

Сибирский Шаолинь в Сибирском моле

<https://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2026/05/сибирский-шаолинь-в-сибирском-моле-показательные-выступления.mp4>

Тайцзицюань (ТЦ) 24формы

Тайцзицюань (ТЦ) – это не просто набор упражнений, а древнее китайское искусство, которое объединяет элементы медитации, йоги, Цигун и боевых искусств. Это один из самых мягких, но при этом невероятно эффективных способов поддержания здоровья.

Когда речь заходит о 24-й форме, важно понимать, что это не просто «начальная» версия, а скорее фундаментальная и наиболее доступная для освоения комплекс, который охватывает основные принципы ТЦ. Именно поэтому многие начинают с неё.

Ниже представлен подробный обзор пользы занятий этой формой, разделенный на физические, ментальные и общие преимущества.

□ I. Физическая польза (Тело)

Польза ТЦ 24-й формы заключается в том, что она тренирует тело в гармонии, не перегружая его.

Улучшение баланса и координации (Проприоцепция):

Поскольку ТЦ требует постоянного перераспределения веса и медленных, плавных переходов, это заставляет мышцы-стабилизаторы и нервную систему работать в паре с суставами.

Для кого важно: Это критически важно для пожилых людей, снижает риск падений и повышает общую уверенность в своих

движениях.

Низкая ударная нагрузка (Low-Impact Exercise):

В отличие от бега или интенсивной аэробики, ТЦ не оказывает шокового воздействия на коленные, тазобедренные и голеностопные суставы.

Это делает его идеальной физической активностью для людей с артритом, проблемами с суставами или хронической усталостью.

Укрепление мышц и осанки:

Форма задействует основные группы мышц – ноги, корпус, руки – но делает это через длительное удержание правильной, естественной позы.

Занятия учат держать спину прямо, расправлять плечи и сохранять естественный изгиб позвоночника, что напрямую влияет на коррекцию осанки.

Улучшение циркуляции крови:

Медленные, непрерывные движения способствуют мягкому, но постоянному движению лимфы и крови, что улучшает метаболизм и работу внутренних органов.

□ II. Ментальная и эмоциональная польза (Разум)

Тайцзицюань – это не только про мышцы. Это движение в медитативном ритме, что приносит огромную пользу для психики.

Снижение уровня стресса и тревоги:

Сосредоточенность на плавности каждого движения и синхронизация с дыханием переводят нервную систему в парасимпатический режим («режим покоя»).

Это физиологически снижает уровень кортизола (гормона стресса), помогает успокоиться и справляться с эмоциональным напряжением.

Улучшение концентрации и осознанности (Майндфулнесс):

Чтобы правильно выполнить форму, необходимо постоянно «быть в моменте». Вы не можете думать о вчерашнем дне или завтрашних проблемах, пока ваш фокус внимания прикован к балансу и технике следующего движения.

Это своего рода активная медитация, которая тренирует внимание.

Улучшение сна:

Регулярная практика помогает успокоить «шум» в голове, который часто приводит к бессоннице. Тело и ум расслабляются, что способствует более глубокому и восстанавливающему сну.

□ III. Общие и системные преимущества

Дыхательная система:

Во время ТЦ особое внимание уделяется диафрагмальному дыханию (глубокому животу). Глубокое, ритмичное дыхание максимально активизирует работу легких и улучшает газообмен.

Энергетический баланс (Ци):

С точки зрения восточной медицины, ТЦ помогает восстановить баланс жизненной энергии (Ци), улучшая самочувствие и жизненный тонус.

Доступность и безопасность:

Главное преимущество: это комплекс с минимальным риском травм. Его можно выполнять в любом возрасте и даже при хронических болях, если соблюдается индивидуальный подход.

□ Почему именно 24-я форма?

24-я форма идеальна для старта по нескольким причинам:

Наглядность и систематичность: Она структурирована, включает основные группы движений и движения «от земли» (из нижней части тела).

Фундаментальность: Она закладывает в основу все базовые принципы ТЦ: плавность, непрерывность, использование дыхания и перенос веса.

Масштабируемость: Освоив 24-ю форму, вы осваиваете «язык» ТЦ. Затем вы можете легко переходить к более сложным и продолжительным формам (например, 48-й или 88-й) или к различным направлениям ТЦ, используя полученную базу.

□ Резюме: Кому подойдет ТЦ 24-й формы?

Тайцзицюань 24-й формы подойдет почти всем, кто ищет:

Спортсменам: Для поддержания баланса, гибкости и снятия мышечного напряжения.

Пожилым людям: Как замена высокоударным тренировкам, для предотвращения падений и улучшения мобильности.

Людям со стрессом: Как естественный способ медитации и успокоения нервной системы.

Людям с хроническими болями: Как безопасная и мягкая гимнастика для суставов. Важно помнить: Как и любая практика, ТЦ требует регулярности и терпения. Самый большой эффект достигается не за счет интенсивности, а за счет постоянства и глубокой концентрации. Всегда консультируйтесь с инструктором, который может адаптировать форму под ваше текущее физическое состояние.

<https://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2026/05/Тайцзицюань-24-формы-стиля-У-.mp4>

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

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-атмо/>

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: 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.

Стиль «Змея» (Шэцзянь, 蛇形) 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.