

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 ! □

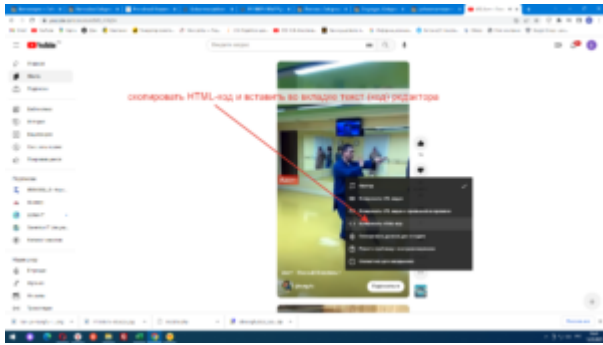
добавление видео с ютуб

при добавлении видео с ютуба нужно встраивать код

```
<iframe width=»560″ height=»315″  
src=»https://www.youtube.com/embed/GCxx3xGTTsg» title=»YouTube  
video player» frameborder=»0″ allow=»accelerometer; autoplay;  
clipboard-write; encrypted-media; gyroscope; picture-in-  
picture; web-share» allowfullscreen></iframe>
```

правой кнопкой мыши по видео – скопировать html-код

если не удобно – поищу какой-нибудь плагин для добавления видео с ютуба



```
<iframe width=»423" height=»752"
src=»https://www.youtube.com/embed/eEM5_X1Nj54" title=»Аист –
Южный Шаолинь !» frameborder=»0" allow=»accelerometer;
autoplay; clipboard-write; encrypted-media; gyroscope;
picture-in-picture; web-share» allowfullscreen></iframe>
```

Циньна в пятницу.

<http://sibkungfu.ru> Ушу – один из видов восточных единоборств, который выбрал в себя уникальные практики оздоровления, укрепления всех систем организма – тайцзицюань и цигун , возможности защитить себя в трудную минуту – кунгфу Южного шаолиня , цинна, туйшоу, а также самое важное – снять стресс и улучшить качества жизни ! Молодежный центр «Звездный» Клуб традиционного ушу «Сибирский шаолинь» приглашает на занятия детей и взрослые Группа для начинающих У-ШУ «Южный шаолинь» для детей и взрослых Группа здоровья ушу «Цигун и тайцзицюань», тел. 8-913-919-35-31. Встречаемся на Кошурникова, 20 ? #ушу #шаолинь #веер #wushu #цигун #тайцзи #кунгфу #тайцзицюань #боевыеискусства #таолу #shaolin #китай #kungfu #школамастерашиянбина #гунфу #sport #традиционноеушу #taiji #тренировка #спорт #тайчи #дао #taichi #единоборства #china #traditional #мастер #Новосибирскушудляначинающих

**Боевое ушу)) тренировка в
пятницу !**













































цинъна видео

nbsp;

Шаолинь VS комары





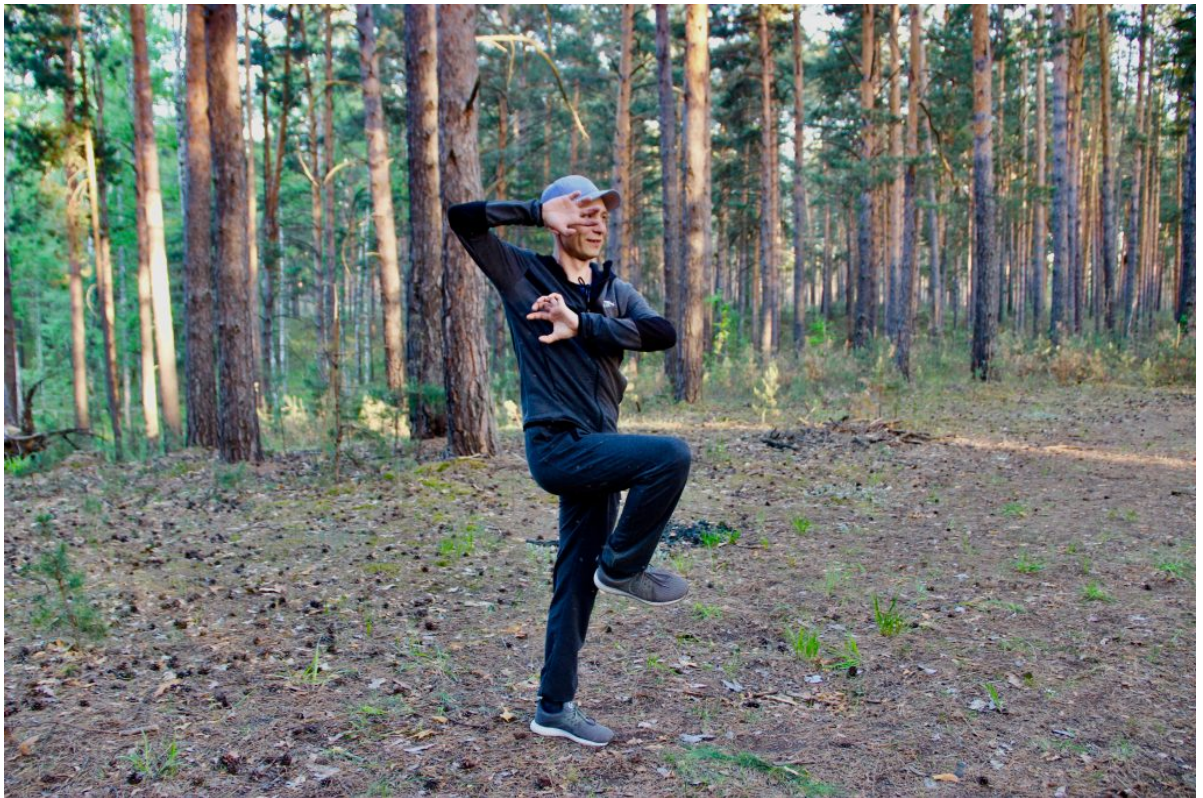
















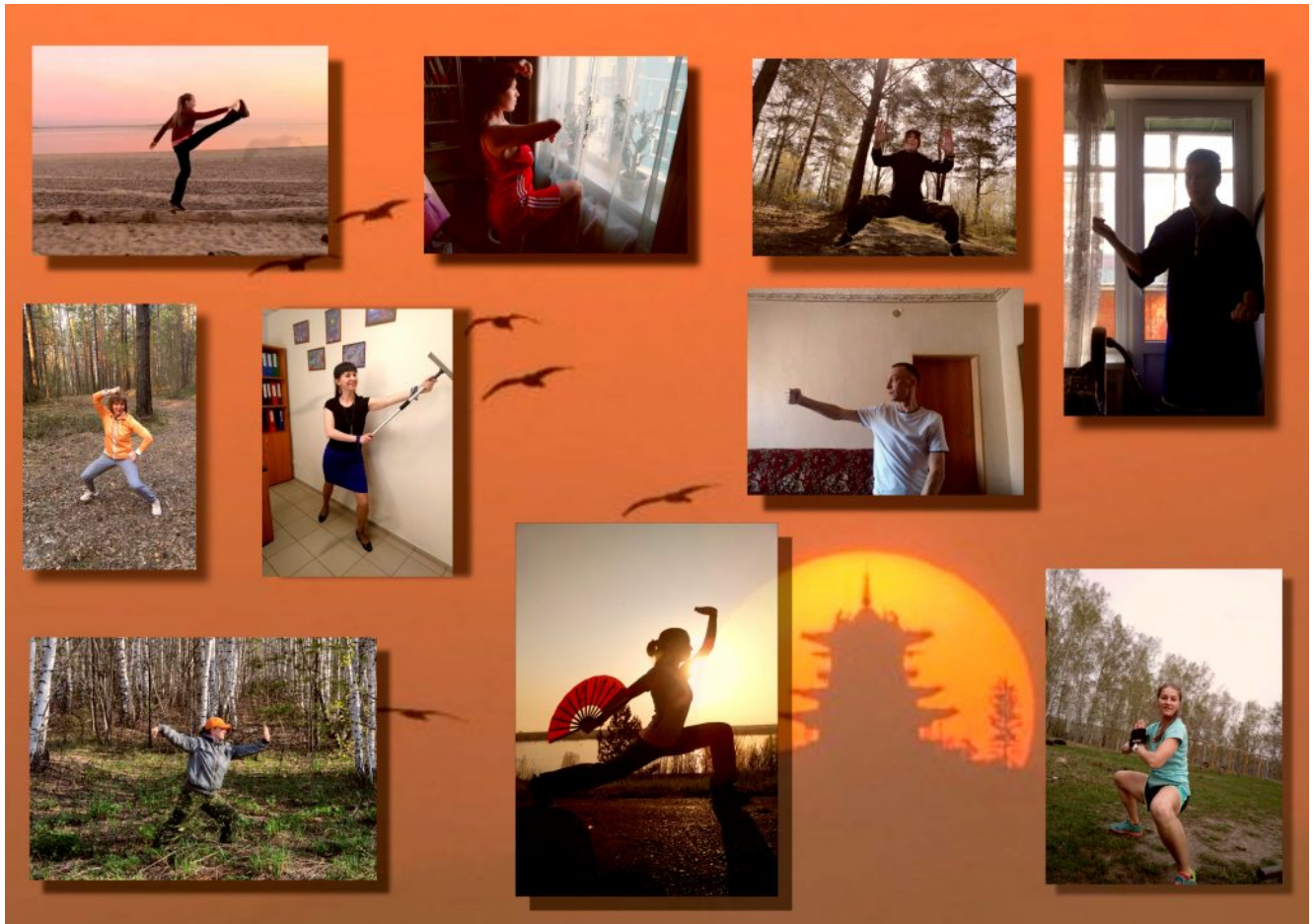


Новые форматы тренировок

Так как вся страна погружена в самоизоляцию а тренироваться как то надо , вот и выбрали такой формат при котором преобладают домашние тренировки или в уединенных местах без скопления людей.

Поэтому прошу делать учеников фото отчеты , все же приятно увидеть всех вместе за любимым делом в одном коллаже, это хорошо единит и добавляет идей для творчества и тренировок

Еще один тренд этого периода – это видео уроки, где можно наглядно показывать и объяснять различные тонкости ушу



тренировки в условиях самоизоляции

Боевые искусства – беседы за чаем

Вопросы Сергея Борисовича : 1. Изменилось ли отношение к тому, чем занимаемся с течением времени. Если да, то в какую

сторону? 2. Что для тебя ушу в первую очередь – БИ, фитнес, здоровье? 3. Может ли традиционное ушу составить конкуренцию боксу, кикю, каратэ, ММА? 4. Почему мы не видим достойных боев традиционщиков? 5. Должна ли традиция быть неизменной? Тайцзи – БИ или здоровье?

Мои вопросы :1) Прошло уже почти 4 года с момента первого общения за чаем -Что изменилось во взглядах на систему Чена? 2) На сколько адекватным может быть восприятие боевых искусств через медиа ? 3) обучение цигун , ушу через интернет это реально , плюсы минусы?4)Подготовка тела это что ? чем отличается подготовка в Фошане от других БИ 5) Почему Фошань? и почему именно Вин чун? – для многих интересен и многие спрашивают. 6) Как вы считаете нужно ли отрабатывать толу и зачем? 7) Вы сейчас практикуете ? и Что вам дают тренировки ? 8) Чему в первую очередь вы бы хотели научить своих учеников ? 9) Горит ли сейчас огонь ? Дальнейшие развитие , мечты , планы , то над чем сейчас работаете ?

