

BALU TRAVEL

ИЗУЧЕНИЕ КУНГ-ФУ В АКАДЕМИИ ШАОЛИНЯ

КИТАЙ



Почему именно Шаолинь

Всё началось с передачи «Погнали»: герои выпуска попали в Шаолиньский монастырь и рассказали о тренировках. Я спросила сына, хотел бы он заниматься в Шаолине. Так появился план нового путешествия.

Я нашла академию рядом с монастырём, написала туда и попросила принять нас на обучение с 1 по 10 мая. Май выбрали осознанно: летом в провинции Хэнань очень жарко.

«Когда сбывается то, о чём даже мечтать не могла»



Этот гайд — не академическая энциклопедия, а честный личный опыт: как устроена жизнь в школе, чего ждать от тренировок и что посмотреть рядом.

Коротко о поездке

Формат

Проживание и тренировки в академии кунг-фу рядом с Дэнфэном.

Длительность

10 дней, включая свободный день для поездок по окрестностям.

Для кого

Подойдёт взрослым и детям, готовым к физическим нагрузкам и простому быту.

Лучшее время

Весна и осень комфортнее жаркого лета. Погоду проверяйте перед поездкой.

Что приятно удивило

1. Отдельный номер с кондиционером, Wi-Fi, душем и туалетом.
2. Персональный тренер.
3. Выделенный зал для иностранцев.
4. Огромная инфраструктура школы — от кофейни до больницы.
5. Свободный день для монастыря и Лояна.
6. Очень доброжелательное отношение.
7. Мясо на обед и ужин.



Жизнь в академии

Школа — это фактически отдельный город. По личным впечатлениям, здесь учатся десятки тысяч человек, а на территории есть всё необходимое для повседневной жизни.

Номер

Условия оказались комфортнее ожиданий: отдельная комната, кондиционер, Wi-Fi и собственная ванная.

Питание

Еда простая и сытная. В нашем меню были мясные блюда на обед и ужин.

Тренировки

Персональный тренер и отдельный зал помогли заниматься в своём темпе, не мешая местным ученикам.

Атмосфера

К иностранцам относились дружелюбно и с большим интересом — временами мы чувствовали себя кинозвёздами.



Как попасть на обучение

Я написала в академию по электронной почте и попросила принять нас на обучение с 1 по 10 мая — школа подтвердила даты.

Сайт, указанный в публикации: shaolinacademy.net. Перед оплатой обязательно перепроверьте актуальность сайта, юридические данные, программу, условия отмены, трансфер и точное расположение школы — в моих постах эти детали отдельно не расписаны.

Что спросить до бронирования

- даты и минимальную длительность курса;
- возрастные ограничения для детей;
- интенсивность и расписание тренировок;
- что включено в стоимость;
- тип номера и наличие санузла;
- питание и возможность учесть ограничения;
- трансфер из Чжэнчжоу или ближайшей станции;
- нужна ли страховка или справка от врача;
- способы оплаты и условия возврата.



Храм Шаолинь

Легендарный буддийский монастырь расположен у подножия горы Суншань, недалеко от Дэнфэна в провинции Хэнань. Его основали в 495 году для индийского монаха Бато. В традиции монастыря особое место занимает Бодхидхарма, связанный с развитием чань-буддизма.

За полторы тысячи лет храм переживал разрушения и возрождения. Сегодня это всемирно известный центр буддийской культуры и боевых искусств, а исторические памятники Дэнфэна входят в список Всемирного наследия ЮНЕСКО.

Название «Шаолинь» обычно связывают с лесом у горы Шаоши.



Поездка в Лунмэнь

Пещерные храмы Лунмэнь (Longmen Grottoes) находятся рядом с Лояном. Это один из важнейших комплексов буддийского искусства Китая: тысячи гротов и ниш, скульптуры, надписи и пагоды, создававшиеся на протяжении веков.

В нашей поездке дорога от академии заняла около часа на такси. В 2025 году машина стоила примерно 200 юаней. Используйте эту сумму только как ориентир — перед поездкой проверьте актуальные тарифы и время в пути.



Совет: заложите достаточно времени на прогулку, наденьте удобную обувь и заранее проверьте правила покупки билетов.

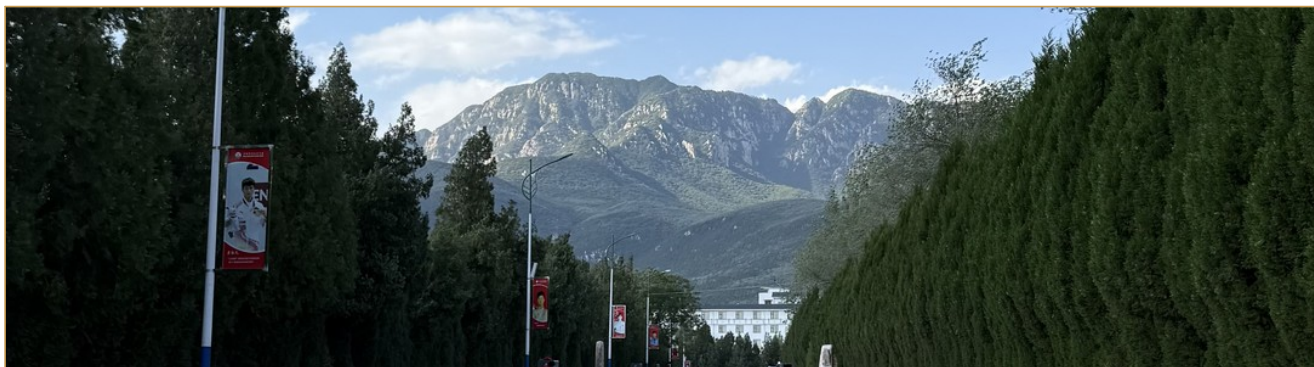
Практический чек-лист

До поездки

- ☐ Получить письменное подтверждение от академии.
- ☐ Проверить правила въезда в Китай на даты поездки.
- ☐ Оформить медицинскую страховку с покрытием спортивных занятий.
- ☐ Уточнить трансфер и сохранить адрес на китайском.
- ☐ Настроить Alipay / WeChat Pay и иметь резервный способ оплаты.
- ☐ Скачать офлайн-переводчик и карту.

Что взять

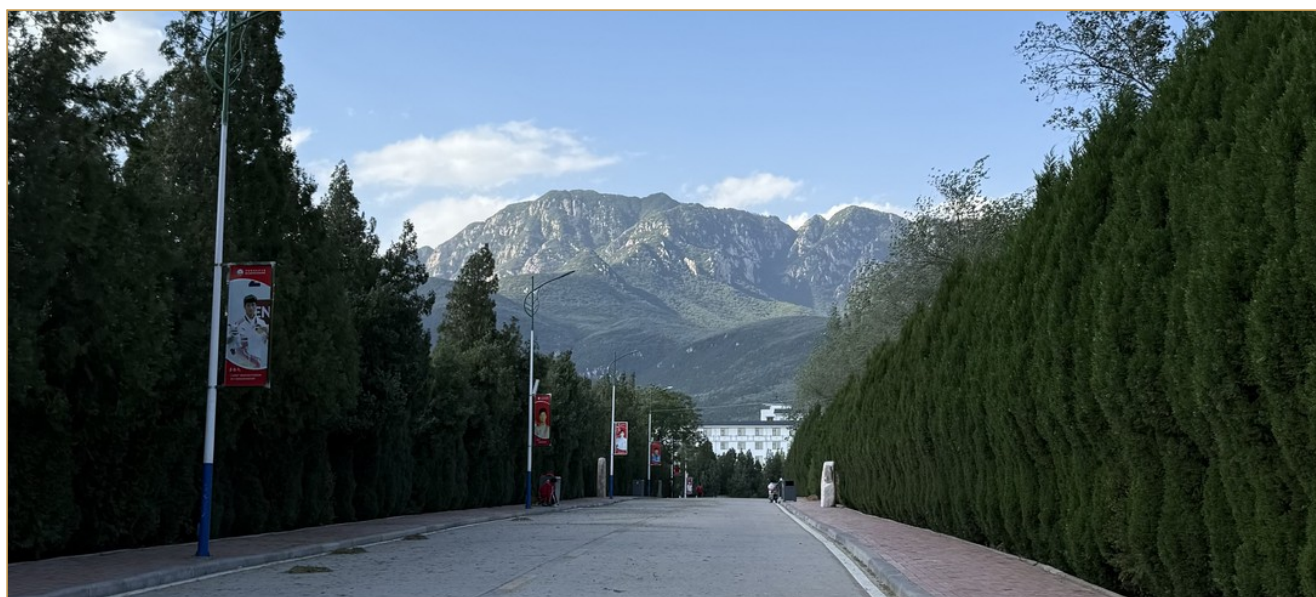
- ☐ Несколько комплектов лёгкой спортивной одежды.
- ☐ Удобную обувь и пластыри.
- ☐ Индивидуальную аптечку.
- ☐ Средство от солнца и дождевик по прогнозу.
- ☐ Переходник и пауэрбанк.
- ☐ Небольшой запас привычных перекусов.



Вместо заключения

Это путешествие оказалось гораздо больше, чем спортивный лагерь. Мы увидели повседневную жизнь огромной школы, тренировались с персональным наставником, побывали в монастыре, о котором раньше знали только по фильмам, и вместе прошли непростой, но очень запоминающийся опыт.

Сын выполнил самую сложную для него комбинацию упражнений — и стало понятно: уезжать можно с чувством, что всё получилось.



Материал основан на публикациях Balu Travel о поездке 1–10 мая 2025 года. Цены, расписания, контакты и правила въезда необходимо проверять перед бронированием.