

Цигун

. Наконец, цигун – это отличный способ справиться со стрессом и улучшить настроение. Медитация и дыхательные упражнения, составляющие основу цигуна, помогают успокоить ум и снять

Встречи по Туйшоу. 2часть Циньна

Максим Грязнов <https://vk.com/id4485937>

Ян Сергеев <https://vk.com/id166114178>

Цинь-на заломы и захваты – это элементы Китайского боевого искусства Ушу.

Цинь-на – это мягкое и ловкое боевое искусство, которое использует захваты и заломы для контроля над противником. Оно основано на принципах мягкости и гибкости, которые позволяют использовать силу противника против него самого.

Заломы и захваты в цинь-на используются для обездвиживания противника, а также для нанесения ему травм в искусстве самообороны.

Тайцзицюань и цигун ответы на

вопросы

Тайцзи цюань – это китайское боевое искусство, основанное на медленных и плавных движениях, которые сопровождаются глубоким дыханием. Искусство основано на принципах Инь и Ян, и его целью является достижение гармонии между телом, умом и духом. Также тайцзи используется для улучшения здоровья и повышения гибкости.

В тайцзи используются различные техники, включая удары руками и ногами, блокирование, уклонение и контратаку. Однако, наиболее характерной особенностью тайцзи является использование энергии ци, которая считается жизненной силой организма. Благодаря этому, тайцзи может помочь улучшить здоровье, повысить гибкость и развить координацию движений.

Кроме того, тайцзи часто используется для медитации и духовного развития. Например, некоторые формы тайцзи включают в себя медитацию на дыхании и сосредоточение на определенных точках тела. Это помогает улучшить концентрацию и достичь более глубокого понимания себя и окружающего мира.

В целом, тайцзи – это не только боевое искусство, но и метод саморазвития, который может помочь человеку достичь гармонии и баланса в своей жизни.

Туйшоу (туй-шоу) – это китайское боевое искусство, которое включает в себя техники борьбы и самообороны. Оно основано на принципах тайцзицюань и включает в себя элементы ударов, бросков, захватов и других техник.

Туйшоу может быть использовано как для самозащиты, так и для тренировки выносливости, гибкости и координации движений.

ds/2023/11/туйшоу.mp4

<https://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2023/11/туйшоу-2.mp4>

«Сибирский Шаолинь – клуб традиционного ушу, где традиции встречаются с современностью! ?

□ Уникальная методика обучения, основанная на древних китайских боевых искусствах и современных фитнес-технологиях.

□ Гармоничное развитие тела, духа и ума через изучение традиционных техник и медитаций.

□ Дружелюбная атмосфера, опытные наставники и единомышленники, готовые поддержать на пути самосовершенствования.

Не упустите возможность стать частью нашей дружной семьи и открыть для себя мир традиционного ушу! Записывайтесь на пробное занятие уже сегодня! ?»

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 откладывай 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>

Набор групп по традиционному ушу кунг-фу

Сибирский Шаолинь: для всех желающих древняя система саморазвития и оздоровления набор в группы.

Цигун – гармонизация энергетического баланса человека, избавления от энергетического застоя в меридианах и центрах накопления жизненной энергии Ци , улучшает дыхание, кровообращение, уравнивает эмоции, успокаивает сознание, даёт энергию для счастливой и полноценной жизни, избавляет от болезней в том числе хронических!

Тайцзицюань – это соединение цигун и боевого искусства – для здоровья и самозащиты, для разных уровней подготовки !

Ушу – направление Южный Шаолинь . Боевое искусство Южного Шаолиня ! Специальная физическая, психологическая и энергетическая подготовка тела! Упражнения на развития силы, гибкости, ловкости, выносливости и баланса. Также упражнения в парах как обще развивающие так и отработка приёмов самозащиты. Освоение различных подражательных стилей боевого Кунгфу.

8913919353один

Ушу традиционный турнир «Золотой лев»

□ В молодёжном центре «Звёздный» прошёл турнир по традиционному ушу – кунгфу «Золотой лев».

В турнире приняли участие свыше 60 человек из области и города: ЦВР «Пашенский», «Сибирский Шаолинь», студенты института Конфуция, клуб аутентичного тайцзи цюань «Лей гун», wellness-центра «Талисман»».

На мероприятии были представлены показательные выступления клубов, а так же соревновательная часть по дисциплинам: ушу таолу, Чжи Юн фа кунгфу – жуангун, цинна а также туйшоу на месте.

? Соревновательный дух и домашняя обстановка помогли участникам достичь максимально высоких результатов. Кроме этого, ребята получили огромный заряд бодрости для дальнейших тренировок. А мы всегда рады видеть новых занимающихся на наших турнирах!

Больше фото с турнира от Ирины Нероповой:
<https://clck.ru/34BpdM>





















































Аист — Южного Шаолиня!

П

Применение формы Аиста!

Свободная работа на деревянном манекене.