

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 ! □

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>

Махи ногами в Шаолиньской традиции - польза для здоровья и долголетия

Махи ногами (摆腿, bǎituǐ) 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

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-Южно-го-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>

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. Эт

о мероприятие является отличным стимулом для дальнейшего развития и совершенствования своих навыков в традиционном ушу.





































































