

# Здоровье и мастерство в ушу !



Здоровье и мастерство в ушу ( кунг фу) неразрывно связаны между собой. Правильная тренировка направленная на развитие основных качеств человека плюс правильная «энергетика» тайцзицюань и цигун являются залогом хорошего здоровья, боевого мастерства и долголетия ! Именно этого мы стараемся добиться на своих тренировках ! А пока предлагаю посмотреть видео мастера которому едва не стукнуло 90 лет!!!

<https://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2017/08/Мастер-Удан-тайцзицюань-около-90лет-.mp4>

а также великолепное исполнение «разминки» от знаменитого киноактера Йен Бьяо!

<https://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2017/08/кунгфу-шаолинь-наше.mp4>

А так же документальный фильм на английском языке раскалывающий про мастера Цигун!