

Золотой Лев

Откройте для себя мир гармонии и силы с нашим клубом традиционного ушу Сибирский Шаолинь

Что мы предлагаем:

Ушу – Древнее китайское боевое искусство, которое развивает не только физическую силу и гибкость, но и дисциплину, концентрацию и уверенность в себе. Наши опытные мастера помогут вам освоить базовые и продвинутые техники, а также научат применять их в повседневной жизни.

Цигун – Практика, направленная на гармонизацию энергии тела и ума. Регулярные занятия цигун помогают снять стресс, улучшить общее самочувствие и повысить жизненную энергию. Наши инструкторы проведут вас через уникальные дыхательные упражнения и медитации.

Тайцзицюань – Мягкое и плавное боевое искусство, известное своими медленными и грациозными движениями. Тайцзицюань способствует улучшению координации, баланса и гибкости, а также помогает достичь внутреннего спокойствия и гармонии.

Почему выбирают нас:

- Профессиональные инструкторы с многолетним опытом и глубокими знаниями в области восточных практик.
- Индивидуальный подход к каждому ученику, независимо от уровня подготовки.
- Дружелюбная атмосфера и поддержка со стороны нашего сообщества.
- Регулярные мастер-классы и семинары с приглашенными экспертами.

Присоединяйтесь к нам и начните свой путь к здоровью, силе и внутренней гармонии!

Контакты:

Адрес: Сибирский Шаолинь ст. метро Березовая роща. Улица
Кошурникова 20. Талисман
Оздоровительный центр у. Федосеева 2
Телефон: +79139193531 Whatsapp
Сайт: <https://sibkungfu.ru/>































Кунгфу Южного Шаолиня

Преимущества тренировок в кунг-фу в Сибирском Шаолине включают:

Изучение боевых искусств и философии .

Развитие физической силы, гибкости, скорости и точности.

Овладение различными стилями кунг-фу, включая кулачные техники, борьбу и работу с традиционным оружием.

Улучшение концентрации, дисциплины и внутреннего спокойствия.

Возможность участвовать в культурных мероприятиях, таких как фестивали ушу, спортивные мероприятия и оздоровительные практики.

Для детей и взрослых!

<https://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2024/09/Кунгфу-Южного-Шаолиня-2.mp4>

Турнир по традиционному ушу кунг-фу «Золотой Лев»

Турнир по традиционному ушу «Золотой Лев» – это уникальное событие, объединяющее мастеров боевых искусств и поклонников восточных единоборств. Этот турнир проходит ежегодно и собирает лучших представителей традиционного ушу со всего мира.

На турнире «Золотой Лев» участники демонстрируют своё мастерство, силу и гибкость в различных стилях и направлениях ушу. Здесь можно увидеть яркие поединки, красивые комплексы упражнений

и захватывающие демонстрации техник боя.

Турнир проходит в дружественной атмосфере, где каждый участник стремится показать своё мастерство и получить ценные уроки от опытных судей и тренеров. «Золотой Лев» предоставляет возможность участникам соревноваться друг с другом, учиться работать в команде и развивать свои физические и моральные качества.

В рамках турнира проводятся показательные выступления, мастер-классы от известных мастеров ушу и награждение победителей. Это мероприятие является отличным стимулом для дальнейшего развития и совершенствования своих навыков в традиционном ушу.







































































Кунгфу все возрасты покорны

Для оздоровления, занятия ***кунг-фу*** (или ***ушу***) являются неотъемлемой частью жизни и могут быть полезными для людей старшего и пожилого возраста. Вот несколько важных аспектов:

1. ***Физическое здоровье*:**

- ***Укрепление мышц и суставов*:** Кунг-фу помогает поддерживать физическую активность, укреплять мышцы и гибкость суставов.
- ***Координация и равновесие*:** Тренировки улучшают координацию движений и равновесие.
- ***Кардиоваскулярное здоровье*:** Регулярные занятия способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы.

2. ***Психологические и эмоциональные аспекты*:**

- ***Уменьшение стресса*:** Кунг-фу помогает справляться со

стрессом и тревожностью.

- ***Самодисциплина и концентрация***: Практика требует усиленной концентрации, что способствует развитию самодисциплины.
- ***Уверенность и внутренний покой***: Освоение техник и прогресс в мастерстве приносят уверенность и спокойствие.

3. ***Социальные аспекты***:

- ***Сообщество и дружба***: Занятия кунг-фу могут помочь встретить единомышленников и создать новые дружеские связи.
- ***Учение от мастера***: Обучение у опытного мастера способствует обмену знаний и мудрости.

Независимо от возраста, начать заниматься кунг-фу ***никогда не поздно**. Даже если вы начнете в молодом или же в ****пожилом возрасте***, вы можете получить множество выгод. Начните с базового курса и постепенно развивайтесь вместе с этой удивительной практикой

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.

 sp

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

Аист — Южного Шаолиня!

П

Применение формы Аиста!

Свободная работа на деревянном манекене.