторе

Тамара Ивановна Мартынова директор Центра Чжун Юань цигун, кандидат технических наук, соавтор множества книг и учебных пособий по Чжун Юань цигун, инструктор 1-3 ступеней. В 1980-81 гг. прошла обучение на курсах парапсихологии при институте психологии НАНУ, вела курсы по расширению сознания. В 1991 г. познакомилась с Мастером Сюи Минтаном и системой Чжун Юань цигун. Стала первым организатором и переводчиком семинаров Мастера в СНГ. В 1995 г. создала и по 2003 г. возглавляла Ассоциацию цигун г. Киева. С 1998 года является посто-

янным участником интенсивных международных тренингов в Шаолине, преподает Чжун Юань цигун в странах СНГ, США и Канаде.

## О клубе

Наш клуб создан группой энтузиастов прошедших подготовку на семинарах и продолжающих встречаться для совместной практики. Мы проводим еженедельные клубные занятия на различных площадках в Манхеттене и Бруклине.

## Информация

О времени и месте проведения семинаров и клубных занятий Вы сможете узнать на нашем сайте:

<http://zyq-ny.com>

или по телефонам:  
Роман: 203-668-4846,  
Анна: 917-415-1577,  
Владимир: 917-497-1157

Мы с удовольствием ответим на все Ваши вопросы

Более подробную информацию о системе Чжун Юань цигун вы можете найти на сайте  
<http://www.qigong.ru>

Чжун Юань Цигун  
Zhong Yuan Qigong



**Нью Йоркский клуб  
Чжун Юань Цигун  
приглашает Вас  
на интенсивные  
2-х дневные  
семинары**

Семинары проводит  
Тамара Мартынова

<http://zyq-ny.com>