Махи ногами в Шаолиньской традиции -польза для здоровья и долголетия

Махи ногами (□□, bùfǎ) 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 уравновешивание 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.

Методы «активации» и работы с «шаром энергии Ци» в Йоге и Кунгфу

□□♂□□□♂□□□♂□Мастер Йоги с более чем 25 летним стажем , сооснователь школы Королевская Йога http://kalabin-yoga.ru http://vk.com/id841244899
□□□В свою очередь я на видео показываю техники традиционного ушу характерные для данной тематики. https://sibkungfu.ru
□ Прямое понятие «магнитное поле» в смысле электромагнетизма в йоге и кунг-фу, как правило, используется только в традиционных учениях.

□ В этих практиках есть центральная концепция, которая очень близка по своему значению к идее некой всепроникающей, циркулирующей энергии, влияющей на тело, разум и окружающий мир, которую можно образно сравнить с «полем». Это концепция «жизненной энергии»:

1. В Йоге (Индия):

 Ключевое понятие – Прана {Prāṇa}. Прана переводится как «дыхание» или «жизнь» и считается универсальной жизненной энергией, которая пронизывает всю Вселенную.
 В теле человека прана циркулирует по особым каналам, называемым Нади (nāḍī), и концентрируется в энергетических центрах – чакрах (cakra).
Практики (такие как Пранаяма – контроль дыхания) направлены на очищение каналов и управление потоком праны для достижения здоровья, жизненной силы и духовного развития.

2. В Кунг-фу / Цигун (Китай):
 Ключевое понятие – «Ци» (Qì, или Ки). Ци означает «дыхание», «жизненная сила», «энергия».
 В контексте боевых искусств (включая Кунг-фу) и оздоровительных практик (Цигун – {Qìgōng}, «работа с Ци»), Ци является основой внутренней силы.
 Ци циркулирует по каналам, называемым «меридианами», и управляется через дыхательные упражнения, движения и медитацию для усиления боевых качеств, укрепления здоровья и достижения долголетия.
Энергию «Прану» и «Ци» описывают как невидимую, но ощутимую силу, которая:
 Пронизывает всё сущее (как поле).
 Может быть направлена, управляема и аккумулирована (через практики).
 Влияет на физическое, эмоциональное и ментальное состояние.

Таким образом, если использовать термин «магнитное поле» как метафору в контексте йоги и кунг-фу, он будет обозначать концепцию Праны или Ци – «управляемой жизненной энергии», которая создает и поддерживает жизненную силу и гармонию в человеке.

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 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

Тайцзицюань и цигун ответы на вопросы

Тайцзи цюань – это китайское боевое искусство, основанное на медленных и плавных движениях, которые сопровождаются глубоким дыханием. Искусство основано на принципах Инь и Ян, и его целью является достижение гармонии между телом, умом и духом. Также тайцзи используется для улучшения здоровья и повышения гибкости.

В тайцзи используются различные техники, включая удары руками и ногами, блокирование, уклонение и контратаку. Однако, наиболее характерной особенностью тайцзи является

использование энергии ци, которая считается жизненной силой организма. Благодаря этому, тайцзи может помочь улучшить здоровье, повысить гибкость и развить координацию движений.

Кроме того, тайцзи часто используется для медитации и духовного развития. Например, некоторые формы тайцзи включают в себя медитацию на дыхании и сосредоточение на определенных точках тела. Это помогает улучшить концентрацию и достичь более глубокого понимания себя и окружающего мира.

В целом, тайцзи – это не только боевое искусство, но и метод саморазвития, который может помочь человеку достичь гармонии и баланса в своей жизни.

Туйшоу (туй-шоу) – это китайское боевое искусство, которое включает в себя техники борьбы и самообороны. Оно основано на принципах тайцзицюань и включает в себя элементы ударов, бросков, захватов и других техник.

Туйшоу может быть использовано как для самозащиты, так и для тренировки выносливости, гибкости и координации движений.

https://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2023/11/туйшоу.mp4

https://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2023/11/туйшоу-2.mp4

«Сибирский Шаолинь – клуб традиционного ушу, где традиции встречаются с современностью! ?

 Уникальная методика обучения, основанная на древних китайских боевых искусствах и современных фитнес-технологиях.

 Гармоничное развитие тела, духа и ума через изучение традиционных техник и медитаций.

 Дружелюбная атмосфера, опытные наставники и

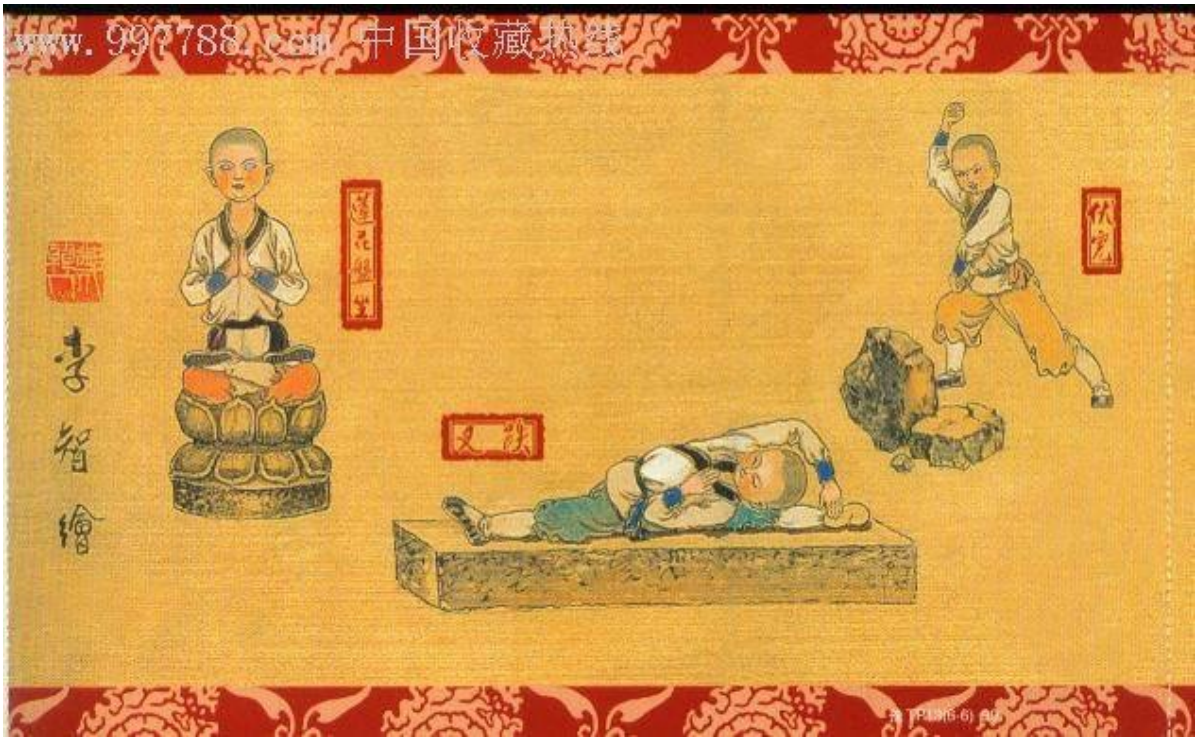
единомышленники, готовые поддержать на пути самосовершенствования.

Не упустите возможность стать частью нашей дружной семьи и открыть для себя мир традиционного ушу! Записывайтесь на пробное занятие уже сегодня! ?»

Кунгфу Сибирский Шаолинь Фестиваль- Культурное наследие народов Сибири

Монастырь Шаолинь: краткие сведения

Психофизическая подготовка монахов в Шаолинь



Жизнь монахов в монастыре была подчинена строгим правилам и регламентациям. Монахи вставали в пять часов утра. После туалета они приступали к занятиям медитацией, которая продолжалась обычно два часа. Затем монахи переходили к выполнению специальных дыхательных и физических упражнений, некоторые были рассчитаны на начинающих, другие были под силу только хорошо подготовленным. В основном эти упражнения носили оздоровительный и закаливающий характер. После этого выполнялись водные процедуры и массаж. Для обливания использовали холодную воду из протекающей поблизости горной реки. Массаж выполнялся по специальным методикам, иногда во время массажа втирались различные мази.

Завтрак монахов был всегда легким, но сытным. После завтрака начинались занятия по изучению канонов. Монахи под руководством наставника изучали тексты священных .книг, комментарии к ним, многое заучивали наизусть. Курс наук, которые изучали мо[нахи, был очень разнообразен, в него входили и философия, и красноречие, и основы · права и медицины, и многое другое.

Напряженные интеллектуальные занятия уступали место ушу. На специально отведенной площадке братия выстраивалась ровными

рядами, место каждого определялось его положением в иерархии монастырской общины. Занятия оберегались от посторонних глаз и проводились либо в зале, либо во внутреннем дворе монастыря, куда посторонние доступа не имели.

Занятия по ушу начинались с чтения молитв и проходили под руководством опытного наставника по боевым искусствам и его помошников. В ходе занятий каждое движение и серия движений в результате многократных повторений доводились до совершенства. Большое внимание уделялось также синхронному выполнению приемов.

В полдень монахи трапезничали. Питание в монастыре было строго вегетарианским и весьма рациональным. Меню варьировалось в зависимости от времени года, но практически всегда включало блюда из злаков, масличных культур, бобовых, в большом количестве были представлены различные овощи. Рацион составлялся опытными монастырскими поварами, они заботились не только о питательности пищи, но и о ее вкусовых качествах. Монастырские кулинарные рецепты славились не меньше, чем приемы боевого искусства. Обязательными добавками к рациону питания монахов являлись лекарственные травы и коренья. Во

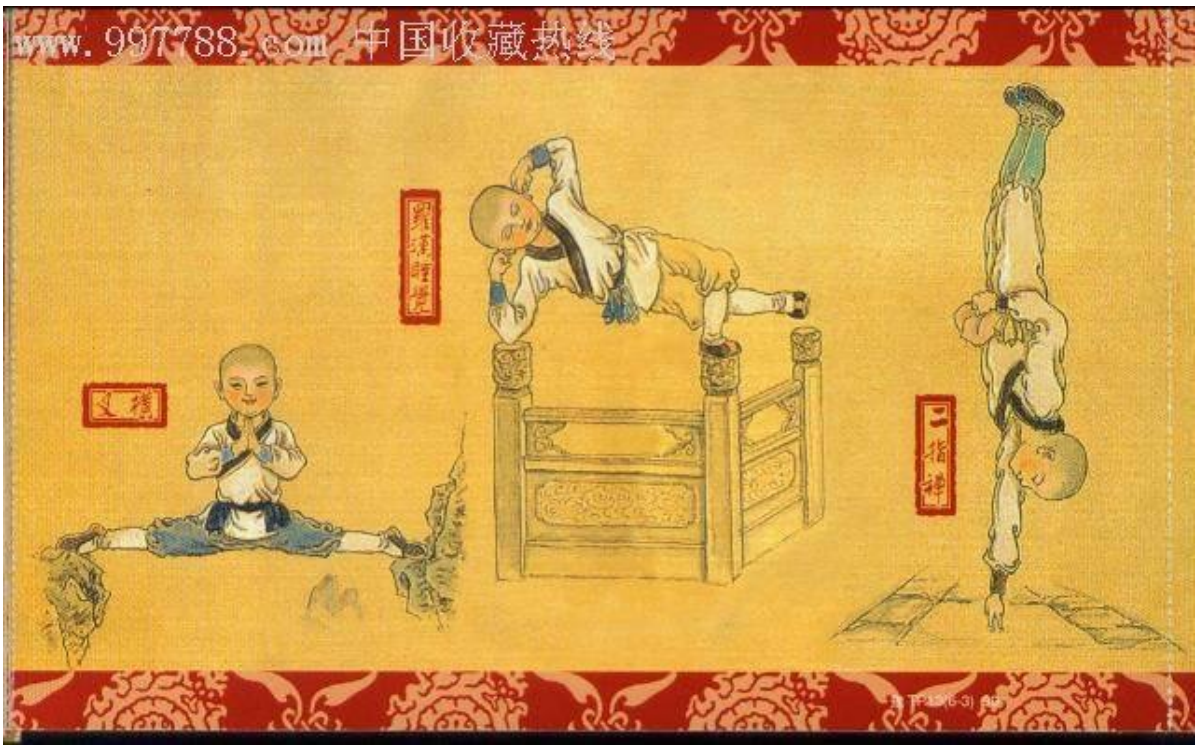
время постов рацион менялся, но принцип сбалансированности и полезности сохранялся. Такая диета способствовала повышению выносливости, укреплению всего организма и отдельньrх внутренних органов.

После обеда монахи немного отдыхали, затем они снова приступали к тренировки по ушу. На этот раз все монахи разбивались на три группы: новичков, изучивших основы мастерства и опытных мастеров.

Новички должны были от 3 до *5* лет заниматься изучением основных стоек, ударов и блоков. Тренировку проводил опытный наставник.

Ученики изучали «внешнее» и «внутреннее» искусство. «Внешнее искусство» (вай гун) закаляло монахов физически, развивало силу, ловкость, выносливость, укрепляло мышцы и сухожилия, ударные поверхности рук и ног. Это быяо непростым испытанием для их тела и духа.

Вот как, например, совершенствовались монахи в «искусстве пальца» (в умении пальцем пробивать любую преграду). Сначала ученику следовало тыкать указательным пальцем в пшено, затем в песок и, наконец, в гравий. Он должен быя, преодолевать боль, нанести 3800 ударов. После этого следовало наносить удары в железные опилки. После 9000 ударов на пальце образовывались многослойная мозоль и полностью атрофировались нервные окончания, палец становился как кость; его называли «железный палец», ударом такого пальца монах мог проткнуть мышцы противника или пробить стену дома.

- 

«Внутреннее искусство» (нэй гун) включало в себя различные упражнения на использование внутренней энергии ци. Наставники учили, что удар следует наносить не силой, а энергией.

Монахи, изучившие основы мастерства, занимались в группах по 4 человека, каждую группу опекал свой наставник. Монахи, входившие в эти группы, отрабатывали комбинации приемов, изучали тактику и принципы ведения боя, они продолжали совершенствоваться во «внутреннем» и «внешнем» искусствах. Этот этап подготовки обычно занимал несколько лет. Опытные мастера тренировались под присмотром главного наставника по боевым искусствам. Они изучали секретные приемы, учились наносить удары, не касаясь противника, занимались поисками новых эффективных приемов и связок.

Вечером все снова встречались для совместных тренировок, это было своеобразное подведение итогов. Нередко проводились показательные поединки, когда монахи демонстрировали свое искусство в реальных схватках.

После вечерних занятий ушу монахи снова медитировали, а затем отходили ко сну.

Но очень часто и ночью в зале Тысячи будд монахи продолжали упорно отрабатывать боевые приемы, наносить удары по деревянным манекенам, заниматься дыхательными упражнениями.

По преданию, только через 10-15 лет монах овладевал искусством Шаолиня, для доказательства своего мастерства он должен был сдать экзамен.

Экзамен включал в себя теоретическую и практическую части. Сначала проводился устный экзамен-собеседование по истории монастыря, по каноническим книгам, по истории и теории воинского искусства Шаолиня. Затем экзаменуемый должен был на практике продемонстрировать свое боевое искусство. Для этого он проводил бой с одним и несколькими противниками с оружием и без оружия. Схватки быди жестокими, смертельных случаев не было, но серьезные травмы случались нередко. Многие не проходили этого испытания и оказывались в монастырской больнице, где, впрочем, монахилекари быстро ставили их на ноги.

Наконец, самым серьезным испытанием считалось прохождение затемненного коридора с установленными там 108 манекенами. Манекены приводились в движение тайными механизмами, которые

были соединены с половицами в коридоре. Стоило наступить на такую половицу, как скрытая в темноте кукла сразу наносила удар. Идущий по коридору должен был уклониться от удара, поставить блок и ответить на удар. Двигаться по коридору надо было очень быстро, испытуемый должен был достичь конца коридора раньше, чем догорит свеча. Когда монах проходил весь коридор, путь ему преграждал огромный треножник с углями; чтобы выйти из коридора, надо было поднять и переставить его. Если монах это делал, то на его предплечьях выжигалось изображение тигра и дракона. Это клеймо оставалось на всю жизнь **и** являлось доказательством мастерства его владельца.

Филиалы Шаолиня

Монахи Шаолиня вели активную проповедническую деятельность по всему Китаю. Хотя авторитет монастыря **и** его братии был велик, но иноки-проповедники не всегда могли найти приют в далеких от обители провинциях, да и расширить свое влияние и сделать его постоянным можно было, только построив в различных местах дочерние монастыри.

При династии Тан (618-907) Шаолинь пользовался покровительством верховной власти, в его сокровищницах

хранились огромные богатства, он занимал ведущее положение среди других буддийских монастырей. Условия благоприятствовали, и было принято решение о строительстве филиала в уезде Тянь южной провинции Фуцзянь, Для строительства быяа выбрана живописная местность в горах Цзюмянь. Там и возник южный Шаолинь, который стал вторым по значению центром боевых искусств и чань-буцдизма в Китае.

Появились и другие филиалы: в районе Хэлинь (Внутренняя Монголия), в горах Паньшань уезда провинции Хэбэй, в городах Чанань, Тайюань, Лоян, в провинции Шаньдун, на Тайване, в юрах Эмэй (провинция Сычуань).

Из всех филиалов выделялся монастырь Шаолинь в провинции Фуцзянь. Достаточно скоро он стал оплотом южного направления чань-буддизма. Несмотря на определенные разногласия, контакты между монастырями были регулярными, а при династии Мин (1368-1644) монах северного Шаолиня **И** Фа даже стал настоятелем южною филиала.

Как и в северном Шаолине, в Фуцзяне монахи активно занимались

ушу и создали свою, очень своеобразную школу боевых искусств, вобравшую в себя многие черты южнокитайских стилей ушу и традиции северного Шаолиня.

Монахам Фуцзяньского Шаолиня не раз приходилось защищать прибрежные районы юга Китая от японских пиратов, участвовали они и в народных восстаниях. Отряд монахов действовал на стороне знаменитого военачальника Чжэн Чэньгуна в сражениях против маньчжуров, Для южного Шаолиня очень характерны резкие короткие удары с близкого расстояния, рука при ударе обычно до конца не выпрямляется. Очень разнообразны технические приемы руками: удары, блоки, захваты. Как и в боевых искусствах южного Китая, стойки очень устойчивые и, как правило, низкие, в одной стойке обычно выполняется серия ударов.

Сейчас стиль южного Шаолиня широко распространен в провинциях Фуцзянь, Гуанпун, Чжэцзян, Цзянси, в Гонконге, на Тайване, в Японии, в странах Юго-Восточной Азии. В боевых искусствах южного Шаолиня много подражательных стилей, например «Кулак белого журавля» («Бай хэ цюань»), «Школа сердца и мысли» («Синь и мэнь»).

В «Кулаке белого журавля» есть движения, подражающие летящему,

поющему, отдыхающему и охотящемуся журавлю.

В «Школе сердца и мысли» приемы основаны на подражании двенадцати животным. Свое влияние Шаолинь простер далеко за границы Китая. В сопредельных странах и в странах, принявших буддизм, стали появляться монастыри: Сёрин в Японии, Тхиеулум во Вьетнаме, Солин в Корее. . . Источник : Цигун и Жизнь №3 за 1994 перевод Ивановой