

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 ! □

Махи ногами в Шаолиньской традиции -польза для здоровья и долголетия

Махи ногами (□□, bùfǎ) 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.

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