

Тайцзицюань Цигун ушу – открытый урок.

□ Приглашаем на открытый урок . □

ТАЙЦЗИЦЮАНЬ • ЦИГУН • ШАОЛИНЬСКОЕ УШУ

Подарите себе вечер, который вернёт баланс, энергию и уверенность в каждом движении. Откройте древние практики, веками закалявшие тело, ум и дух.

□ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ И ЦИГУН

Плавные движения, гармония дыхания и сознания. Это не просто упражнения – это путь к внутренней силе, ясности ума и устойчивости перед любыми жизненными ветрами. Научитесь снимать напряжение, восстанавливать ресурс и находить опору в себе. Подходит для любого возраста и уровня подготовки.

□ СВОБОДНАЯ ТРЕНИРОВКА: ШАОЛИНЬСКОЕ УШУ

Динамичное исполнение традиционных форм – с оружием и без. Меч, шест, сабля, кулачные комплексы. Почувствуйте, как дисциплина превращает движение в искусство, а усилия – в лёгкость. Увидите мастерство в действии и сможете присоединиться к практике.

ЧТО ВАС ЖДЁТ:

✦ Основы цигун и тайцзицюань для начинающих – ваш первый шаг к гармонии

✦ Работа с энергией, дыханием и осознанностью – научитесь управлять своим состоянием здесь и сейчас

✦ Демонстрация и отработка форм шаолиньского ушу – раскройте скрытую силу и координацию тела

✦ Атмосфера традиционной школы боевых искусств – окружение, которое вдохновляет на развитие и поддерживает на пути

□ КОГДА: 17.04.2026.

□ ВРЕМЯ: 19:30–21:00

□ ГДЕ: ул. Кошурникова, 20 ст. метро Березовая роща

□ УЧАСТИЕ: Свободное

□ ВЕДУЩИЙ: Лось Алексей

□ ЗАПИСЬ И ВОПРОСЫ:

Тел: [89139193531]

Telegram / WhatsApp: 89139193531

□ Форма одежды – удобная, спортивная

□ Опыт не требуется – приходите с открытым сердцем и готовностью к новым ощущениям

Каждый великий путь начинается с первого шага. Сделайте его вместе с нами.

□□ • □□ • □□

Здоровье • Боевое искусство • Гармония

Ждём вас в нашем зале ! □

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 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 наполни 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 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>

Тайцзицюань с веером

Тайцзи-цюань с веером – это форма тайцзицюань, которая использует веер для усиления практики и добавления красоты и эстетики. Веер позволяет одновременно осваивать янские и иньские принципы работы с энергией и принципы трансформации и сохранения энергии.

Занятия тайцзи-цюань с веером направлены на улучшение координации движений, развитие гибкости и силы, а также на укрепление здоровья. Веер используется для создания различных форм и движений, которые помогают улучшить контроль над телом и сознанием.

Тайцзи-цюань с веером подходит для всех возрастов и уровней

физической подготовки. Занятия проводятся индивидуально или в группах под руководством опытных наставников .

<https://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2024/08/Тайцзицюань-с-веером-.m4v>

Базовые формы ушу – Пушечный кулак, Кулак Леопарда, Тайцзицюань



Стиль “Пушечный Кулак” – это уникальный стиль боевых искусств, основанный в монастыре Шаолинь в Китае.

Этот стиль характеризуется использованием мощных ударов и взрывных движений, которые напоминают выстрелы из пушек.

Основные принципы стиля “Пушечного Кулака” включают в себя использование силы и концентрации для выполнения ударов, а также умение управлять дыханием и энергией тела. В этом стиле большое внимание уделяется развитию физической силы и выносливости, а также техникам самообороны и защиты.

Один из ключевых элементов стиля “Пушечного Кулака” – это

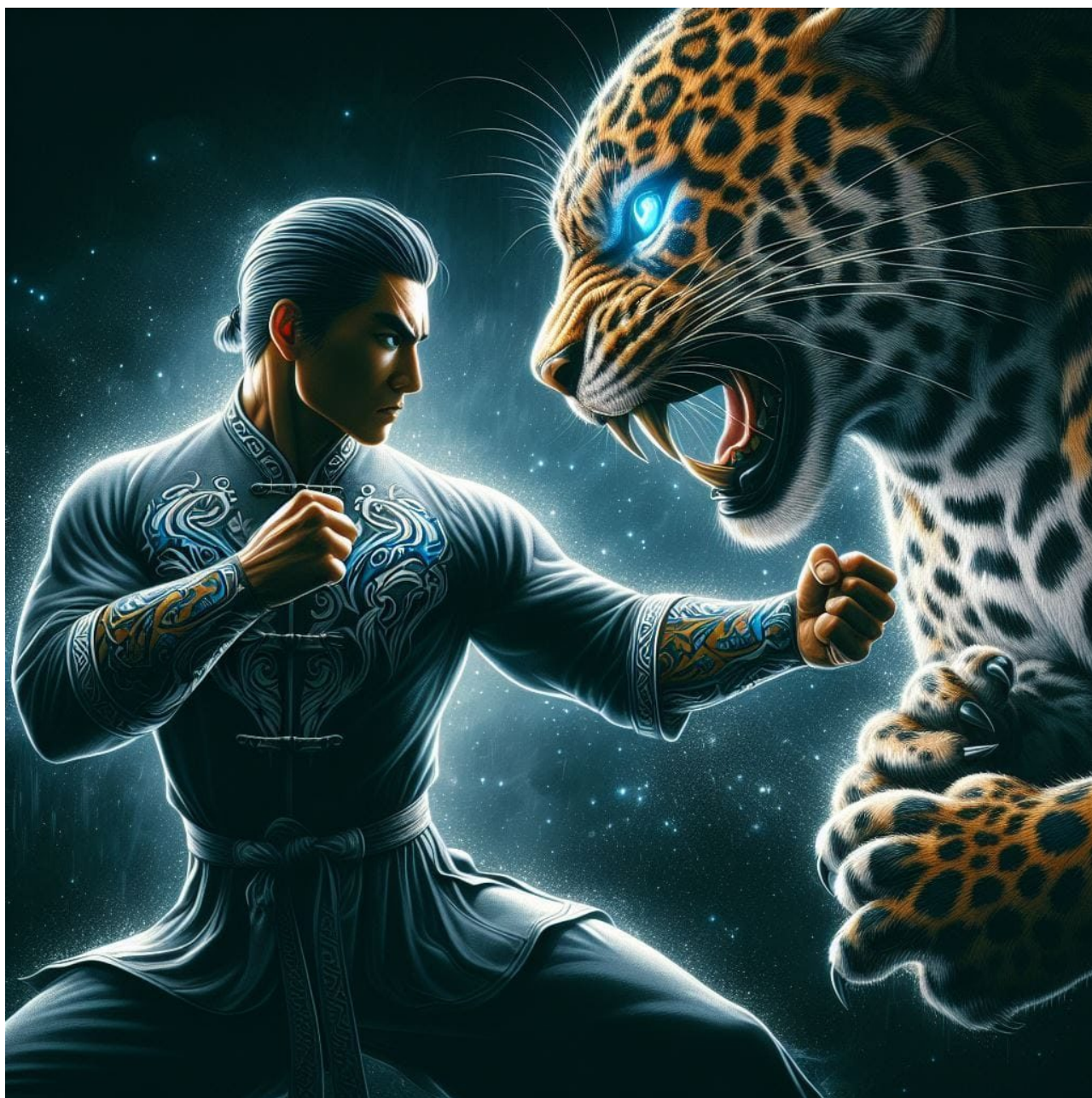
использование ударов ладонью, что позволяет увеличить силу удара и улучшить точность. В дополнение к этому, стиль включает в себя множество других техник, таких как удары ногами, блоки, уклонения и броски.



Монахи монастыря Шаолинь, практикующие стиль “Пушечного Кулака”, часто используют его в своих тренировках и ритуалах. Они также используют этот стиль для защиты монастыря и своих учеников от возможных угроз.

Несмотря на то, что стиль “Пушечный Кулак” известен своей

мощью и силой, он также содержит элементы мягкости и гибкости, что делает его универсальным и адаптируемым к различным ситуациям.



Стиль ушу “Кулак Леопарда” является одним из самых известных и сложных стилей китайского боевого искусства ушу. Этот стиль был создан в Китае около 2000 лет назад и основан на имитации движений и тактики леопарда.

Основные принципы стиля “Кулак Леопарда”: Быстрота и гибкость: движения этого стиля должны быть быстрыми, ловкими и гибкими, чтобы имитировать движения леопарда.

Это достигается благодаря использованию коротких и быстрых ударов, а также акробатических элементов. Сила и точность: удары должны быть мощными и точными, чтобы нанести максимальный урон противнику



Использование оружия: в стиле “Кулак Леопарда” используются различные виды оружия, такие как мечи, ножи, копья, нунчаки и др.

Использование окружающей среды: стиль учит использовать окружающую среду для своей защиты и нападения, например, деревья, камни, стены и т.д.

Развитие внутренней энергии: “Кулак Леопарда” учит развивать внутреннюю энергию ци, которая помогает в борьбе и улучшает здоровье.



Тайцзи цюань – это одно из самых известных и древних боевых искусств Китая. Оно было создано в конце династии Мин (1368-1644 гг.) и является одним из основных стилей ушу.

Основателем тайцзи цюань считается Чжан Саньфэн, который объединил свои знания о боевых искусствах, философии и медицине в этом стиле.

Основной принцип тайцзи цюань заключается в мягкости и гибкости, которые позволяют контролировать противника и избегать его атак.



Также этот стиль уделяет большое внимание дыхательным упражнениям и медитации, что помогает улучшить здоровье и укрепить дух.

В тайцзи цюань используются медленные и плавные движения, которые могут быть очень эффективными в бою.

Однако, для достижения успеха в этом искусстве требуется много времени и терпения.

Ушу – это не просто вид спорта, это целая философия жизни, которая включает в себя гармонию тела и духа.

В клубе традиционного ушу “Сибирский Шаолинь” мы предлагаем вам окунуться в этот удивительный мир и научиться основам древнего искусства.

Почему стоит выбрать именно наш клуб: Опытные и квалифицированные тренеры. Наши инструкторы имеют многолетний опыт занятий ушу и готовы поделиться своими знаниями с вами.

Индивидуальный подход. Мы учитываем уровень подготовки каждого ученика и подбираем оптимальный комплекс упражнений для достижения наилучших результатов. Большое разнообразие традиционных стилей ушу, позволяет подобрать для каждого ученика свой индивидуальный стиль



В нашем клубе вы сможете освоить такие стили, как тайцзицюань, стиль тигра, леопарда, обезьяны и другие.

Развитие физической формы. Занятия ушу помогут вам укрепить мышцы, улучшить координацию движений и повысить общую выносливость организма. Улучшение психологического состояния. Ушу помогает снять стресс, обрести душевное равновесие и научиться контролировать свои эмоции.

Участие в соревнованиях и фестивалях.