Программа дополнительного профессионального образования

«Духовное восточное наставничество и даосизм»

Программа **«Духовное восточное наставничество и даосизм»** (в дальнейшем — Программа) рассчитана на 72 академических часа теоретических и практических занятий. Она посвящена теории и практике китайских систем самосовершенствования, базирующихся прежде всего на даосизме и буддизме, и нацелена на подготовку и переподготовку инструкторов по данному виду деятельности. Программу реализуют АНО дополнительного профессионального образования **«Институт азиатских исследований»**, **Фонд поддержки социальных инноваций «Вольное Дело»** при участии **Всекитайской даосской ассоциации.**

Программа состоит из обучающих блоков по следующим разделам:

- История развития и теория **китайских духовных учений** (в основном даосизма), их мировоззренческие основы.
- Представления о **гармонии духа**, **ментальном здоровье** и **самосовершенствовании**.
- Практические навыки в занятиях **бадуаньцзин**, **тайцзицюань**.
- Практические аспекты: **медитативные** и **дыхательно-медитативные** упражнения.
- Практические аспекты: методы **релаксации**, повышения **работоспособности** и расслабления **сознания**.

Часть обучения (10 дней) проходит в Китае под руководством монахов – наставников **Всекитайской даосской ассоциации** в **даосских монастырях**.

Основные слушатели Программы:

- **инструкторы**, **руководители клубов** оздоровительных практик и самосовершенствования;
- **преподаватели** средних и высших учебных заведений, которые предполагают использование данных навыков для адаптации в работе с учащимися;
- **священнослужители** и **последователи даосизма** и **буддизма** в России;
- преподаватели **востоковедения**, **религиоведения**, **теологии**, **философии**;
- представители подразделений **компаний**, отвечающие за **организацию работы с кадрами**, **HR-службы** – для привития сотрудникам навыков снятия **стресса**, повышения **работоспособности** и **адаптации** к работе персонала в тяжелых условиях;
- слушатели, интересующиеся **самосовершенствованием**, **развитием** собственных способностей, **восточными практиками** и **философией**.

Приобретаемые навыки и компетенции:

В результате прохождения **Программы** слушатели будут обладать следующими **навыками** и **компетенциями**:

- знать теоретические основы **практик самосовершенствования**, используемых в Китае, понимать их практическую и научную ценность, уметь выделять научно-обоснованную информацию;

- обладать базовыми знаниями об **истории даосизма, буддизма и других духовных практик** в Китае;
- понимать **общую теорию даосизма** и других китайских учений, сопоставлять их с практическими и научными знаниями о теле, физиологии и космосе;
- знать, понимать и уметь интерпретировать **основные духовные тексты** в этой области;
- уметь регулировать свое **сознание**, сочетая периоды **релаксации,** умственной и двигательной **активности**;
- соблюдать **равновесие** в общении с окружающим миром и людьми;
- уметь выполнять основные дыхательные и гимнастические упражнения, в том числе **бадуаньцзин** и **ицзиньцзин**, **дыхательно-медитативные упражнения**;
- знать и понимать основные **философские духовные постулаты** и **универсалии даосизма и буддизма**, а также их применение в практиках самосовершенствования;
- знать основы **даосской диетологии**, **правильного образа жизни** и применения их в повседневной жизни;
- знать основы **интеграции полученных знаний** в работу со студентами и слушателями, в **другие виды оздоровительных** и **спортивных** упражнений, уметь планировать расписание занятия.

Структура Программы:

Общий объем **Программы** 72 академических часа

Три модуля Программы:

Модуль	**Тема**	**Форма работы**	**Академических часов**
1	Теоретические и практические **основы восточного самосовершенствования** и базовые концепции даосизма	онлайн	18
2	Развитые **практики самосовершенствования** и **регулирования сознания**	онлайн	18
3	Практические основы **даосских практик самосовершенствования**	на территории Китая (см. ниже)	36
Итого			72

Тематическое содержание Программы:

Модуль 1

№	**Тема**	**Количество академических часов**	**Вид занятия**
1.	**Основы духовных практик в Китае:**	4	онлайн

	• Основные духовные системы в **Азии** и в **Китае**. • **Даосско-буддийский комплекс** самосовершенствования. • Важнейшие понятия и универсалии представления о **Дао**, естественном порядке вещей, недеянии. • Концепция гармоничного развития и здоровья человека в **даосизме**.		
2.	**Становление и базовые понятия китайской системы даосизма:** • Основные вехи развития **даосизма**. • **Даосская традиция**. • Основные даосские **тексты**, **школы** и **мастера**.	4	онлайн
3.	**Макрокосм и микрокосм в даосизме:** • **Космогония**, **космология** и **теология** в даосизме. • Представления о **трансформациях** мира, **Инь-Ян**, пять первостихий, естественность – **«цзыжань»**, **«простота жизни»**.	2	онлайн
4.	**Концепция здоровья, долголетия и саморегулирования:** • Взгляд на природу и сущность человеческого тела. • Концепции **Ци**, **Цзинь** и **Шэнь**, **Дантянь**. • Регулирование сознания и телесного здоровья. • **«Бессмертные»** – сянь, **мудрецы** и другие типовые персонажи даосской традиции. • Трансформации **тела**. • Концепция регулирования **сознания** в даосизме. • Ключевые даосские **практики** и даосская **«алхимия»**.	4	онлайн
5.	**Даосский образ жизни:** • Община и братство. • Нормы общения. • Социальная жизнь и взаимодействие с государством. • Китайские и международные даосские структуры и центры.	2	онлайн

6.	**Тестирование**	2	онлайн

Модуль 2

№	Тема	Количество часов	Вид занятия
1.	**Даосская практика:** • Концепция регулирования **Ци**. • Основные **дыхательные**, **медитативные** и **гимнастические** упражнения. • Системы **бадуаньцзин**, **ицзиньцзин**, **сисуйцзин** и др. • **Медитация** и **«сбережение единого»**. • **«Сидение в забытьи»**. • Сочетание разных видов практики и распорядок дня.	4	онлайн
2.	**Даосская медитация:** • Основные формы медитации. • Самоконтроль. • Разнообразное использование: для **релаксации**, **повышения работоспособности**, **стимулирования работы сознания**. • Самоконтроль при **медитации**.	4	онлайн
3.	**Священное пространство даосизма:** • **Храмы** и **священные места**. • Материальная культура. • Культурное наследие.	2	онлайн
4.	**Даосские добродетели, этика и поведение:** • Общинные даосские **воззрения**. • **Этика** как основа даосской практики. • Виды этических **обязательств**. • **Заслуги** и **добрые дела**. • Руководства по **даосскому поведению**.	2	онлайн
5.	**Даосский образ жизни:** • **Община** и **братство**. • **Нормы** общения. • **Социальная жизнь** и взаимодействие с государством. • Китайские и международные даосские **структуры** и **центры**.	4	онлайн

	• Современные научные взгляды на **даосизм** и **даосские практики**.		
6.	**Зачет и тестирование**	2	онлайн

Модуль 3

Проводится в **Китае** даосами – наставниками **Всекитайской даосской ассоциации**

Срок пребывания: 10 дней

Место проведения (на выбор):

- городской храм в **Сямыне;**
- храм **Тайцин** в **Луи**;
- храм **Дадао** в **Ухане**;
- храм **Ючан** в **Хайнане**;
- храм **Тайцин** в **Шэньяне**.

№	Тема занятия	Количество часов	Вид занятия
1.	**Введение в основные идеи даосизма:** • **Даосизм** и традиционная китайская культура. • Развитие **даосизма** в **Китае**. • **Даосская община** и правила поведения. • **Даосская символика** и ритуал.	4	лекция
2.	• Основы **даосского цигун**. • **Тайцзицюань** и **бадуаньцзин** (**«Восемь отрезов парчи»**).	14	практическое занятие ежедневно
3.	**Искусство даосской музыки и гуцин:** • Даосская музыка и самосовершенствование. • Ритуальная роль музыки. • Смысл звучания – **«пустотность»** звуков **гуцин**.	2	практическое занятие
4.	Даосское **оздоровление** и **психическое** здоровье**:** • **Дыхательные гимнастические** практики. • Даосские **мужские** и **женские** практики. • **Медитация** и **созерцание.**	2	лекция

5.	**Ежедневная медитативная практика**	14	практическое занятие
	Всего академических часов	36	

В Программу входит посещение культурных объектов, храмов, церемоний

Литература и источники:

1. Маслов, А. А. **Пространство священного в Китае. Маги, мудрецы и бессмертные.** – Москва: РИПОЛ Классик, 2025.
2. Торчинов, Е. А. **Даосские практики.** – СПб: Петербургское Востоковедение, 2007 (переизд. Издательские технологии / Пальмира, 2026).
3. **Даосизм в России**: официальный сайт. – Москва. – URL: https://daoismrussia.ru