

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ПУТЬ ДУШИ | КУНДАЛИНИ ЙОГА



@kundaliniru

Международная Школа Kundalini Online | <https://clck.ru/3QN6ME> С
2016 г. готовим сильнейших Учителей совместно с Kundalini
Research Institute Пер. канала в РКН...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
13 790	10.0%	1.3K
28.09.2026 ⁻⁶⁸ за месяц	за сутки ^{5.4%}	рекл. охват ⁷⁴⁰ /24ч
HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/KUNDALINIRU		

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

01 Снимок канала

12 ключевых метрик · AI-резюме

02 Контент-анализ

Топ-5 постов · худшие 3 · выводы

03 Динамика подписчиков

График за год · прирост

04 Цитируемость

Кто и как упоминает канал

05 Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват

06 Конкуренты

Соседи по нише · ваше место

07 Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно

08 Сравнение с нишей

Позиция в категории «Психология»

09 Стратегия

5 приоритетных действий

РАЗДЕЛ 01 · СНИМОК КАНАЛА

Ключевые показатели канала

Каждая карточка — отдельный индикатор здоровья канала. Подзаголовок под цифрой говорит, за какой период она посчитана.

👤 подписчики 13 790 —	👁️ охват поста 9.2% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.3К медиана 1.3К · 29 дней	📅 постов/нед. 17.0 за период
📈 тренд 7д +7.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 75.0 всего 5 325 реакц., 952 реп., 181 комм.	📄 длина поста 555 зн. медиана 618 · 29 дней	☆ постов в анализе 71 29 дней
📈 рекл. охват 740 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -68 за последний месяц	📄 цитируемость 2 индекс цитирования · 65 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 8 месяцев создан 20.01.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ПУТЬ ДУШИ | КУНДАЛИНИ ЙОГА» — 13 790 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.3К человек (9% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширить аудиторию. Публикует 17 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 14–20 сентября охваты выросли на +7.2% к неделе 7–13 сентября — позитивная динамика.

РАЗДЕЛ 02 · КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

Что заходит лучше всего

Топ постов по вовлечению и аутсайдеры — чтобы было видно, что повторять, а что убрать из ротации.

ЧТО ОБЩЕГО У УСПЕШНЫХ ПОСТОВ

- 01 Анализ построен по 71 посту за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (47/71 постов).
- 03 Средняя длина поста — 555 знаков (медиана 618).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.6K в среднем у топа vs 1.1K у худших) — среди 71 поста за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 01.09 · 11:27 ФОТО КАК МЫ УПРАВЛЯЕМ ЭНЕРГИЕЙ В ТЕЛЕ? Энергией в теле можно управлять сознательно. Удерживать её, собирать и направлять - и в Кундалини Йоге...	ПРОСМ. 1 688 РЕП. 29	РЕАКЦ. 49 ER 12.2%
№2 16.09 · 11:18 ФОТО Каждый день в течение 10 минут, закрыв глаза, внушайте себе положительные конструктивные мысли. Говорите себе: "Каждая клетка моего...	ПРОСМ. 1 607 РЕП. 71	РЕАКЦ. 131 ER 11.7%
№3 02.09 · 12:48 ТЕКСТ Мурашки, жар и волна по позвоночнику — что происходит с телом во время практики йоги? Во время практики может внезапно стать жарко, начать...	ПРОСМ. 1 509 РЕП. 18	РЕАКЦ. 46 ER 10.9%

№4 03.09 • 11:43 ФОТО

Всё что происходит с вами, происходит тремя способами: в гнев, в любви и в вашей усталости. В основном вы делаете что то не так, когда...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 488	110
РЕП.	ER
42	10.8%

№5 31.08 • 10:29 ВИДЕО

11 дней. 11 разных погружений. И каждый день открывает Кундалини Йогу с новой стороны. ✨ За эти выходные на фестивале «В потоке»

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 466	18
РЕП.	ER
4	10.6%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 23.09 • 05:01 ФОТО

💎 ВАЖНОЕ НАПОМИНАНИЕ 💎 🙏❤️ #Послание_дня от Kundalini.Online

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 163	109
РЕП.	ER
6	8.4%

↓ 25.09 • 11:26 ФОТО

✨ Эту мантру Йоги Бхаджан называл мантрой чудес ☁️ Йоги Бхаджан учил, что «Дхан Дхан Рам Дас Гур» - мантра чудес! Она посвящена Гуру Рам...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 118	32
РЕП.	ER
13	8.1%

↓ 25.09 • 05:01 ФОТО

💎 ВАЖНОЕ НАПОМИНАНИЕ 💎 🙏❤️ #Послание_дня от Kundalini.Online

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 081	111
РЕП.	ER
7	7.8%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

13 251

СЕЙЧАС

13 790

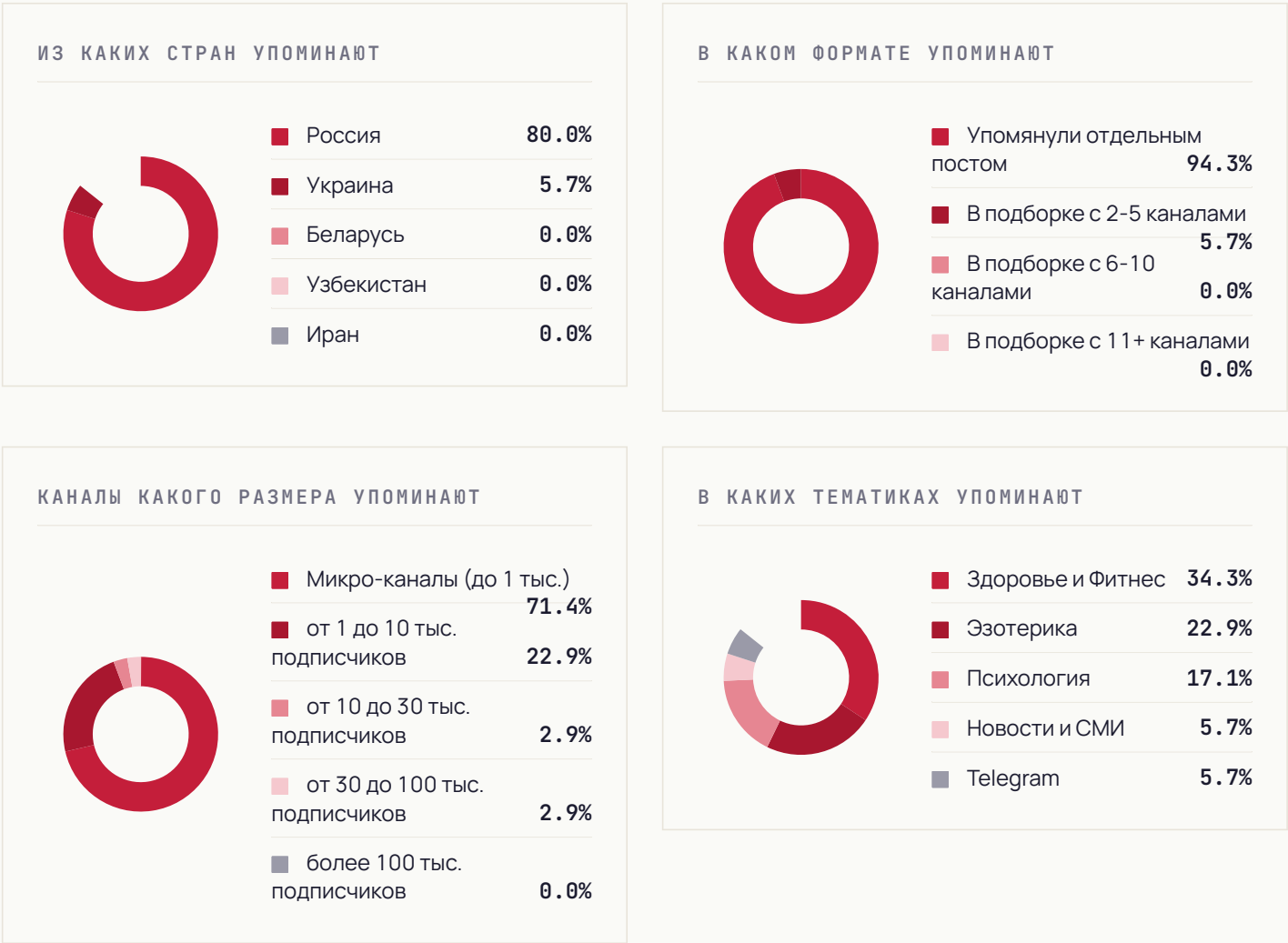
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+539

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

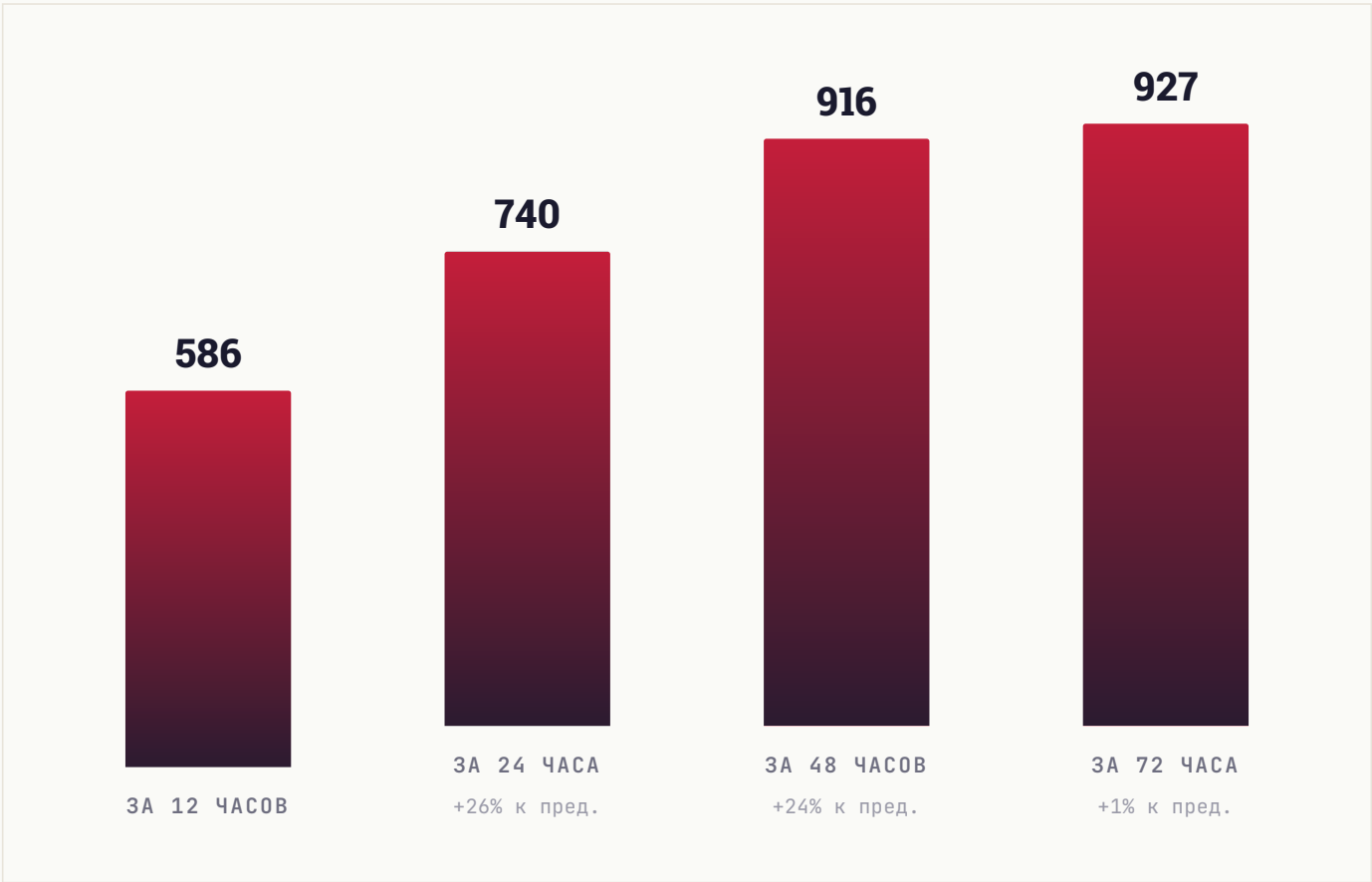
Индекс цитирования 2 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 65 разных каналов.



— РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 06 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

9 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
пд ПУТЬ ДУШИ КУНДАЛИНИ ЙОГА вы	13.8K
дк Dasha Kabolova	11K
мф Майя Файнс/Кундалини йога	5.4K
🧘 🧘 Kundalini.Love Крийи и медитации Кундалини Йоги	5.4K
ка КУЛИКОВ АЛЕКСАНДР - Кундалини Йога.	3.3K
фк Федерация Кундалини Йоги Кундалини Йога школы Йоги Бхаджана	3.1K
кс КУНДАЛИНИ СВЕТ	2.6K
кж KUNDALINI JOURNAL	2.1K
йи Йога и медитации с Олегом Макаровым	1.8K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 9 каналов. С остальными можно идти в кросс-промо как лидер ниши: вы даёте им больше охвата, чем получаете обратно, но закрепляете статус.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **7**, а канал за это время прибавил **736** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	1	1	45
Февраль 2026	1	1	54
Январь 2026	0	0	198
Декабрь 2025	1	1	50
Ноябрь 2025	3	3	293
Октябрь 2025	1	1	96

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
7	6	736

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

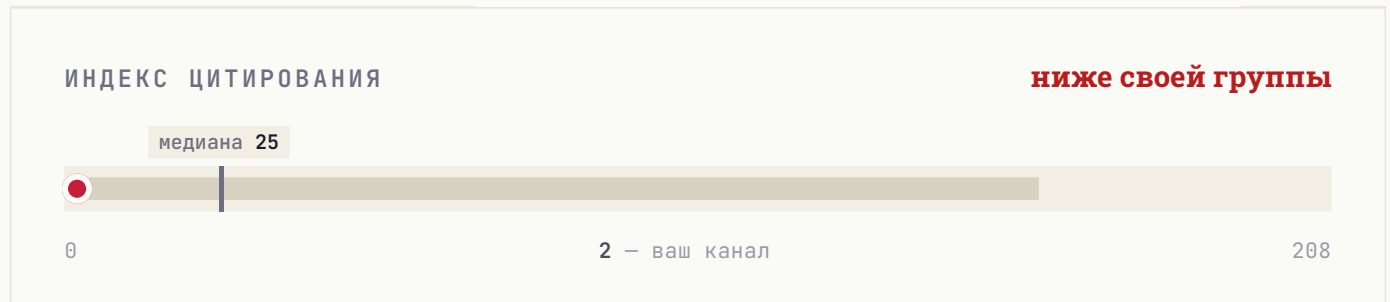
Сравниваем с каналами вашего размера: **44 канала** категории «Психология» от 5 тыс. до 41 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#24 / 44

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 24 из 44 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— РАЗДЕЛ 09 · СТРАТЕГИЯ

Что делать прямо сейчас

5 приоритетных действий, расставленных по ожидаемому эффекту. Можно отметить как чек-лист и вернуться к этому отчёту через месяц.

01

Главный пост недели — в среда

В этот день и в 14:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

03

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

04

Тестировать опросы и интерактивные форматы

Posts с опросами/реакциями обычно дают +5-15% к ER. Один опрос в неделю на «горячую» тему — лёгкая точка роста.

ЭФФЕКТ

+5-15% ER

05

Кросс-промо с соседними каналами

Раз в квартал обмениваться постами с каналами того же сегмента. Не нужно делать каждый день — 2-3 коллабы дают релевантный прирост.

ЭФФЕКТ

**Прирост из
релевантной
аудитории**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит мы сделали за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше, запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

01	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
