

# Hardcore kungfu foshan 2018

Зарисовка на тему недавнего мероприятия, которое прошло в клубе Вин Чун Фошань в Новосибирске !

---

## Сибирский Шаолинь VS Удан Джиткундо VS Вин Чун Фошань

Послевкусие – это важный момент при дегустации вин, позволяющий более точно определить качество вина. Итак, послевкусие от нашей встречи, видеообзор которой подробно отражен в предыдущем посте. Сначала общие моменты. Атмосфера была дружественной и праздничной. Никто не пытался показать, что он самый крутой и круче его только гора Казбек! В поединках все работали бережно и аккуратно, без вложения максимальной силы. Да и задача была поставлена прежде всего продемонстрировать свою технику. Сразу отказались от партера – на улице он бесполезен, если не вреден, а в зале смотреть на двух ползающих на полу мужиков не особенно интересно. Не было регламентации времени поединков.

Бои проходили в два круга. Первый – один атакует только руками, другой – защищается. Второй круг – это свободный бой. Технически все работали в плотном ближнем бою, без разрыва дистанции и челнока, используя круговое перемещение. Теперь частные моменты. Традиционная техника? А она была! У Алексея Лося явно читалась база Шаолиня и Тайцзи. У Андрея Черемухина – Синьи и Вин Чуна. У Максима Грязнова – Тайцзи и Богомола. У Данилы – Шаолиня и Богомола. Собственно чем ребята занимались на протяжении многих лет, то и просвечивалось. Отдельный респект моим ученикам – Дмитрию, Александру и

Евгению. За сравнительно недолгий срок занятий ( от года до двух ), вы показали достойный технический уровень. Конечно, не обошлось без травм – два разбитых носа, по причине опускания рук. Но это только стимул для дальнейших тренировок. Вот такое, в кратце, получилось «послевкусие». Нет никакой неудовлетворенности или горечи. Только приятные впечатления. Словом, вечер явно удался! Если у кого есть чем дополнить, то милости просим – пишите комментарии.□

[автор С.Б. Грищук ст в Вк](#)



а вот и видео

---

# Советы монаха из Шаолинь о том, как оставаться молодым.

Люди привыкли говорить: «Самое главное –это здоровье», но многие ли действительно осознают это и следуют принципам здоровой жизни?

В данной статье рассмотрим отрывок из речи монаха, мастера боевых искусств и учёного, о том, как идти по пути здоровья и молодости.

1. Перестаньте много думать. Это отнимает вашу драгоценную энергию. Думая много, вы начинаете выглядеть старше.

2. Не говорите много. Как правило, люди либо делают, либо говорят. Лучше – делать.

3. Организуйте свою работу следующим образом: 40 минут – работа, 10 минут –перерыв. Когда вы смотрите в экран долгое время, это чревато здоровьем глаз, внутренних органов и, в конечном итоге, душевным спокойствием.

4. Будучи счастливым, контролируйте состояние счастья. Если вы потеряете контроль, то это повлияет на энергию лёгких.

5. Не допускайте злости или сильного волнения, так как такие эмоции разрушают здоровье печени и кишечника.

6. Принимая пищу, не пере едайте. Ешьте до ощущения того, что голод утолён и не более. Это важно для здоровья селезёнки.

7. Делая физические упражнения и не практикуя Цигун, теряется энергетический баланс, что делает вас нетерпеливым. Из тела пропадает энергия Инь. Восстанавливайте баланс энергий Инь и Ян при помощи практик китайской системы Цигун.

источник -просторы интернета

---

# Атмосфера в спортзале

В нашей жизни всё мгновенно.  
Всё проходит и пройдёт.  
Спортом надо непременно  
Заниматься круглый год.

Прыгать, бегать, отжиматься,  
Груз тяжелый поднимать,  
По утрам тренироваться,  
Стометровку пробегать.

Убегая от инфаркта,  
Не щади себя, сосед!  
Бодрый мир веселых стартов –  
Вестник будущих побед!

Не тушуйся. Не стесняйся.  
Обходись без докторов.  
Своим телом занимайся.  
Будь здоров! Всегда здоров!  
взято из нета







---

## **Сибирский шаолинь , День открытых дверей по дисциплине ушу – туй шоу (толкающие руки) , чин-на (заломы , захваты)**

26 сентября прошёл день открытых дверей в Сибирском Шаолине , выражаю благодарность всем кто смог прийти и поучаствовать в мероприятии клуба, особую благодарность выражаю: Сергею Борисовичу Грищуку и ученикам его клуба Вин Чунь Фошань в

Новосибирске, Черемухину Андрею – клуб Три Сокровища, Белкину Алексею Васильевичу и его клубу Саньда

---

## **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 эффектным 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.

---

## **Набор в группы Тайцзицюань и цигун , «Южный шаолинь»**

Молодёжный центр «Звездный»

Клуб традиционного ушу «Сибирский шаолинь» приглашает на занятия детей и взрослых□

Группа для начинающих У-ШУ «Южный шаолинь» для детей и взрослых !

Группа здоровья ушу «Цигун и тайцзи цюань» (18+)

На вопросы ответит Алексей, тел. 8-913-919-35-31. Встречаемся на Кошурникова, 20



