ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Андрей Ткаченко | Пранаяма и медитация 🧘



@tkachenko_yoga

🌿Учу преподавателей и практиков пранаямы и медитации 🔹 Помогаю думать, чувствовать и видеть осознанно 🔹 Старший преподаватель Праны, YTTC, Будникова 🔹 Автор курсов "Точка сборки", "Пранаяма — основы...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ

5 230 +47 за месяц	**19.0%** за сутки 8.3%	**984** рекл. охват 434/24ч

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 «Здоровье и Фитнес»

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 **5 230** —	ОХВАТ ПОСТА **18.82%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **984** медиана 1К · 29 дней	ПОСТОВ/НЕД. **5.9** за период
РЕАКЦ./ПОСТ **82.1** всего 2 053 реакц., 275 реп., 85 комм.	ДЛИНА ПОСТА **392 зн.** медиана 246 · 29 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **25** 29 дней	РЕКЛ. ОХВАТ **434** среднее за 24ч
ОТТОК / МЕСЯЦ **+47** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **3** индекс цитирования · 40 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **6 лет 10 месяцев** создан 25.11.2019	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Андрей Ткаченко | Пранаяма и медитация 🧘» — 5 230 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 984 человек (19% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации.

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 **25** постам за 29 дней.

02 Доминирующий формат — **Видео** (17/25 постов).

03 Средняя длина поста — **392** знаков (медиана 246).

04 Пик активности аудитории — **среда**, 12:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (1.4K в среднем у топа vs 900 у худших) — среди 25 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 23.09 · 09:29 ОПРОС

Привет, друзья, прошу внимания 🙏❤️ Помогите выбрать интересную тему для промо-урока по предстоящему курсу Пранаямы. В рамках урока...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 491	29	5	28.5%

№2 30.09 · 04:16 ВИДЕО

Творчески про капалабхати)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 430	146	17	27.3%

№3 25.09 · 05:34 ВИДЕО

Естественное ограничения дыхания и способы их обойти. Как устроено дыхание? Зоны усилия и расслабления. Почему в наших интересах научить...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 364	65	21	26.1%

№4 29.09 · 05:53 ВИДЕО

Форсированные техники — общее объяснение. Обложку тоже чуть поправил: заменил слово "прёт" (согласен, не слишком оно утончённое, хотя…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 325	76	10	25.3%

№5 21.09 · 12:25 ФОТО

Спасибо вам, мои дорогие. За горящие глаза, за радость узнавания при встрече. За то, что могу заниматься тем, что люблю, и видеть, как это…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
1 197	108	4	22.9%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 27.09 · 07:07 ФОТО

Я двигаюсь уже проводить свой утренний МК. Хочу с вами посоветоваться, друзья. Какая обложка лучше? И почему?

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
924	31	2	17.7%

↓ 20.09 · 14:32 ВИДЕО

Дисциплина в малом — это жизнь в большом

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
917	149	12	17.5%

↓ 27.09 · 09:32 ВИДЕО

Подробно об эффектах техники "брамари"

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
859	46	11	16.4%

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	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
4 863	5 230	+367

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

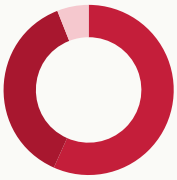
Индекс цитирования **3** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **40** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



Россия	70.1%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%
Иран	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	56.7%
В подборке с 2-5 каналами	37.3%
В подборке с 6-10 каналами	0.0%
В подборке с 11+ каналами	6.0%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	62.7%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	35.8%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	1.5%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	0.0%
более 100 тыс. подписчиков	0.0%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

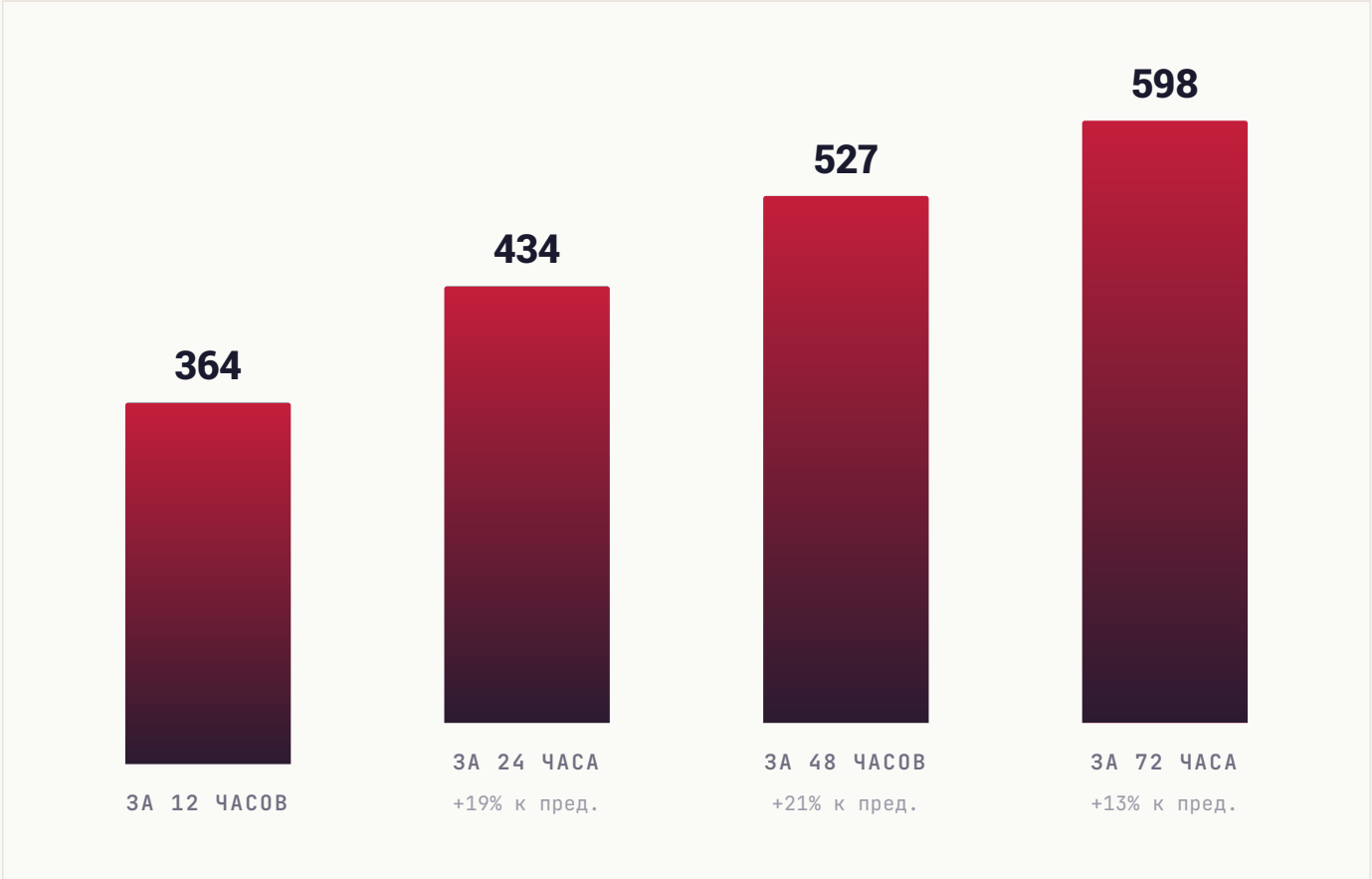


Книги	16.4%
Здоровье и Фитнес	13.4%
Блоги	13.4%
Эзотерика	9.0%
Психология	7.5%

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
йк **ЙОГА. Культура движения**	7.7K
бк **Блог Ксении Шатской**	7.6K
АТ **Андрей Ткаченко | Пранаяма и медитация** 🧘 ВЫ	5.2K
мй **Магистр ЙО-ДД-А.**	4.5K
іт **ITYoga**	3.2K
йс **Йога с Лидией Гуторенко**	2.8K
sy **SAMATHA YOGA MAZAEV**	1.4K
по **Привет, осознанные! ~ канал Дарьи С**	1.4K
см **С Мариной Ко**	572

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 9, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: ЙОГА. Культура движения, 7.7K), мельче — 6 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

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 **15**, а канал за это время прибавил **353** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	0	0	**23**
Март 2026	3	2	**81**
Февраль 2026	7	1	**43**
Январь 2026	2	2	**37**
Декабрь 2025	2	2	**133**
Ноябрь 2025	1	1	**36**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
15	**6**	**353**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **145 каналов** категории «**Здоровье и Фитнес**» от 2 тыс. до 16 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#99 /145

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 99 из 145 каналов сопоставимого размера

ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины



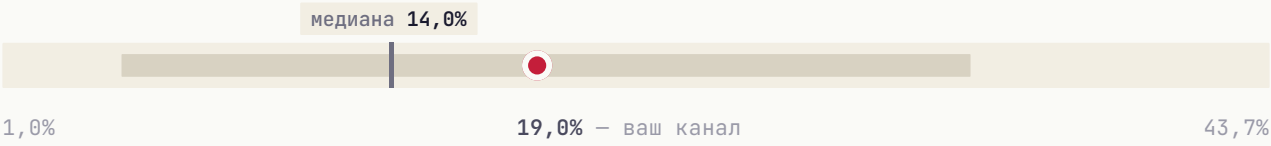
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

выше середины группы

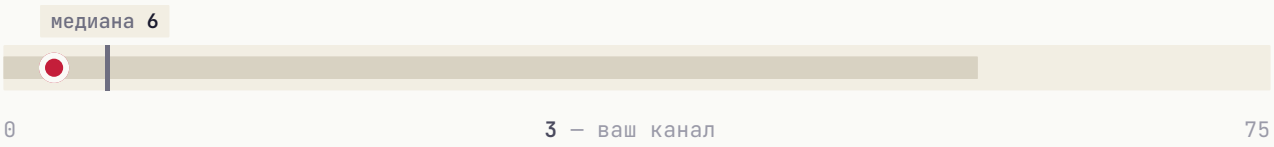


ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

выше середины группы



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ **в пределах группы, ниже середины**



Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям: **средний охват / пост** и **вовлечённость**.

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 12:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

Лучшее окно для важного поста

02 Системная закупка трафика

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

ЭФФЕКТ

объём под задачу

03 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

04 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

05 Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

Источник органического трафика

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал PromtPress?

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.promtpress.com/register
02	**Связаться с менеджером**	t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM