Базовые формы ушу — Пушечный кулак, Кулак Леопарда, Тайцзицюань

Стиль “Пушечный Кулак” — это уникальный стиль боевых искусств, основанный в монастыре Шаолинь в Китае.

Этот стиль характеризуется использованием мощных ударов и взрывных движений, которые напоминают выстрелы из пушек.

Основные принципы стиля “Пушечного Кулака” включают в себя использование силы и концентрации для выполнения ударов, а также умение управлять дыханием и энергией тела. В этом стиле большое внимание уделяется развитию физической силы и выносливости, а также техникам самообороны и защиты.

Один из ключевых элементов стиля “Пушечного Кулака” — это использование ударов ладонью, что позволяет увеличить силу удара и улучшить точность. В дополнение к этому, стиль включает в себя множество других техник, таких как удары ногами, блоки, уклонения и броски.

Монахи монастыря Шаолинь, практикующие стиль “Пушечного Кулака”, часто используют его в своих тренировках и ритуалах. Они также используют этот стиль для защиты монастыря и своих учеников от возможных угроз.

Несмотря на то, что стиль “Пушечный Кулак” известен своей мощью и силой, он также содержит элементы мягкости и гибкости, что делает его универсальным и адаптируемым к различным ситуациям.

Стиль ушу “Кулак Леопарда” является одним из самых известных и сложных стилей китайского боевого искусства ушу. Этот стиль был создан в Китае около 2000 лет назад и основан на имитации движений и тактики леопарда.

Основные принципы стиля “Кулак Леопарда”: Быстрота и гибкость: движения этого стиля должны быть быстрыми, ловкими и гибкими, чтобы имитировать движения леопарда.

Это достигается благодаря использованию коротких и быстрых ударов, а также акробатических элементов. Сила и точность: удары должны быть мощными и точными, чтобы нанести

максимальный урон противнику

.

Использование оружия: в стиле “Кулак Леопарда” используются различные виды оружия, такие как мечи, ножи, копья, нунчаки и др.

Использование окружающей среды: стиль учит использовать окружающую среду для своей защиты и нападения, например, деревья, камни, стены и т.д.

Развитие внутренней энергии: “Кулак Леопарда” учит развивать внутреннюю энергию ци, которая помогает в борьбе и улучшает здоровье.

Тайцзи цюань – это одно из самых известных и древних боевых искусств Китая. Оно было создано в конце династии Мин (1368-1644 гг.) и является одним из основных стилей ушу.

Основателем тайцзи цюань считается Чжан Саньфэн, который объединил свои знания о боевых искусствах, философии и медицине в этом стиле.

Основной принцип тайцзи цюань заключается в мягкости и гибкости, которые позволяют контролировать противника и избегать его атак.

Также этот стиль уделяет большое внимание дыхательным упражнениям и медитации, что помогает улучшить здоровье и укрепить дух.

В тайцзи цюань используются медленные и плавные движения, которые могут быть очень эффективными в бою.

Однако, для достижения успеха в этом искусстве требуется много времени и терпения.

Ушу – это не просто вид спорта, это целая философия жизни,

которая включает в себя гармонию тела и духа.

В клубе традиционного ушу “Сибирский Шаолинь” мы предлагаем вам окунуться в этот удивительный мир и научиться основам древнего искусства.

Почему стоит выбрать именно наш клуб: Опытные и квалифицированные тренеры. Наши инструкторы имеют многолетний опыт занятий ушу и готовы поделиться своими знаниями с вами.

Индивидуальный подход. Мы учитываем уровень подготовки каждого ученика и подбираем оптимальный комплекс упражнений для достижения наилучших результатов. Большое разнообразие традиционных стилей ушу, позволяет подобрать для каждого ученика свой индивидуальный стиль

В нашем клубе вы сможете освоить такие стили, как тайцзицюань, стиль тигра, леопарда, обезьяны и другие.

Развитие физической формы. Занятия ушу помогут вам укрепить мышцы, улучшить координацию движений и повысить общую выносливость организма. Улучшение психологического состояния. Ушу помогает снять стресс, обрести душевное равновесие и научиться контролировать свои эмоции.

Участие в соревнованиях и фестивалях.

Кунгфу стиль обезьяны

Кунг-фу стиль обезьяны – это один из видов боевого искусства, который основан на движениях и техниках, имитирующих обезьяну. Этот стиль был разработан в Китае и стал популярным в других странах, включая Вьетнам, Японию и Корею.

Кунг-фу стиля обезьяны включает в себя различные техники, такие как прыжки, удары руками и ногами, а также использование когтей и зубов. Также в этом стиле используются элементы акробатики и гимнастики.

Один из основных принципов кунг-фу стиля обезьяны – гибкость и подвижность. Это позволяет бойцам быстро менять направление движения и избегать атак противника. Кроме того, этот стиль кунг-фу учит использовать окружающую среду для своей выгоды, например, деревья и лианы.

Однако стоит отметить, что кунг-фу стиль обезьяны не является официальным видом спорта или единоборства, и не имеет официального признания со стороны спортивных организаций. Тем не менее, он продолжает практиковаться в некоторых странах, особенно в тех, где традиционные боевые искусства имеют глубокие корни.

Кунгфу все возрасты покорны

Для оздоровления, занятия **кунг-фу* (или *ушу*) являются неотъемлемой частью жизни и могут быть полезными для людей старшего и пожилого возраста. Вот несколько важных аспектов:

1. *Физическое здоровье*:
— *Укрепление мышц и суставов*: Кунг-фу помогает поддерживать физическую активность, укреплять мышцы и гибкость суставов.
— *Координация и равновесие*: Тренировки улучшают координацию движений и равновесие.
— *Кардиоваскулярное здоровье*: Регулярные занятия способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы.

2. *Психологические и эмоциональные аспекты*:
— *Уменьшение стресса*: Кунг-фу помогает справляться со стрессом и тревожностью.
— *Самодисциплина и концентрация*: Практика требует усиленной концентрации, что способствует развитию самодисциплины.
— *Уверенность и внутренний покой*: Освоение техник и прогресс в мастерстве приносят уверенность и спокойствие.

3. *Социальные аспекты*:
— *Сообщество и дружба*: Занятия кунг-фу могут помочь встретить единомышленников и создать новые дружеские связи.
— *Учение от мастера*: Обучение у опытного мастера способствует обмену знаний и мудрости.

Независимо от возраста, начать заниматься кунг-фу *никогда не поздно. Даже если вы начнете в молодом или же в **пожилом возрасте*, вы можете получить множество выгод. Начните с базового курса и постепенно развивайтесь вместе с этой удивительной практикой

Ощути силу Кунг-фу!

«Ощути силу Кунг-фу!

Погрузись в мир боевых искусств с нами!
Кунг-фу – это не просто тренировка тела, это тренировка ума и духа.
Ты научишься контролировать свои эмоции, станешь увереннее и сильнее.

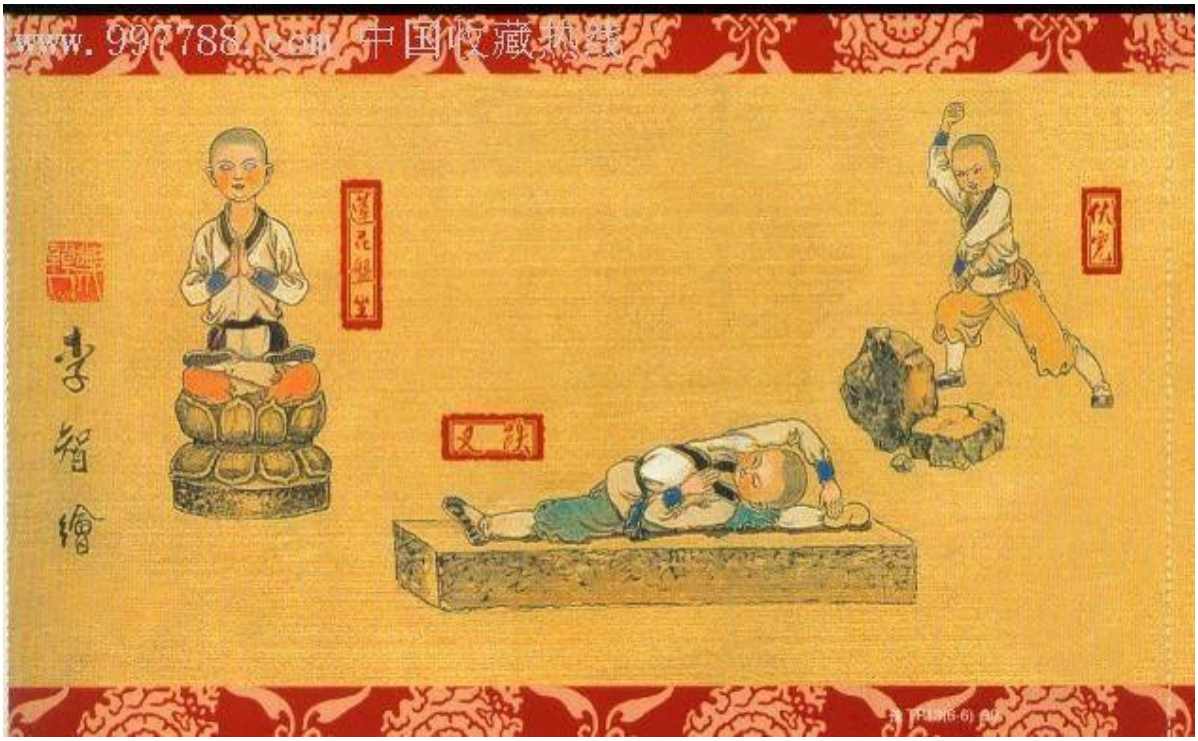
Наши тренировки помогут тебе:
1. Улучшить свою физическую форму и координацию;
2. Развить гибкость и выносливость;
3. Научиться самообороне и защите близких;
4. Найти новых друзей и единомышленников;
5. Получить заряд бодрости и энергии на весь день.

Не откладывай на завтра то, что может изменить твою жизнь сегодня!
Запишись на тренировку по Кунг-фу уже сейчас и открой для себя новый мир возможностей!»
Кошурникова 20. м. Берёзовая роща.
тел. вотцап +7(913)919-35-31

https://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2023/11/ушу-кунгфу.mp4

Монастырь Шаолинь: краткие сведения

Психофизическая подготовка монахов в Шаолинь



Жизнь монахов в монастыре была подчинена строгим правилам и регламентациям. Монахи вставали в пять часов yrpa. После туалета они приступали **к** занятиям медитацией, которая продолжалась обычно два часа. Затем монахи переходили **к** выполнению специальньrх дыхательных и физических упражнений, некоторые были рассчитаны на начинающих, другие были под силу только хорошо подготовленным. В основном эти упражнения носили оздоровительный и закаливающий характер. После этого выполнялись водные процедуры и массаж. Для обливания использовали холодную воду из протекающей поблизости горной реки. Массаж выполнялся по специальным методикам, иногда во время массажа втирались различные мази.

Завтрак монахов был всегда легким, но сытным. После завтрака начинались занятия по изучению канонов. Монахи под руководством наставника изучали тексты священных .книг, комментарии к ним, многое заучивали наизусть. Курс наук, которые изучали мо[нахи, был очень разнообразен, в него входили и философия, и красноречие, и основы · права и медицины, и многое другое.

Напряженные интеллектуальные занятия уступали место ушу. На специально отведенной площадке братия выстраивалась ровными

рядами, место каждого определялось его положением в иерархии монастырской общины. Занятия оберегались от посторонних глаз и проводились либо в зале, либо во внутреннем дворе монастыря, куда посторонние доступа не имели.

Занятия по ушу начинались с чтения молитв и проходили под руководством опытного наставника по боевым искусствам и его помошников. В ходе занятий каждое движение и серия движений в результате многократных повторений доводились до совершенства. Большое внимание уделялось также синхронному выполнению приемов.

В полдень монахи трапезничали. Питание в монастыре было строго вегетарианским и весьма рациональным. Меню варьировалось в зависимости от времени года, но практически всегда включало блюда из злаков, масличных культур, бобовых, в большом количестве были представлены различные овощи. Рацион составлялся опытными монастырскими поварами, они заботились не только о питательности пищи, но и о ее вкусовых качествах. Монастырские кулинарные рецепты славились не меньше, чем приемы боевого искусства. Обязательными добавками к рациону питания монахов являлись лекарственные травы и коренья. Во

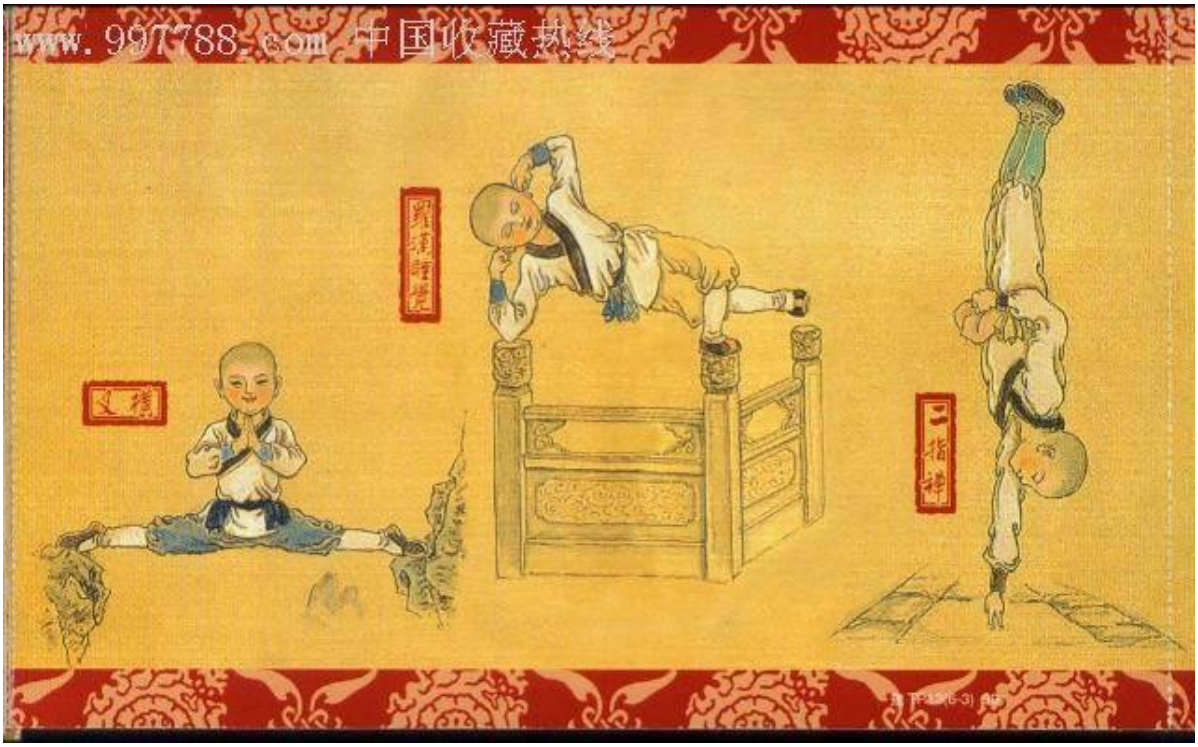
время постов рацион менялся, но принцип сбалансированности и полезности сохранялся. Такая диета способствовала повышению выносливости, укреплению всего организма и отдельньгх внутренних органов.

После обеда монахи немного отдыхали, затем они снова приступали к тренировки по ушу. На этот раз все монахи разбивались на три группы: новичков, изучивших основы мастерства и опытных мастеров.

Новички должны были от 3 до *5* лет заниматься изучением основных стоек, ударов и блоков. Тренировку проводил опытный наставник.

Ученики изучали «внешнее» и «внутреннее» искусство. «Внешнее искусство» (вай гун) закаляло монахов физически, развивало силу, ловкость, выносливость, укрепляло мышцы и сухожилия, ударные поверхности рук и ног. Это быяо непростым испытанием для их тела и духа.

Вот как, например, совершенствовались монахи в «искусстве пальца» (в умении пальцем пробивать любую преграду). Сначала ученику следовало тыкать указательным пальцем в пшено, затем в песок и, наконец, в гравий. Он должен быя, преодолевать боль, нанести 3800 ударов. После этого следовало наносить удары в железные опилки. После 9000 ударов на пальце образовывались многослойная мозоль и полностью атрофировались нервные окончания, палец становился как кость; его называли «железный палец», ударом такого пальца монах мог проткнуть мышцы противника или пробить стену дома.



«Внутреннее искусство» (нэй гун) включало в себя различные упражнения на использование внутренней энергии ци. Наставники учили, что удар следует наносить не силой, а энергией.

Монахи, изучившие основы мастерства, занимались в группах по 4 человека, каждую группу опекал свой наставник. Монахи, входившие в эти группы, отрабатывали комбинации приемов, изучали тактику и принципы ведения боя, они продолжали совершенствоваться во «внутреннем» и «внешнем» искусствах. Этот этап подготовки обычно занимал несколько лет. Опытные мастера тренировались под присмотром главного наставника по боевым искусствам. Они изучали секретные приемы, учились наносить удары, не касаясь противника, занимались поисками новых эффективных приемов и связок.

Вечером все снова встречались для совместных тренировок, это было своеобразное подведение итогов. Нередко проводились показательные поединки, когда монахи демонстрировали свое искусство в реальных схватках.

После вечерних занятий ушу монахи снова медитировали, а затем отходили ко сну.

Но очень часто и ночью в зале Тысячи будд монахи продолжали упорно отрабатывать боевые приемы, наносить удары по деревянным манекенам, заниматься дыхательными упражнениями.

По преданию, только через 10-15 лет монах овладевал искусством Шаолиня, для доказательства своего мастерства он должен был сдать экзамен.

Экзамен включал в себя теоретическую и практическую части. Сначала проводился устный экзамен-собеседование по истории монастыря, по каноническим книгам, по истории и теории воинского искусства Шаолиня. Затем экзаменуемый должен был на практике продемонстрировать свое боевое искусство. Для этого он проводил бой с одним и несколькими противниками с оружием и без оружия. Схватки быди жестокими, смертельных случаев не было, но серьезные травмы случались нередко. Многие не проходили этого испытания и оказывались в монастырской больнице, где, впрочем, монахилекари быстро ставили их на ноги.

Наконец, самым серьезным испытанием считалось прохождение затемненного коридора с установленными там 108 манекенами. Манекены приводились в движение тайными механизмами, которые

были соединены с половицами в коридоре. Стоило наступить на такую половицу, как скрытая в темноте кукла сразу наносила удар. Идущий по коридору должен был уклониться от удара, поставить блок и ответить на удар. Двигаться по коридору надо было очень быстро, испытуемый должен был достичь конца коридора раньше, чем догорит свеча. Когда монах проходил весь коридор, путь ему преграждал огромный треножник с углями; чтобы выйти из коридора, надо было поднять и переставить его. Если монах это делал, то на его предплечьях выжигалось изображение тигра и дракона. Это клеймо оставалось на всю жизнь **и** являлось доказательством мастерства его владельца.

Филиалы Шаолиня

Монахи Шаолиня вели активную проповедническую деятельность по всему Китаю. Хотя авторитет монастыря **и** его братии был велик, но иноки-проповедники не всегда могли найти приют в далеких от обители провинциях, да и расширить свое влияние и сделать его постоянным можно было, только построив в различных местах дочерние монастыри.

При династии Тан (618-907) Шаолинь пользовался покровительством верховной власти, в его сокровищницах

хранились огромные богатства, он занимал ведущее положение среди других буддийских монастырей. Условия благоприятствовали, и было принято решение о строительстве филиала в уезде Тянь южной провинции Фуцзянь, Для строительства быяа выбрана живописная местность в горах Цзюмянь. Там и возник южный Шаолинь, который стал вторым по значению центром боевых искусств и чань-буддизма в Китае.

Появились и другие филиалы: в районе Хэлинь (Внутренняя Монголия), в горах Паньшань уезда провинции Хэбэй, в городах Чанань, Тайюань, Лоян, в провинции Шаньдун, на Тайване, в юрах Эмэй (провинция Сычуань).

Из всех филиалов выделялся монастырь Шаолинь в провинции Фуцзянь. Достаточно скоро он стал оплотом южного направления чань-буддизма. Несмотря на определенные разногласия, контакты между монастырями были регулярными, а при династии Мин (1368-1644) монах северного Шаолиня **И** Фа даже стал настоятелем южною филиала.

Как и в северном Шаолине, в Фуцзяне монахи активно занимались

ушу и создали свою, очень своеобразную школу боевых искусств, вобравшую в себя многие черты южнокитайских стилей ушу и традиции северного Шаолиня.

Монахам Фуцзяньского Шаолиня не раз приходилось защищать прибрежные районы юга Китая от японских пиратов, участвовали они и в народных восстаниях. Отряд монахов действовал на стороне знаменитого военачальника Чжэн Чэньгуна в сражениях против маньчжуров, Для южного Шаолиня очень характерны резкие короткие удары с близкого расстояния, рука при ударе обычно до конца не выпрямляется. Очень разнообразны технические приемы руками: удары, блоки, захваты. Как и в боевых искусствах южного Китая, стойки очень устойчивые и, как правило, низкие, в одной стойке обычно выполняется серия ударов.

Сейчас стиль южного Шаолиня широко распространен в провинциях Фуцзянь, Гуанпун, Чжэцзян, Цзянси, в Гонконге, на Тайване, в Японии, в странах Юго-Восточной Азии. В боевых искусствах южного Шаолиня много подражательных стилей, например «Кулак белого журавля» («Бай хэ цюань»), «Школа сердца и мысли» («Синь и мэнь»).

В «Кулаке белого журавля» есть движения, подражающие летящему,

поющему, отдыхающему и охотящемуся журавлю.

В «Школе сердца и мысли» приемы основаны на подражании двенадцати животным. Свое влияние Шаолинь простер далеко за границы Китая. В сопредельных странах и в странах, принявших буддизм, стали появляться монастыри: Сёрин в Японии, Тхиеулум во Вьетнаме, Солин в Корее. . . Источник : Цигун и Жизнь №3 за 1994 перевод Ивановой

Shaolin Kung Fu — тренировки на природе

Методы тренировок Shaolin Kung Fu на природе

Shaolin Kung Fu – летом 2019 фильм второй

Лето в разгаре а ученики радуют своим посещением тренировок и стремлением в продвижении на пути знаний традиционного ушу