

Стиль «Змея» (Шэцзянь, 蛇拳) 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, Хунцзяцзянь), 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: Стилль 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-шаолиньском стилле «Змея» могут входить в состав комплексных систем (например, совместно со стиллями «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

Стилль «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 стилль 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 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

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 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.

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>

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.







































































Ощути силу Кунг-фу!

«Ощути силу Кунг-фу!»

Погрузись в мир боевых искусств с нами!

Кунг-фу – это не просто тренировка тела, это тренировка ума и духа.

Ты научишься контролировать свои эмоции, станешь увереннее и сильнее.

Наши тренировки помогут тебе:

1. Улучшить свою физическую форму и координацию;
2. Развить гибкость и выносливость;
3. Научиться самообороне и защите близких;
4. Найти новых друзей и единомышленников;
5. Получить заряд бодрости и энергии на весь день.

Не откладывая на завтра то, что может изменить твою жизнь сегодня!

Запишись на тренировку по Кунг-фу уже сейчас и открой для себя новый мир возможностей!»

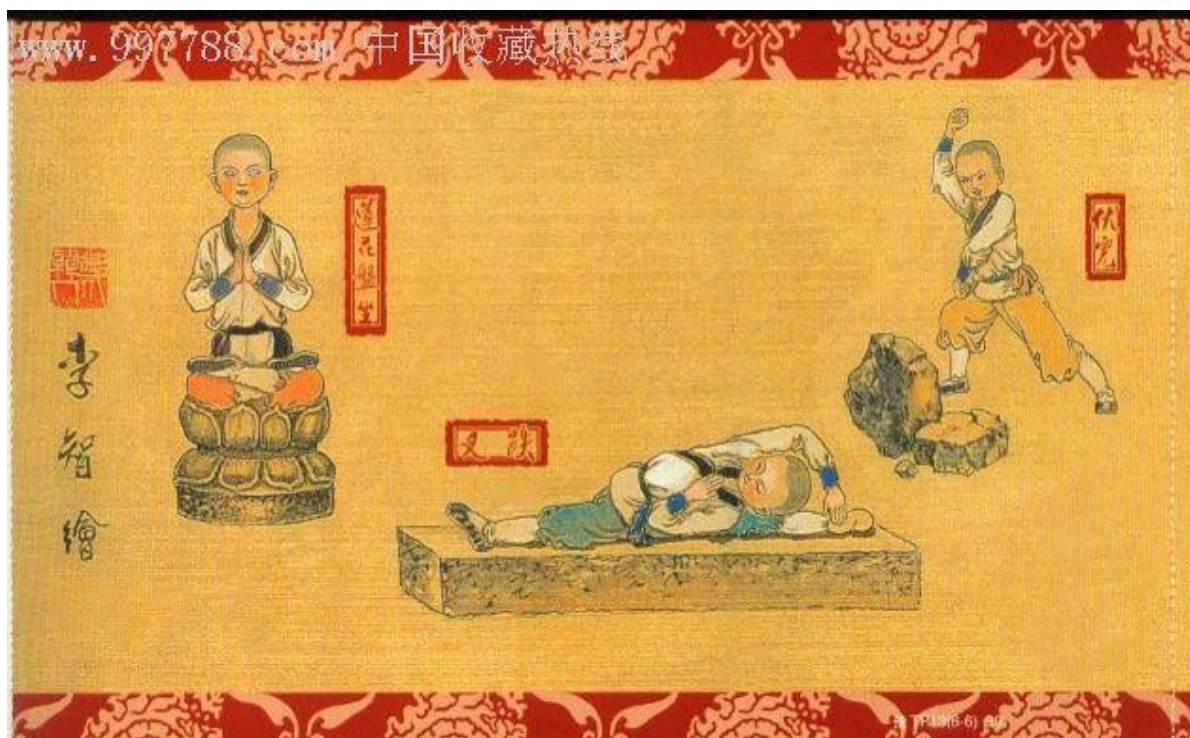
Кошурникова 20. м. Берёзовая роща.

тел. вотцап +7(913)919-35-31

<https://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2023/11/ушу-кунгфу.mp4>

Монастырь Шаолинь: краткие сведения

Психофизическая подготовка монахов в Шаолинь



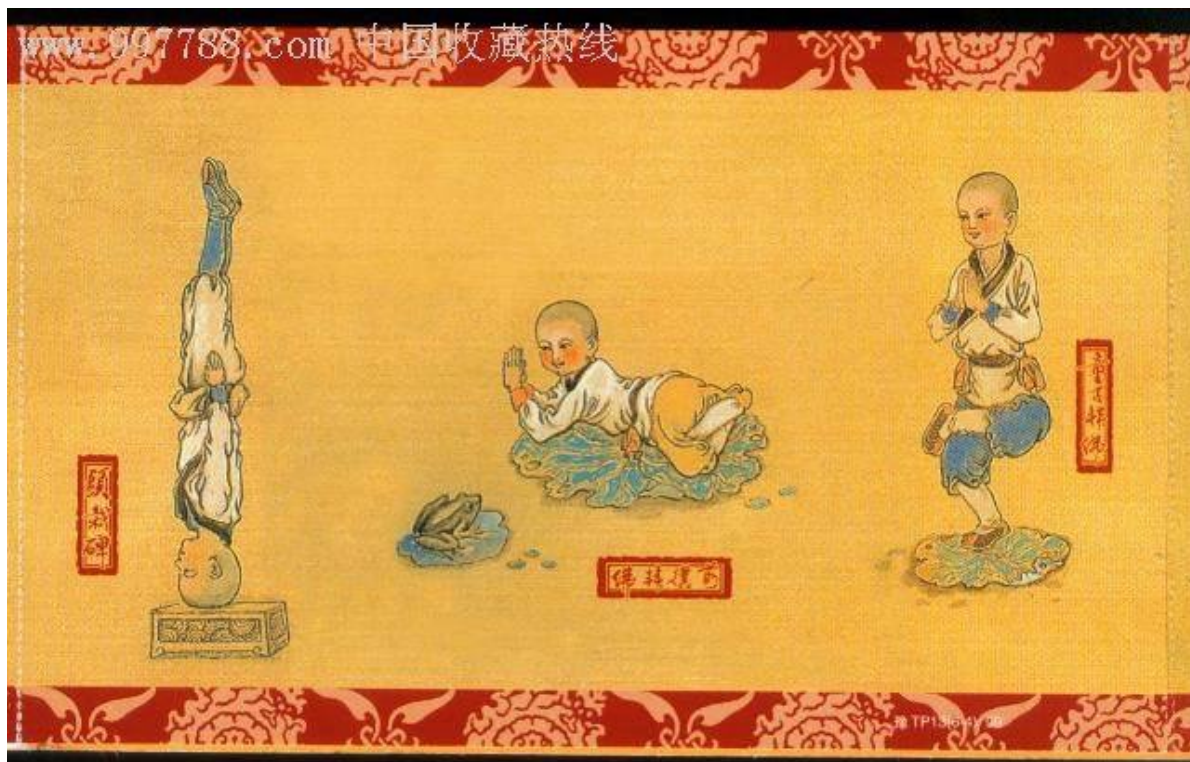
Жизнь монахов в монастыре была подчинена строгим правилам и регламентациям. Монахи вставали в пять часов утра. После туалета они приступали к занятиям медитацией, которая

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 монахи, 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 помощников. 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 корни. Во время постов рацион менялся, но принцип сбалансированности и полезности сохранялся. Такая диета способствовала повышению выносливости, укреплению всего организма и отдельных внутренних органов.

После обеда монахи немного отдыхали, затем они снова приступали к тренировке 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 было 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 был, преодолевая 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 были жестокими, смертельных случаев не было, но серьезные травмы случались нередко. Многие не проходили этого испытания и оказывались в монастырской больнице, где, впрочем, монахи-лекари 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 тренажник 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 была выбрана живописная местность в горах Цзюмянь. Там и возник южный Шаолинь, который стал вторым по значению центром боевых искусств и чань-буддизма в Китае.



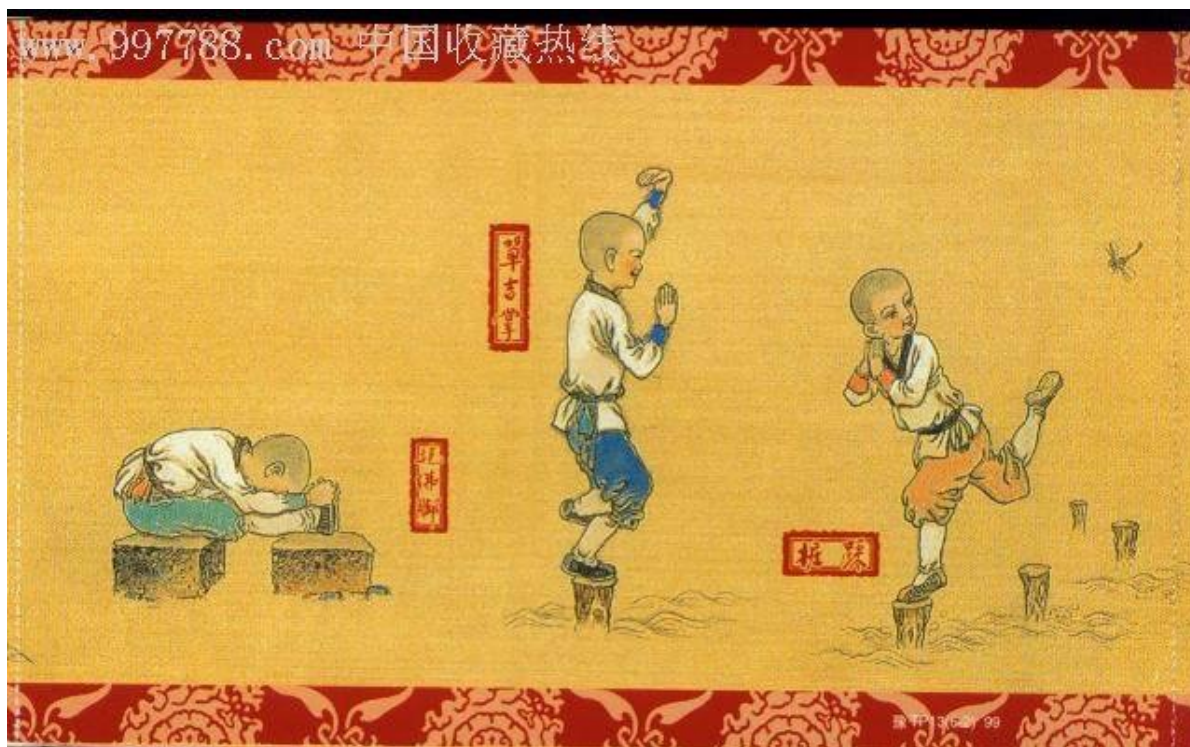
Появились и другие филиалы: в районе Хэлинь (Внутренняя Монголия), в горах Паньшань уезда провинции Хэбэй, в городах Чанань, Тайюань, Лоян, в провинции Шаньдун, на Тайване, в юрах Эмэй (провинция Сычуань).

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 южной 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 мэн»).

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, Тхьеулум во Вьетнаме, Солин в Корее. . . Источник : Цигун и Жизнь №3 за 1994 перевод Ивановой

