

С Наступающим Новым годом! ☐☐☐



**ПРИГЛАШАЕМ НА СЕМИНАР
ТАЙЦЗИЦЮАНЬ • ЦИГУН •
ШАОЛИНЬСКОЕ УШУ**

☐ ПРИГЛАШАЕМ НА СЕМИНАР ☐

ТАЙЦЗИЦЮАНЬ • ЦИГУН • ШАОЛИНЬСКОЕ УШУ

Откройте для себя древние искусства движения и внутренней силы

☐ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ И ЦИГУН

Плавные движения, гармония дыхания и сознания. Практики,

которые веками дарят людям здоровье, спокойствие ума и жизненную энергию. Подходит для любого возраста и уровня подготовки.

□ СВОБОДНАЯ ТРЕНИРОВКА: ШАОЛИНЬСКОЕ УШУ

Динамичное исполнение традиционных форм – с оружием и без. Меч, шест, сабля, кулачные комплексы. Возможность увидеть мастерство в действии и присоединиться к практике.

ЧТО ВАС ЖДЁТ:

- ✦ Основы цигун и тайцзицюань для начинающих
- ✦ Работа с энергией, дыханием и осознанностью
- ✦ Демонстрация и отработка форм шаолиньского ушу
- ✦ Атмосфера традиционной школы боевых искусств

□ КОГДА:

12.12.2025

□ ВРЕМЯ:

время начала в 18-00 основная часть с 20-00 – 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

□□ • □□ • □□

Здоровье • Боевое искусство • Гармония

Ждём вас в нашем зале ! □

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.

Йога Кунгфу в стоянии столбом

Асаны и Чжан Чжуан

Мастер Йоги с более чем 25 летним стажем , сооснователь школы
Королевская Йога <http://kalabin-yoga.ru>
<http://vk.com/id841244899>

Показывает как можно с помощью упражнений йоги улучшить и развить гибкость и подвижность, равновесия в различных суставах.

В свою очередь я на видео показываю техники традиционного ушу характерные для данной тематики.

<https://sibkungfu.ru>
Статические асаны (удержание поз йоги) имеют много преимуществ для здоровья.

Вот их краткое изложение:

Физические преимущества:

Увеличение силы и выносливости: Удержание поз вызывает изометрическое напряжение мышц, которое отлично развивает силу, стабильность и мышечную выносливость, особенно в глубоких мышцах кора.

Улучшение гибкости: Длительное пребывание в позе помогает глубоко растянуть связки, сухожилия и соединительные ткани (фасции), увеличивая диапазон движения и эластичность.

Укрепление суставов и костей: Нагрузка в статических позах (например, в позах стоя) способствует укреплению суставов, связок и может помочь в профилактике остеопороза.

Коррекция осанки и улучшение баланса: Статика развивает осознанность тела и укрепляет мышцы, необходимые для поддержания правильного положения тела.

Улучшение работы внутренних органов и кровообращения: Позы могут массировать внутренние органы и улучшать кровоток, в том числе, в тазовой области, а также положительно влияют на работу сердечно-сосудистой системы (например, нормализуют давление).

Психологические и эмоциональные преимущества:

Снижение стресса и тревоги: Необходимость фокусироваться на дыхании и удержании позы в течение длительного времени успокаивает нервную систему, помогает бороться со стрессом и улучшает концентрацию.

Развитие концентрации и осознанности: Статические позы требуют глубокой сосредоточенности, что тренирует ум и помогает развить способность оставаться в настоящем моменте.

Эмоциональная разрядка: Удержание сложных или некомфортных поз может дать пространство для проживания и принятия сложных эмоций, способствуя внутреннему равновесию.

Таким образом, статические асаны – это мощный инструмент для достижения силы, гибкости, стабильности и ментального спокойствия.

Упражнение «Стояние столбом» (Чжан Чжуан) является фундаментальной практикой в цигун и внутренних стилях ушу и обладает широким спектром пользы для здоровья:

Краткая польза «Стояния столбом» (Чжан Чжуан):

Накопление и циркуляция энергии (Ци): «Столб» считается

мощнейшим методом для наращивания внутренней энергии (Ци) и устранения энергетических блоков, что приводит к повышению жизненных сил и бодрости.

Укрепление тела и выносливости:

Укрепляет мышцы ног, кора и спины (без увеличения мышечной массы), развивает стабильность и выносливость.

Корректирует осанку и улучшает устойчивость (баланс).

Положительно влияет на суставы, связки и костную систему.

Здоровье и исцеление:

Улучшает кровообращение (в том числе в конечностях и внутренних органах).

Нормализует работу нервной системы (снижение стресса, тревоги).

Способствует улучшению сна.

Активирует защитные силы организма (иммунитет).

Может использоваться как терапевтическое средство при различных хронических заболеваниях (после консультации с врачом).

Ментальное и эмоциональное состояние:

Дает душевный покой и эмоциональную уравновешенность.

Развивает концентрацию внимания и осознанность.

Помогает расслабить тело и психику, убрать мышечные зажимы.

Переводит избыток энергии из головы в центр тела (нижний даньтянь), способствуя ясности ума.

Набор в группы по УШУ Цигун Тайцзи цюань

□ Клуб традиционного ушу приглашает детей и взрослых!

Ищете спорт, который развивает не только тело, но и характер? Хотите, чтобы ваш ребёнок рос дисциплинированным, уверенным и здоровым?

А сами мечтаете о гармонии и силе?

Ушу – древнее китайское боевое искусство, сочетающее боевые техники, гимнастику, дыхательные практики и философию Востока. Это не просто спорт – это путь к гармонии тела и духа.

Для детей:

□ развитие силы, гибкости и ловкости;

□ улучшение внимания и памяти;

□ воспитание дисциплины и уважения;

□ уверенность в себе и умение постоять за себя.

Для взрослых:

□ укрепление здоровья и иммунитета;

□ снятие стресса и восстановление энергии;

□ развитие выносливости и координации;

□ знакомство с культурой и традициями Шаолиня.

Занятия в клубе:

□ Подходят для любого уровня подготовки

- Проводятся в тёплой, дружеской атмосфере
- Ведутся опытными инструкторами по традиционному ушу
- Приходите всей семьёй и почувствуйте энергию настоящего боевого искусства!
- ул. Кошурникова 20
- +7 913 919 3531 □ вот цап +7 913 919 3531



Базовые формы ушу Длинный кулак работа в парах

Базовые формы в ушу, также известные как «таолу» или «каты», играют важную роль в обучении и практике этого боевого искусства. Вот несколько ключевых причин, почему они

необходимы:

- 1) Основы техники: Базовые формы помогают ученикам освоить основные движения, стойки и техники ушу. Они учат правильному выполнению ударов, блоков и перемещений.
- 2) Развитие координации: Практика форм улучшает координацию движений, баланс и гибкость. Это важно для выполнения более сложных техник в будущем.
- 3) Укрепление мышц: Регулярное выполнение форм способствует развитию силы и выносливости мышц. Это помогает ученикам лучше контролировать свое тело.
- 4) Концентрация и фокус: Формы требуют высокой степени концентрации и внимания к деталям. Это помогает развивать ментальную дисциплину и фокус.
- 5) Понимание принципов ушу: Через практику форм ученики учатся понимать основные принципы ушу, такие как использование энергии, дыхание и внутренняя сила.
- 6) Подготовка к спаррингу: Базовые формы служат основой для более сложных техник и спарринга. Они учат учеников правильному выполнению движений в замедленном темпе, что помогает избежать травм.
- 7) Культурное наследие: Формы являются важной частью культурного наследия ушу. Они передают традиции и знания от одного поколения к другому.
- 8) Самовыражение: Практика форм позволяет ученикам выразить свою индивидуальность и творческий потенциал через движения.

Таким образом, базовые формы в ушу являются фундаментальной частью обучения, которая помогает развивать как физические, так и ментальные навыки учеников.

Отработка применения тао-лу в парах для чего

Отработка применения тао-лу в парах, также известная как

«парная практика» или «спарринг», является важным этапом в обучении ушу. Вот несколько ключевых причин, почему это необходимо:

1) Применение техник на практике: Парная практика позволяет ученикам применять изученные формы и техники в реальных условиях против живого противника. Это помогает лучше понять, как техники работают в боевой ситуации.

2) Развитие реакции и интуиции: Взаимодействие с партнером требует быстрой реакции и интуитивного понимания движений противника. Это развивает способность быстро принимать решения и адаптироваться к изменяющимся условиям.

3) Улучшение координации и баланса: Парная практика помогает улучшить координацию движений и баланс, так как ученики учатся контролировать свое тело в условиях внешнего давления и сопротивления.

4) Развитие чувства дистанции и времени: Практика с партнером учит правильно оценивать дистанцию и время для выполнения атак и защит. Это важно для эффективного применения техник в бою.

5) Повышение уверенности: Успешное применение техник в парной практике повышает уверенность учеников в своих силах и навыках. Это помогает им чувствовать себя более уверенно в реальных ситуациях самообороны.

6) Развитие стратегического мышления: Парная практика требует стратегического подхода к бою. Ученики учатся планировать свои действия, предвидеть движения противника и использовать тактические приемы для достижения преимущества.

7) Укрепление физической формы: Спарринг является отличным способом укрепить физическую форму, так как требует значительных усилий и энергии. Это помогает развивать выносливость, силу и общее физическое состояние.

8) Социальное взаимодействие: Парная практика способствует

развитию навыков социального взаимодействия и командной работы. Ученики учатся уважать друг друга, сотрудничать и поддерживать партнера.

9) Понимание принципов ушу: Парная практика помогает глубже понять принципы ушу, такие как использование энергии, контроль дыхания и внутренняя сила. Это позволяет ученикам более осознанно применять техники в бою.

Таким образом, отработка применения таолу в парах является важным этапом в обучении ушу, который помогает развивать как технические, так и личностные навыки учеников.

Наш Сайт <https://sibkungfu.ru/> Сибирский Шаолинь, здесь вы можете подобрать удобное время для тренировок и группу по направлениям