

Пройдите курс для начинающих по ЦИГУН



получите силу, здоровье и энергию

Мастер Ши Янбин

**ВОИН-МОНАХ 34-ГО ПОКОЛЕНИЯ МОНАСТЫРЯ
ШАОЛИНЬ**

**ОСНОВАТЕЛЬ ШКОЛЫ ЦИГУН И КУНГ-ФУ
ШАОЛИНЯ В РОССИИ С 2011 ГОДА**

родился в г. Ляншань в центре Китая, начал учиться кунг-фу с 4-х лет у своего деда

всю жизнь занимается кунг-фу, **преподает с 1985 года**, ученики в 10 странах

в тридцать лет в Шаолине принял монашеские обеты

всю жизнь учится: Чань и кунг-фу в Шаолине, тайцзицюань у мастеров в Китае

считает в боевых искусствах самым важным сочетание внутреннего и внешнего, мягкого и сильного, и присутствие Чань

делал постановки кунг-фу выступлений монахов в США, Австралии, Саудовской Аравии, Тайланде, Лаосе и обучал кунг-фу в этих странах

в 2006 году **направлен для работы в России** настоятелем Шаолиня Ши Юньсином

в 2011 году **основал собственную школу в Москве**

в 2014 году опубликовал книгу **"Путь как счастье. Шаг I – тишина"** * **преподает в Москве 10 месяцев в году, снимается в кино**, пишет новую книгу





Цели курса

- Получить представление о **шаолинском цигун**, научиться чувствовать движение «ци» в организме, научиться накапливать «ци» и правильно ее расходовать в повседневной жизни.
- Получить больше жизненной силы и энергии, почувствовать баланс, начать оздоровление организма.
- Изучить базовые упражнения цигун Дерево, цигун-комплекс Ицзиньчань, дыхательные упражнения, познакомиться и начать практиковать Чань-медитацию и тайцзицюань (смотрите содержание курса ниже).
- Познакомится с культурой и традициями монастыря Шаолинь через общение с Ши Янбином, воином-монахом Шаолиня.

Содержание курса

- **Цигун-упражнение дерево**

Цигун-упражнение Дерево 2.0 – статика и динамика. Постановка тела через понимание принципов Инь-Ян

- **Цигун-комплекс Ицзиньчань**

9 упражнений для открытия меридианов, особенно воздействует на меридиан почек и сердца, позволяет быстро познакомиться с движением жизненной силы ци

- **Дыхательные упражнения**

Три дыхательных диафрагмы, практика отдельных фаз дыхания, практика полного дыхания

- **Цзибэньгун**

Основные стойки и упражнения на внешний и внутренний баланс

- **Чань-медитация**

Сидячая медитация и медитация в движении для созерцания своей природы и концентрации

- **Тайцзицюань**

Основы движений в тайцзицюань – принципы Инь-Ян, наполненность, парность сил



2 варианта прохождения курса

Выбирайте один из 2-х курсов для начинающих:

Вечером 8 занятий за 2 недели на Правде

Днем 9 занятий за 3 недели на Правде

Программа одинаковая, выбирайте, что Вам удобнее.

Смотрите расписание каждого из 2-х курсов ниже.

Адрес: ул. Правды, д. 24, стр. 3

10-15 минут пешком от **метро Савёловская** (серая ветка, одна станция от кольца), [смотрите подробный маршрут](#).

20-25 минут пешком от **метро Белорусская**, можно ехать на транспорте по Ленинградскому шоссе, [читайте о быстром маршруте пешком](#).

Парковка бизнес-центра Правда, тариф 240 рублей для стоянки до 5 часов. [Читайте о парковке](#).

6 залов: зал с мягким покрытием, груши, перчатки, коврики, раздевалки, душевые, чайная комната, массажный кабинет, учебный класс.

Расписание и стоимость курсов

Вечерний курс для начинающих по цигун и тайцзи на Правде

8 занятий за 2 недели по 4 занятия в неделю
11900 руб

- понедельник 20:00–21:30 – инструктор [Ксения Яковлева](#)
- вторник 20:00–21:30 – инструктор [Ксения Яковлева](#)
- четверг 20:00–21:30 – инструктор [Ксения Яковлева](#)
- суббота 12:30–14:00 – инструктор [Ксения Яковлева](#)

Адрес: г. Москва, ст. м. Савёловская, ул. Правды 24
стр 3

Дневной курс для начинающих по цигун и тайцзи на Правде

9 занятий за 3 недели по 3 занятия в неделю
11900 руб

- вторник 10:30–12:00 – инструктор [Наталья Борисова](#)
- четверг 10:30–12:00 – инструктор [Наталья Борисова](#)
- суббота 10:30–12:00 – инструктор [Наталья Борисова](#)

Адрес: г. Москва, ст. м. Савёловская, ул. Правды 24
стр 3

Гарантия



Вернем деньги по первому требованию за не посещённые занятия после первых двух занятий курса.



Пропущенные занятия можно доходить со следующим курсом для начинающих



Школа Мастера Ши Янбина является официальным представительством монастыря Шаолинь, обучение идет только по традициям монастыря.



На крайнем занятии Вы получите сертификат о прохождении курса для начинающих

Предварительная подготовка

Для кого подходит

для тех, кто никогда не занимался

для тех, кто занимался дома самостоятельно

для тех, кто ранее занимался, но хочет попробовать себя в

Шаолиньской традиции

для любого уровня спортивной подготовки и состояния здоровья, за исключением противопоказаний

Одежда

Спортивная одежда: свободная футболка, свободные и легкие штаны, занимаемся в носках или кедах. Просим по возможности придерживаться правила темный низ (темно-синие или черные штаны) и белый верх.

Можно приобрести специальную одежду для занятий цигун и тайцзицюань.

В постоянных группах учащиеся как правило занимаются в серых шаолиньских ифу.

Противопоказания

Не являются

противопоказаниями к занятиям:

болезни глаз:

дальнозоркость,

близорукость, астигматизм,

катаракта, отслоение

сетчатки, сильно устают глаза

любой день женского цикла.

Противопоказаниями являются: острые состояние и обострения, психические болезни.

[Прочитать полный список противопоказаний.](#)

Почему ученикам у нас нравится

Обучение по методологии Мастера Ши Янбина

Обучение по методологии из 4 уровней. Мастер Ши Янбин ведёт занятия на втором и последующих уровнях. Предусмотрено обучение для инструкторов.

8000 учеников от 4 до 88 лет

Столько учеников прошли обучение с 2011 г. в нашей школе. Ученики ищут самую суть кунг-фу и цигун, постигают Чань. Просто занимаются для здоровья, силы и радости. Ученики переводят и издают книги, показывают кунг-фу на большой сцене, помогают друг другу и Школе.

Результат после первого занятия

Изменения будут после первого занятия. В целом за курс вы получите практические знания достаточные чтобы заниматься дома самостоятельно. Значительные изменения наступают после 3 месяцев занятий.

Просторные залы + чай + Wifi

Зал в центре на м. Савеловская. Просторные залы общей площадью 700м². Потолки высотой 13м. Чайные для отдыха и общения после занятий, Wifi.

Вам не нужен никакой реквизит

Чтобы заниматься не нужно ничего покупать дополнительно. Все упражнения выполняются без реквизита.

Каждый может освоить цигун

Упражнения цигун просты в освоении и не требуют специальной подготовки. Вам не нужна особая физическая форма. Важно только желание.

Этапы обучения и перспектива

- **Шаг 1 Выбор курса и запись.** Записывайтесь на вечерний или дневной курс по тарифам: базовый, полный или индивидуальный.
- **Шаг 2. Подготовка к занятиям.** Мы присылаем Вам инструкции о том, как подготовиться к занятиям. Необходима спортивная одежда, желательно белая футболка и черные штаны, на ноги кеды.
- **Шаг 3. Первое занятие.** В дату начала курса Вы приезжаете за 20 минут до начала занятия, оплачиваете курс на ресепшен наличными или по карте, переодеваетесь и идете на занятия.
- **Шаг 4. Пакет участника курса.** После первого занятия Вы получаете абонемент на курс, пакет теоретических материалов. На ресепшен Вы можете записаться на диагностику энергетического состояния организма.
- **Шаг 5. Прохождение курса.** Вы занимаетесь на курсе согласно расписанию курса. Если Вы пропустили занятия, то просто приходите на следующее занятие по расписанию, пропущенное занятие Вы сможете доходить со следующим курсом.
- **Шаг 6. План дальнейших занятий.** На крайнем занятии курса наш консультант расскажет Вам о продолжении занятий. Вы получите свидетельство о прохождении курса для начинающих.
- **Шаг 7. Постоянная практика.** Вы занимаетесь дома. Дальнейшие занятия структурированы по 4 уровням. Есть курсы и регулярные занятия для продолжающих. А также выездные семинары и тренировочный сбор в монастыре Шаолинь. Есть инструкторское обучение.
- **Шаг 8. Открытость, энергия, дружба.** Вы участвуете в экзаменах, соревнованиях, помогаете организовывать праздники, участвуете в краудсорсинг-проектах Школы, готовитесь к поездке в монастырь Шаолинь.