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 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

Цигун

. Наконец, цигун – это отличный способ справиться со стрессом и улучшить настроение. Медитация и дыхательные упражнения, составляющие основу цигуна, помогают успокоить ум и снять

Встречи по Туйшоу. 2часть Циньна

Максим Грязнов https://vk.com/id4485937
Ян Сергеев https://vk.com/id166114178
Цинь-на заломы и захваты – это элементы Китайского боевого искусства Ушу.
Цинь-на – это мягкое и ловкое боевое искусство, которое использует захваты и заломы для контроля над противником. Оно основано на принципах мягкости и гибкости, которые позволяют использовать силу противника против него самого.
Заломы и захваты в цинь-на используются для обездвиживание противника, а также для нанесения ему травм в искусстве самообороны.

Кунгфу Сибирский Шаолинь Фестиваль- Культурное наследие народов Сибири

Аист, туйшоу, циньна кунгфу Шаолиня

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 взрослы 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 #веер #wushu #цигун #тайцзи #кунгфу #тайцзицюань #боевыеискусства #таолу #shaolin #китай #kungfu #школамастерашиянбина #гунфу #sport #традиционноеушу #taiji #тренировка #спорт #тайчи #дао #taichi #единоборства #china #traditional #мастер #Новосибирскушудляначинающих

ФЕСТИВАЛЬ УШУ 21 МАРТА 2021 года

В молодежном центре «Содружество» состоялся фестиваль молодежных формирований в открытом фестивале по ушу.
Целью проведения Фестиваля является содействие формированию здорового образа жизни в молодежной среде и популяризации традиционных видов ушу среди молодежи города Новосибирска.
В рамках проведения фестиваля будут организованы интерактивные точки:

– туйшоу – теника мастерства и соревновательное туйшоу
-традиционное написание иероглифов,
-чайная церемония,
-техники восточных боевых искусств,
-яркие показательные выступления учеников и мастеров ушу города Новосибирска.

Фестиваль состоялся 21 марта 2021 года в 13.00 часов, по адресу: город Новосибирск, ул. Кропоткина, д. 119/3.

-
-

-
-

-
-

-
-

-
-

-
-

-
-

-
-

-
-
START LINE
START LINE
START LINE

-
-

-
-