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

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.

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, уравновешивает 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 подражательных стилей боевого Кунгфу.
8913919353один

Аист – Южного Шаолиня!

П

Применение формы Аиста!

Свободная работа на деревянном манекене.

Кунгфу Сибирский Шаолинь Фестиваль- Культурное наследие народов Сибири

Ушу 2022г новый сезон тренировок!

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

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