

День открытых дверей в молодежном центре «Звездный»

«Сибирский Шаолинь» – это клуб боевых искусств, который находится в Новосибирске на улице Кошурникова 20. Здесь ученикам предлагают в совершенстве овладеть одним из наиболее популярных боевых искусств в наши дни – традиционным ушу.

Ушу – это древнее китайское единоборство, имеющее тысячелетнюю историю. Оно является действенным способом самообороны, а также захватывающим и эффективным видом спорта. В «Сибирском Шаолине» преподают именно традиционное ушу, которое не уступает спортивному в зрелищности, но является уникальным сочетанием боевой техники и философии.

В арсенал традиционного ушу входят удары ногами и руками, броски, захваты и уколы. Все эти технические элементы выполняются в соответствии с принципами нападения и защиты, ускорения и замедления, «движения» и «покоя».

Перед разучиванием приемов обязательно выполняется специальный цигун – особая система дыхательных и двигательных упражнений, которые помогают очистить разум и подготовиться к тренировке. Затем следует боевой раздел, в котором тщательно разучивается каждая форма и элемент.

Ушу изучают на протяжении всей жизни, а сам процесс можно назвать очищением от мирских забот. Заниматься этим уникальным боевым искусством способен каждый независимо от уровня подготовки и возраста. Можно сказать с уверенностью, что внешняя сторона ушу ведет к здоровью и долголетию, а внутренняя – к духовному совершенству.