

# Йога Кунгфу в стоянии столбом

## Асаны и Чжан Чжуан

Мастер Йоги с более чем 25 летним стажем , сооснователь школы  
Королевская Йога <http://kalabin-yoga.ru>  
<http://vk.com/id841244899>

Показывает как можно с помощью упражнений йоги улучшить и  
развить гибкость и подвижность, равновесия в различных  
суставах.

В свою очередь я на видео показываю техники традиционного ушу  
характерные для данной тематики.

<https://sibkungfu.ru>

Статические асаны (удержание поз йоги) имеют много преимуществ  
для здоровья.

Вот их краткое изложение:

Физические преимущества:

Увеличение силы и выносливости: Удержание поз вызывает  
изометрическое напряжение мышц, которое отлично развивает  
силу, стабильность и мышечную выносливость, особенно в  
глубоких мышцах кора.

Улучшение гибкости: Длительное пребывание в позе помогает  
глубоко растянуть связки, сухожилия и соединительные ткани  
(фасции), увеличивая диапазон движения и эластичность.

Укрепление суставов и костей: Нагрузка в статических позах  
(например, в позах стоя) способствует укреплению суставов,  
связок и может помочь в профилактике остеопороза.

Коррекция осанки и улучшение баланса: Статика развивает  
осознанность тела и укрепляет мышцы, необходимые для  
поддержания правильного положения тела.

Улучшение работы внутренних органов и кровообращения: Позы

могут массировать внутренние органы и улучшать кровоток, в том числе, в тазовой области, а также положительно влияют на работу сердечно-сосудистой системы (например, нормализуют давление).

Психологические и эмоциональные преимущества:

Снижение стресса и тревоги: Необходимость фокусироваться на дыхании и удержании позы в течение длительного времени успокаивает нервную систему, помогает бороться со стрессом и улучшает концентрацию.

Развитие концентрации и осознанности: Статические позы требуют глубокой сосредоточенности, что тренирует ум и помогает развить способность оставаться в настоящем моменте.

Эмоциональная разрядка: Удержание сложных или некомфортных поз может дать пространство для проживания и принятия сложных эмоций, способствуя внутреннему равновесию.

Таким образом, статические асаны – это мощный инструмент для достижения силы, гибкости, стабильности и ментального спокойствия.

Упражнение «Стояние столбом» (Чжан Чжуан) является фундаментальной практикой в цигун и внутренних стилях ушу и обладает широким спектром пользы для здоровья:

Краткая польза «Стояния столбом» (Чжан Чжуан):

Накопление и циркуляция энергии (Ци): «Столб» считается мощнейшим методом для наращивания внутренней энергии (Ци) и устранения энергетических блоков, что приводит к повышению жизненных сил и бодрости.

Укрепление тела и выносливости:

Укрепляет мышцы ног, кора и спины (без увеличения мышечной массы), развивает стабильность и выносливость.

Корректирует осанку и улучшает устойчивость (баланс).

Положительно влияет на суставы, связки и костную систему.

Здоровье и исцеление:

Улучшает кровообращение (в том числе в конечностях и внутренних органах).

Нормализует работу нервной системы (снижение стресса, тревоги).

Способствует улучшению сна.

Активирует защитные силы организма (иммунитет).

Может использоваться как терапевтическое средство при различных хронических заболеваниях (после консультации с врачом).

Ментальное и эмоциональное состояние:

Дает душевный покой и эмоциональную уравновешенность.

Развивает концентрацию внимания и осознанность.

Помогает расслабить тело и психику, убрать мышечные зажимы.

Переводит избыток энергии из головы в центр тела (нижний даньтянь), способствуя ясности ума.

---

## **Набор в группы по УШУ Цигун**

# Тайцзи цюань

□ Клуб традиционного ушу приглашает детей и взрослых!

Ищете спорт, который развивает не только тело, но и характер? Хотите, чтобы ваш ребёнок рос дисциплинированным, уверенным и здоровым?

А сами мечтаете о гармонии и силе?

Ушу – древнее китайское боевое искусство, сочетающее боевые техники, гимнастику, дыхательные практики и философию Востока. Это не просто спорт – это путь к гармонии тела и духа.

Для детей:

□ развитие силы, гибкости и ловкости;

□ улучшение внимания и памяти;

□ воспитание дисциплины и уважения;

□ уверенность в себе и умение постоять за себя.

Для взрослых:

□ укрепление здоровья и иммунитета;

□ снятие стресса и восстановление энергии;

□ развитие выносливости и координации;

□ знакомство с культурой и традициями Шаолиня.

Занятия в клубе:

□ Подходят для любого уровня подготовки

□ Проводятся в тёплой, дружеской атмосфере

□ Ведутся опытными инструкторами по традиционному ушу

□ Приходите всей семьёй и почувствуйте энергию настоящего боевого искусства!

□ ул. Кошурникова 20

□ +7 913 919 3531    □ вот цап +7 913 919 3531



---

## Базовые формы ушу Длинный кулак работа в парах

Базовые формы в ушу, также известные как «таолу» или «каты», играют важную роль в обучении и практике этого боевого искусства. Вот несколько ключевых причин, почему они необходимы:

1) Основы техники: Базовые формы помогают ученикам освоить основные движения, стойки и техники ушу. Они учат правильному выполнению ударов, блоков и перемещений.

2) Развитие координации: Практика форм улучшает координацию движений, баланс и гибкость. Это важно для выполнения более сложных техник в будущем.

3) Укрепление мышц: Регулярное выполнение форм способствует развитию силы и выносливости мышц. Это помогает ученикам лучше контролировать свое тело.

4) Концентрация и фокус: Формы требуют высокой степени концентрации и внимания к деталям. Это помогает развивать ментальную дисциплину и фокус.

5) Понимание принципов ушу: Через практику форм ученики учатся понимать основные принципы ушу, такие как использование энергии, дыхание и внутренняя сила.

6) Подготовка к спаррингу: Базовые формы служат основой для более сложных техник и спарринга. Они учат учеников правильному выполнению движений в замедленном темпе, что помогает избежать травм.

7) Культурное наследие: Формы являются важной частью культурного наследия ушу. Они передают традиции и знания от одного поколения к другому.

8) Самовыражение: Практика форм позволяет ученикам выразить свою индивидуальность и творческий потенциал через движения.

Таким образом, базовые формы в ушу являются фундаментальной частью обучения, которая помогает развивать как физические, так и ментальные навыки учеников.

Отработка применения тао-лу в парах для чего

Отработка применения тао-лу в парах, также известная как «парная практика» или «спарринг», является важным этапом в обучении ушу. Вот несколько ключевых причин, почему это необходимо:

1) Применение техник на практике: Парная практика позволяет ученикам применять изученные формы и техники в реальных

условиях против живого противника. Это помогает лучше понять, как техники работают в боевой ситуации.

2) Развитие реакции и интуиции: Взаимодействие с партнером требует быстрой реакции и интуитивного понимания движений противника. Это развивает способность быстро принимать решения и адаптироваться к изменяющимся условиям.

3) Улучшение координации и баланса: Парная практика помогает улучшить координацию движений и баланс, так как ученики учатся контролировать свое тело в условиях внешнего давления и сопротивления.

4) Развитие чувства дистанции и времени: Практика с партнером учит правильно оценивать дистанцию и время для выполнения атак и защит. Это важно для эффективного применения техник в бою.

5) Повышение уверенности: Успешное применение техник в парной практике повышает уверенность учеников в своих силах и навыках. Это помогает им чувствовать себя более уверенно в реальных ситуациях самообороны.

6) Развитие стратегического мышления: Парная практика требует стратегического подхода к бою. Ученики учатся планировать свои действия, предвидеть движения противника и использовать тактические приемы для достижения преимущества.

7) Укрепление физической формы: Спарринг является отличным способом укрепить физическую форму, так как требует значительных усилий и энергии. Это помогает развивать выносливость, силу и общее физическое состояние.

8) Социальное взаимодействие: Парная практика способствует развитию навыков социального взаимодействия и командной работы. Ученики учатся уважать друг друга, сотрудничать и поддерживать партнера.

9) Понимание принципов ушу: Парная практика помогает глубже понять принципы ушу, такие как использование энергии, контроль

дыхания и внутренняя сила. Это позволяет ученикам более осознанно применять техники в бою.

Таким образом, отработка применения таолу в парах является важным этапом в обучении ушу, который помогает развивать как технические, так и личностные навыки учеников.

Наш Сайт <https://sibkungfu.ru/> Сибирский Шаолинь, здесь вы можете подобрать удобное время для тренировок и группу по направлениям

---

## Южный Шаолинь Кулак Леопарда







## Золотой Лев

Откройте для себя мир гармонии и силы с нашим клубом традиционного ушу Сибирский Шаолинь

Что мы предлагаем:

Ушу – Древнее китайское боевое искусство, которое развивает не только физическую силу и гибкость, но и дисциплину, концентрацию и уверенность в себе. Наши опытные мастера помогут вам освоить базовые и продвинутые техники, а также научат применять их в повседневной жизни.

Цигун – Практика, направленная на гармонизацию энергии тела и ума. Регулярные занятия цигун помогают снять стресс, улучшить общее самочувствие и повысить жизненную энергию. Наши инструкторы проведут вас через уникальные дыхательные упражнения и медитации.

Тайцзицюань – Мягкое и плавное боевое искусство, известное своими медленными и грациозными движениями. Тайцзицюань способствует улучшению координации, баланса и гибкости, а также помогает достичь внутреннего спокойствия и гармонии.

Почему выбирают нас:

- Профессиональные инструкторы с многолетним опытом и глубокими знаниями в области восточных практик.
- Индивидуальный подход к каждому ученику, независимо от уровня подготовки.
- Дружелюбная атмосфера и поддержка со стороны нашего сообщества.
- Регулярные мастер-классы и семинары с приглашенными

экспертами.

Присоединяйтесь к нам и начните свой путь к здоровью, силе и внутренней гармонии!

Контакты:

Адрес: Сибирский Шаолинь ст. метро Березовая роща. Улица Кошурникова 20. Талисман

Оздоровительный центр у. Федосеева 2

Телефон: +79139193531 Whatsapp

Сайт: <https://sibkungfu.ru/>































---

# Кунгфу Южного Шаолиня

Преимущества тренировок в кунг-фу в Сибирском Шаолине включают:

Изучение боевых искусств и философии .

Развитие физической силы, гибкости, скорости и точности.

Овладение различными стилями кунг-фу, включая кулачные техники, борьбу и работу с традиционным оружием.

Улучшение концентрации, дисциплины и внутреннего спокойствия.

Возможность участвовать в культурных мероприятиях, таких как фестивали ушу, спортивные мероприятия и оздоровительные практики.

Для детей и взрослых!

<https://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2024/09/Кунгфу-Южного-Шаолиня-2.mp4>

---

# Кунгфу Южного Шаолиня 1

Преимущества тренировок в кунг-фу в Сибирском Шаолине включают:

Изучение боевых искусств и философии

Развитие физической силы, гибкости, скорости и точности.

Овладение различными стилями кунг-фу, включая кулачные техники, борьбу и работу с традиционным оружием.

Улучшение концентрации, дисциплины и внутреннего спокойствия.

Возможность участвовать в культурных и спортивных мероприятиях.

Метро Берёзовая роща, Кошурникова 20 89139193531