



Школа Мастера
ШИ ЯНБИНА



Узнайте 5 главных отличий цигун от йоги



и начинайте заниматься **цигун**



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





Отличие № 1 Цигун доступнее йоги

Упражнения цигун подойдут для людей любой физической подготовки и возраста. Цигун занимаются молодые спортсмены 20-30 лет и люди за 70 лет, восстанавливающийся после операций.

Для занятий цигун не требуется специальное оборудование, не нужно быть гибким. Требуется только желание заниматься и уделять упражнениям 15-20 минут в день.

На картинке Вы видите базовое цигун-упражнение Дерево. Его может научиться выполнять каждый человек и получать пользу уже после часа обучения.

Много лет мы проводим в Школе Мастера Ши Янбина курс для начинающих из 8 занятий. На этом курсе люди с нулевым опытом изучают упражнение Дерево и динамический цигун комплекс Ицзиньчань. После восьми занятий ученики уже могут продолжать занятия дома самостоятельно. По отзывам учеников мы знаем, что они получают прекрасные результаты

Практика цигун похожа на поток. Эффект достигается за счет многократного повторения одних и тех же движений. Нет необходимости учить много движений и упражнений. Например, упражнение Подъем неба выполняют 100 раз. Цигун-упражнение дерево выполняется начинающими 10 минут, а через пол года занятий продолжительность может быть и час.

Отличие № 2 Цигун прямо помогает оздоровить организм

Йога благотворно влияет на здоровье человека. Однако цигун - это часть традиционной китайской медицины. Упражнения цигун специально создавались, чтобы открывать энергетические каналы и поднимать уровень ци и крови. Уровень ци и крови – это уровень энергии человека. Для этих же целей в арсенале китайской традиционной медицины есть иглоукалывание, прижигание, массаж гуаша, точечный массаж. Все это разные формы воздействия на биологически активные точки на каналах. С помощью акупунктуры китайские врачи могут моментально избавиться от неприятных симптомов. Системное лечение помогает справиться с хроническими заболеваниями. Китайская традиционная медицина оказывает сильное действие на организм человека. Например, китайские врачи в 1970 году продемонстрировали делегации президента США Никсона операцию на открытом сердце под анестезией, выполненной с помощью акупунктуры.

Цигун – это часть китайской медицины. Выполняя упражнения цигун мы сами воздействует на биологически активные точки. Этот метод профилактики и оздоровления доступен каждому. При правильном выполнении упражнений нет риска нанести себе вред. Эффект от выполнения упражнений цигун наши ученики как правило чувствуют уже после первого занятия.

Среди учеников Школы Мастера Ши Янбина есть много врачей. Доктора традиционной китайской медицины, остеопаты всегда сами серьезно занимаются и рекомендуют занятия своим пациентам.

Отличие № 3 Цигун дает силу и энергию, а не только спокойствие и здоровье

Медитация и дыхательные практики дают спокойствие, баланс, здоровье. Для силы и выносливости люди чаще всего отжимаются, бегают, поднимают тяжести.

Цигун – это энергетическая практика, направленная на подъем уровня ци и крови и открытия энергетических каналов. Во время выполнения базовых упражнений цигун Вы концентрируетесь на области нижнего даньтянь, так приходит спокойствие и баланс. С увеличением уровня ци и крови Вы чувствуете больше сил и энергии. Физически Вы тоже становитесь сильнее за счет укрепления сухожилий и сбалансированности каждого движения. Как и в медитации в цигун Вы очищаете сознание и успокаиваете ум, учитесь концентрации.



Отличие № 4 Цигун работает с энергией

Цигун-упражнения просты для выполнения с точки зрения физических движений. Однако в цигун есть глубина, которая открывается Вам по мере практики. Базовое цигун-упражнение Дерево выполняется начинающими на самом первом занятии. Мастера цигун тоже делают Дерево после десятилетий практики. Оздоровительный эффект начинается на первых же занятиях, но к настоящей глубине каждый ученик идет через личные открытия и откровения. Этот процесс очень захватывает и увлекает практикующего цигун. Нужно только прислушиваться к тому, что происходит внутри.

Практика цигун помогает изучить китайскую культуру. Цигун – это непосредственная работа (гун) с жизненной силой ци. Ци – это жизненная сила, одно из фундаментальных понятий китайской философии и медицины. В настоящее время ци не локализована как какая-то конкретная субстанция, под ци понимают совокупность явлений, связанных с кровью и дыханием. Ци есть не только в человеке, а в каждой частичке вселенной. Концепция ци является ключом к пониманию китайской медицины и фен шуй.

Тайцзицюань и кунг-фу без ци являются только внешними движениями без внутреннего содержания.

Отличие № 5 Цигун совместим с другими практиками и не связан с религией

Ученики приходят к занятиям цигун часто уже имея опыт других практик: йоги, рейки, тета-хиллинга. Упражнения цигун можно совмещать с тем, что Вы уже любите и умеете. Со временем Вы сами для себя почувствуете, что дает лучший эффект. В истории есть известный пример, как цигун помог в медитации. До появления Бодхидхармы в монастыре Шаолинь монахи занимались только сидячей медитацией и чтением сутр. Бодхидхарма нашел монахов такими болезненными и слабыми, что они не могли должным образом погрузиться в медитацию. Тогда Бодхидхарма научил монахов цигун, что помогло монахам на пути постижения Чань (Дзен). С тех пор 1500 лет монастырь известен во всем мире как центр Чань-буддизма.

Цигун зародился и развивался именно как часть китайской традиционной медицины, а не как часть религиозной системы. Цигун помогает духовному развитию человека, потому что с увеличением уровня ци и крови у человека появляются силы меняться и развиваться. При этом путь духовного развития выбирает сам человек, исходя из своей религиозной и культурной среды. Цигун – это не медитация, хотя также помогает очистить ум и получить концентрацию.

Данное сравнение не претендует на полноту и беспристрастность. В Школе Мастера Ши Янбина нет йоги, мы все практикуем только цигун и любим цигун. Мы будем рады получить Ваши комментарии на почту master@shiyabin.ru

Начать заниматься цигун очень просто

Если Вы рассматриваете живое обучение по цигун в Москве, то получите программу и расписание курсов для начинающих с Мастером Ши Янбином.

Цели курса : Получить представление о **шаолинском цигун**, научиться чувствовать движение «ци» в организме, научиться накапливать «ци» и правильно ее расходовать в повседневной жизни.

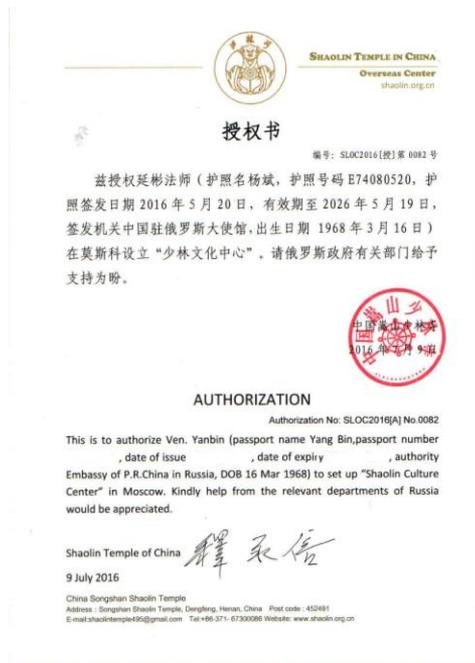
- Получить больше жизненной силы и энергии, почувствовать баланс, начать оздоровление организма.
- Изучить базовые упражнения цигун Дерево, цигун-комплекс Ицзиньчань, дыхательные упражнения, познакомиться и начать практиковать Чань-медитацию и тайцзицюань.
- Выработать новые привычки, которые сделают Вас сильным и здоровым.
- Познакомится с культурой и традициями монастыря Шаолинь через общение с Ши Янбином, воином-монахом Шаолиня.

[Получить программу и расписание](#)

4 причины пройти курс для начинающих по цигун в Школе Мастера Ши Янбина

1. Обучение у носителя традиции.

Занятия на курсе проводит Мастер Ши Янбин, воин-монах монастыря Шаолинь, и его ученики – инструкторы Школы. Обучение проходит в чистой традиции монастыря Шаолинь.



4 причины пройти курс для начинающих по цигун в Школе Мастера Ши Янбина

2. Проверено опытом

Стелла с именами монахов

8 000 учеников от 4 до 90 лет
прошли обучение с 2011 г.

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.

Читайте отзывы и истории учеников в нашем аккаунте @otzyv_shiyanbin в Инстаграм



4 причины пройти курс для начинающих по цигун в Школе Мастера Ши Янбина

3. Удобные залы

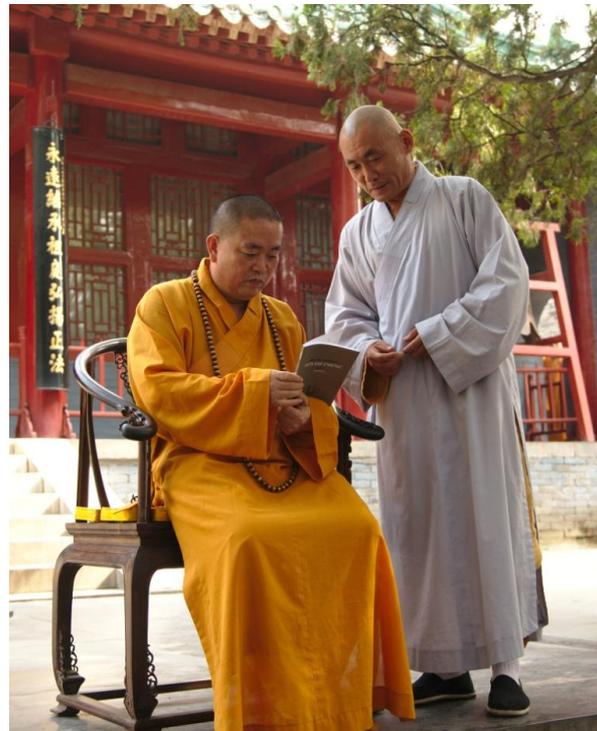
Залы в центре на м. Савеловская и м. Комсомольская. Просторные залы общей площадью 1200 кв м, высокие потолки. На Комсомольской бесплатная парковка. Чайные для отдыха и общения после занятий, Wifi.



4 причины пройти курс для начинающих по цигун в Школе Мастера Ши Янбина

4. Методика

Занятия проходят по методике, которую **Мастер Ши Янбин** постоянно дополняет. Курс для начинающих – это первый шаг в занятиях, который уже даст Вам полноценную практику цигун. После этого курса Вы можете заниматься дома или продолжить углублять практику на курсах для учеников и на тренировочном сборе в монастыре Шаолинь. В расписании Школы более 100 занятий в неделю, Вы сможете себе подобрать для себя подходящий вариант. В конце курса для начинающих консультанты Школы расскажут о том, как продолжать занятия.



**Нет сомнений, что цигун
может изменить Вашу
жизнь, дать здоровье и силу**

[Получить программу и
расписание](#)