

Фестиваль китайской культуры! в спортивном клубе «Будь в Форме».

Фестиваль китайской культуры! в спортивном клубе «Будь в
Форме».

Наш клуб принял участие в фестивале Китайской культуре с
показательным выступлением.

Программа фестиваля:

- 1) Оздоровительная гимнастика цигун (инструктор – Максим
Грязнов);
- 2) Показательные выступления по туйшоу и тайцзицюань;
- 3) Дегустация Сычуанской кухни;
- 4) Китайская чайная церемония;
- 5) Мастер-класс по китайской каллиграфии;
- 6) Фотосессия от профессионального фотографа.

«Будь в Форме».
<http://2991708.ru/2026/02/14/на-высоком-и-духовном-окунитесь-в-атмо/>

Махи ногами в Шаолиньской традиции - польза для здоровья и долголетия

Махи ногами (蹬腿, bǔfǎ) занимают центральное место в
шаолиньской боевой системе и обладают колоссальным значением
для здоровья. Они – не просто красивые движения, а тщательно

разработанная система, направленная на развитие и укрепление практически всех систем организма. Вот основные аспекты пользы махов ногами для здоровья в шаолиньской традиции:

1. Физическое здоровье:

Укрепление мышц и связок: Махи ногами задействуют практически все группы мышц тела – бедра, ягодицы, голени, мышцы кора, и даже мышцы рук и плеч, которые поддерживают равновесие. Разнообразие техник (от медленных и плавных до резких и взрывных) обеспечивает проработку всех мышечных волокон.

Улучшение координации и баланса: Это, пожалуй, самое очевидное преимущество. Шаолиньские махи ногами требуют превосходной координации между правой и левой сторонами тела, а также постоянной корректировки баланса. Это значительно улучшает общую координацию и равновесие в повседневной жизни, снижая риск падений, особенно у пожилых людей.

Развитие гибкости и мобильности суставов: Большинство шаолиньских махов ногами требуют широкого диапазона движений в коленях, тазобедренных и голеностопных суставах, что значительно улучшает их гибкость и подвижность. Это важно для профилактики травм и поддержания подвижности в старости.

Улучшение кровообращения: Динамичные движения улучшают кровообращение во всем теле, доставляя кислород и питательные вещества к органам и тканям. Это способствует общему оздоровлению организма.

Усиление мышц кора: Поддержание стабильности во время махов ногами требует максимальной активности мышц кора (живота и спины), что укрепляет эту важную группу мышц и стабилизирует позвоночник.

Улучшение осанки: Выполнение махов ногами требует правильной осанки, что помогает исправить проблемы с осанкой и предотвратить боли в спине.

2. Нервная система и ментальное здоровье:

Улучшение концентрации внимания: Выполнение сложных и точных движений махов ногами требует высокой концентрации внимания.

Регулярные занятия улучшают способность к концентрации и улучшают когнитивные функции.

Снижение стресса и тревоги: Движения в шаолиньской боевой системе направлены на гармонизацию и уравнивание энергии (Ци). Практика махов ногами помогает успокоить нервную систему, снизить уровень стресса и тревоги.

Развитие осознанности (Mindfulness): Шаолиньская практика подчеркивает осознанное движение и восприятие своего тела. Это способствует развитию осознанности, улучшает связь между телом и разумом.

Улучшение эмоционального состояния: Улучшение физического здоровья и снижение стресса неминуемо положительно влияет на эмоциональное состояние.

3. Энергетические аспекты (в шаолиньской интерпретации):

Цигун: Шаолиньские махи ногами являются частью системы Цигун – практики направленной энергии. Правильное выполнение движений позволяет регулировать поток энергии (Ци) в теле, улучшая его функционирование и повышая жизненную силу.

Энергетическая гармония: Шаолиньские мастера утверждают, что махи ногами помогают восстановить энергетическую гармонию в теле, устраняя блоки и дисбалансы.

Важно помнить:

Правильное обучение: Для достижения максимальной пользы для здоровья необходимо правильно обучаться под руководством опытного инструктора. Неправильное выполнение махов ногами может привести к травмам.

Постепенность: Начинайте с простых техник и постепенно переходите к более сложным. Не торопитесь и не перегружайте себя.

Индивидуальный подход: Учитывайте свои индивидуальные особенности и ограничения.

В заключение, махи ногами – это гораздо больше, чем просто боевые искусства. Это мощный инструмент для улучшения здоровья и благополучия, основанный на глубоких знаниях о теле и энергии. В шаолиньской традиции они являются неотъемлемой

частью пути к гармонии и силе.

Тренировка ушу за 30 секунд пример

В кунгфу Южного Шаолиня есть такой метод тренировки Тао лу: берёшь базовые движения – удары, блоки, шаги – и связываешь их в плавный поток, как импровизацию в танце.

Представь: ты не следуешь строгой хореографии, а просто двигаешься в ритме дыхания, добавляя что нравится – например, круговой блок плавно перетекает в прыжок.

Это развивает чувство пространства: тело учится «рисует» формы там, где их вроде нет, типа воздуха или воображения.

Начинай медленно: три-четыре движения, потом наращивай, чтобы не путаться. Главное – расслабься и наполнить дыхание энергией Ци. #ушу #таолу #боевыеискусства #произвольнаяформа #ушутренировка

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 продвинутое 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.

Турнир по традиционному ушу кунг-фу «Золотой Лев»

Турнир по традиционному ушу «Золотой Лев» – это уникальное событие, объединяющее мастеров боевых искусств и поклонников восточных единоборств. Этот турнир проходит ежегодно и собирает лучших представителей традиционного ушу со всего мира.

На турнире «Золотой Лев» участники демонстрируют своё мастерство, силу и гибкость в различных стилях и направлениях ушу. Здесь можно увидеть яркие поединки, красивые комплексы упражнений и захватывающие демонстрации техник боя.

Турнир проходит в дружественной атмосфере, где каждый участник стремится показать своё мастерство и получить ценные уроки от опытных судей и тренеров. «Золотой Лев» предоставляет возможность участникам соревноваться друг с другом, учиться работать в команде и развивать свои физические и моральные качества.

В рамках турнира проводятся показательные выступления, мастер-классы от известных мастеров ушу и награждение победителей. Это мероприятие является отличным стимулом для дальнейшего развития и совершенствования своих навыков в традиционном ушу.





































































