

Набор групп по традиционному ушу кунг-фу

Сибирский Шаолинь: для всех желающих древняя система саморазвития и оздоровления набор в группы.

Цигун – гармонизация энергетического баланса человека, избавления от энергетического застоя в меридианах и центрах накопления жизненной энергии Ци , улучшает дыхание, кровообращение, уравнивает эмоции, успокаивает сознание, даёт энергию для счастливой и полноценной жизни, избавляет от болезней в том числе хронических!

Тайцзицюань – это соединение цигун и боевого искусства – для здоровья и самозащиты, для разных уровней подготовки !

Ушу – направление Южный Шаолинь . Боевое искусство Южного Шаолиня ! Специальная физическая, психологическая и энергетическая подготовка тела! Упражнения на развития силы, гибкости, ловкости, выносливости и баланса. Также упражнения в парах как обще развивающие так и отработка приёмов самозащиты. Освоение различных раздражательных стилей боевого Кунгфу.

8913919353один

Ушу традиционный турнир «Золотой лев»

□ В молодёжном центре «Звёздный» прошёл турнир по традиционному ушу – кунгфу «Золотой лев».

В турнире приняли участие свыше 60 человек из области и города: ЦВР «Пашенский», «Сибирский Шаолинь», студенты

института Конфуция, клуб аутентичного тайцзи цюань «Лей гун», wellness-центра «Талисман»».

На мероприятии были представлены показательные выступления клубов, а так же соревновательная часть по дисциплинам: ушу таолу, Чжи Юн фа кунгфу – жуангун, цинна а также туйшоу на месте.

□ Соревновательный дух и домашняя обстановка помогли участникам достичь максимально высоких результатов. Кроме этого, ребята получили огромный заряд бодрости для дальнейших тренировок. А мы всегда рады видеть новых занимающихся на наших турнирах!

Больше фото с турнира от Ирины Нероповой:
<https://clck.ru/34VpdM>





















































Шпагат за 30 секунд

Шпагат за 30 секунд! – HD 720p

Аист – Южного Шаолиня!

П

Применение формы Аиста!

Свободная работа на деревянном манекене.

Мануальная Цинь - на по пятницам Кунгфу Южного Шаолиня.

Мануальная цинь- на по пятницам Кунгфу Южного Шаолиня.

Кунгфу Сибирский Шаолинь Фестиваль - Культурное наследие народов Сибири

**УШУ - Базовые формы,
тренировка. 4 августа 2022г**

УШУ- Базовые формы

Ушу – один из видов восточных единоборств, который выбрал в себя уникальные практики оздоровления, укрепления всех систем организма – тайцзицюань и цигун , возможности защитить себя в трудную минуту – кунгфу Южного шаолиня , цинна, туйшоу, а также самое важное – снять стресс и улучшить качества жизни ! Молодежный центр «Звездный» Клуб традиционного ушу «Сибирский шаолинь» приглашает на занятия детей и взрослые Группа для начинающих У-ШУ «Южный шаолинь» для детей и взрослых Группа здоровья ушу «Цигун и тайцзицюань», тел. 8-913-919-35-31. Встречаемся на Кошурникова, 20

**#ушу #шаолинь #вееер #wushu #цигун #тайцзи #кунгфу
#тайцзицюань**

**Встречаемся на Кошурникова, 20 #ушу #шаолинь #вееер
#wushu #цигун #тайцзи #кунгфу #тайцзицюань**

Тренировка	цинна	—
«искусство	захвата	и
контроля»		