

Циньна в пятницу.

<http://sibkungfu.ru> 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 взрослые 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

Боевое ушу)) тренировка в пятницу !













































цинъна видео

nbsp;

**Семинар по цинъна (чинна
)24.04.2022 года**















































Новые форматы тренировок

Так как вся страна погружена в самоизоляцию а тренироваться как то надо , вот и выбрали такой формат при котором преобладают домашние тренировки или в уединенных местах без скопления людей.

Поэтому прошу делать учеников фото отчеты , все же приятно увидеть всех вместе за любимым делом в одном коллаже, это хорошо единит и добавляет идей для творчества и тренировок

Еще один тренд этого периода – это видео уроки, где можно наглядно показывать и объяснять различные тонкости ушу



тренировки в условиях самоизоляции

Тренировки в условиях самоизоляции

Попросил прислать фото- отчет учеников как они проводят тренировки в условиях самоизоляции и получил хороший отклик .

Приятно удивляет то, что не смотря на самоизоляцию ученики прибывают в хорошей физической форме и приподнятом настроении, для многих как и обычно работа на первом месте в обычном режиме, а кто-то у нас на передовой так сказать в борьбе с вирусом и его последствиями, у некоторых каникулы а кто то вынужден искать в столь суровых условиях как заработать на хлеб насущный — ни смотря ни на что, многие откликнулись и прислали свои фото тренировок.

Для того чтоб тренировки были более продуктивными в помощь этому процессу буду выкладывать маленькие видео уроки и ждать новых фото отчетов с тренировочных процессов



8 марта.

Поздравляю милых дам с женским праздником 8 Марта! Желаю весеннего настроения, пусть на душе всегда будет светло и радостно. Желаю, чтобы на лице всегда сияла улыбка, пусть жизнь будет щедра на подарки. В самый женский день года желаю простого женского счастья и здоровья. С праздником!





Боевые искусства – беседы за чаем

Вопросы Сергея Борисовича : 1. Изменилось ли отношение к тому, чем занимаемся с течением времени. Если да, то в какую сторону? 2. Что для тебя ушу в первую очередь – БИ, фитнес, здоровье? 3. Может ли традиционное ушу составить конкуренцию боксу, кикю, каратэ, ММА? 4. Почему мы не видим достойных боев традиционщиков? 5. Должна ли традиция быть неизменной? Тайцзи – БИ или здоровье?

Мои вопросы :1) Прошло уже почти 4 года с момента первого общения за чаем -Что изменилось во взглядах на систему Чена? 2) На сколько адекватным может быть восприятие боевых искусств через медиа ? 3) обучение цигун , ушу через интернет это реально , плюсы минусы?4)Подготовка тела это что ? чем отличается подготовка в Фошане от других БИ 5) Почему Фошань? и почему именно Вин чун? – для многих интересен и многие спрашивают. 6) Как вы считаете нужно ли отрабатывать толу и зачем? 7) Вы сейчас практикуете ? и Что вам дают тренировки ? 8) Чему в первую очередь вы бы хотели научить своих учеников ? 9) Горит ли сейчас огонь ? Дальнейшие развитие , мечты , планы , то над чем сейчас работаете ?

