

Семинар практикум открытый урок по Тайцзицюань и Цигун

□ Мероприятие, которое оставило след в сердце и жажду новых открытий!

Семнадцатого апреля две тысячи двадцать шестого года в клубе Традиционного ушу «Сибирский Шаолинь» на базе молодежного центра «Звездный» состоялось уникальное событие, посвященное оздоровительным практикам Тайцзицюань и Цигун.

Это был день, наполненный энергией, знаниями и живым общением, где каждый участник смог прикоснуться к удивительному миру практик, от алмазного цигун до работы с оружием и парных упражнений.

За столь короткое время нам удалось создать настоящий информационный поток – насыщенный, глубокий и невероятно полезный.

И всё же, как признались многие гости, остался легкий «голод» в познании: хотелось узнать ещё больше, попробовать глубже, ощутить сильнее. Но именно это чувство стало лучшим доказательством того, насколько ценным и захватывающим было наше мероприятие!

Мы уверены: интерес к нашим техникам не угаснет, а только вырастет. Те, кто уже был с нами, продолжат своё путешествие в мир саморазвития. А те, кто пока лишь наблюдал со стороны, теперь имеют уникальный шанс увидеть всё своими глазами.

□ На наших фото и видео обзорах можно увидеть то как это все происходило в зале!

Вы увидите выступления, вдохновляющие упражнения и искренние эмоции участников.

Возможно, именно этот ролик станет вашим первым шагом к личному опыту – ведь лучше один раз попробовать, чем сто раз услышать.

□ Приходите к нам на занятия!

Почувствуйте силу практик, раскройте свой потенциал и станьте частью сообщества, где каждый день – это новый шаг к себе.

□ Следите за нашими анонсами, записывайтесь на пробные занятия и давайте вместе открывать новые горизонты!

#Самопознание #Цигун #РазвитиеСебя #Мероприятие2026
#ЖивыеПрактики #ПриходиИПопробуй

Махи ногами в Шаолиньской традиции - польза для здоровья и долголетия

Махи ногами (摆腿, bǎituǎ) 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: Динамические 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.

Стиль «Змея» (Шэцзянь, 螭螭) в южном шаолине – один из самых изящных и одновременно коварных стилей традиционного ушу. Он имитирует движения змеи: плавные, гибкие, неожиданные и точные. Хотя стиль «Змея» встречается как в северных, так и в южных школах ушу, его южно-шаолиньская версия обладает рядом характерных особенностей, обусловленных философией и техническими принципами южных боевых искусств.

Основные особенности стиля «Змея» в южном шаолине:

1. Принципы движения

Плавность и непрерывность: Движения напоминают скольжение змеи – без резких остановок, с постоянным перетеканием энергии.

Гибкость тела: Акцент на подвижность позвоночника, плеч и запястий. Тело работает как единое целое, но с возможностью локальной мобилизации (например, внезапный выпад руки).

Минимум усилий, максимум эффекта: Змея не тратит силу понапрасну – она атакует только тогда, когда уверена в успехе. Так и в стиле: движения экономичны, но чрезвычайно точны.

2. Характерные техники

Удары пальцами («змеиный укус»): Наиболее узнаваемая черта – удары кончиками пальцев в уязвимые точки (глаза, горло, солнечное сплетение). Часто используется форма «змеиной головы» – указательный и средний пальцы вытянуты, остальные согнуты.

Круговые блоки и уходы: Вместо жёсткой парирования – уход в сторону с одновременным контролем руки противника, часто с захватом или давлением на суставы.

Низкая посадка и устойчивость: Как и во многих южных стилях (например, Хунцзяцюань), здесь важна прочная нижняя база – глубокие стойки, позволяющие быстро менять направление и сохранять равновесие при контратаке.

3. Дыхание и внутренняя энергия (Ци)

Стиль «Змея» тесно связан с дыхательными практиками. Движения синхронизированы с дыханием: вдох – при уходе или подготовке, выдох – при ударе.

Упор на развитие «мягкой силы» (нэйцзинь), которая позволяет проникать вглубь тела противника даже при минимальном внешнем усилии.

4. Тактика боя

Обман и провокация: Змея часто «играет мёртвой», чтобы заманить жертву. Аналогично, боец может делать ложные движения, чтобы вызвать реакцию противника, а затем атаковать в момент уязвимости.

Контроль дистанции: Стиль эффективен как на близкой, так и на

средней дистанции. Особенно опасен в условиях ограниченного пространства (что типично для южных школ, развивавшихся в городах и храмах).

5. Философский аспект

Змея символизирует мудрость, терпение и интуицию. В бою это проявляется как способность «чувствовать» намерения противника, а не просто реагировать на его действия. В даосской и буддийской традициях змея также ассоциируется с трансформацией и жизненной энергией – что отражается в медитативных и оздоровительных аспектах практики.

Известные формы и комплексы

В южно-шаолинском стиле «Змея» могут входить в состав комплексных систем (например, совместно со стилями «Дракона», «Тигра», «Журавля» и «Леопарда» – так называемые «Пять зверей»). Отдельные формы могут называться:

Шэ Син Цюань (Кулак образа змеи)

Шэ Пай Дао (Сабля змеи)

Шэ Ин Цюань (Тень змеи)

Заключение

Стиль «Змея» южного шаолиня – это искусство боя через мягкость, точность и психологическое превосходство. Он требует не только физической гибкости, но и высокой концентрации, терпения и понимания природы противника. Это не стиль для грубой силы – он предназначен для тех, кто умеет слушать, наблюдать и действовать в нужный момент.

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

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 осязаемую 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.

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>