

Сибирский Шаолинь в Сибирском моле

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

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

Южный Шаолинь Кулак Леопарда







<https://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2025/01/Южный-Шаолинь-Кулак-Леопарда.mp4>