



# **ПУТЬ ШАОЛИНЯ**

**Как древние знания помогают нам  
обрести внутреннюю силу**

**ДВИГАЙСЯ ВПЕРЕД**



CrossReads: Двигайся вперед

Коллектив авторов

**Саммари книги «Путь Шаолиня.  
Как древние знания помогают  
нам обрести внутреннюю силу»**

«CrossReads»

2026

## **Коллектив авторов**

Саммари книги «Путь Шаолиня. Как древние знания помогают нам обрести внутреннюю силу» / Коллектив авторов — «CrossReads», 2026 — (CrossReads: Двигайся вперед)

Мастер Ши Хен И раскрывает 12 уроков шаолиньского пути – сочетание телесной тренировки, медитации и добродетелей – которые помогают выстроить устойчивые внутренние опоры и жить в равновесии, невзирая на взлеты и падения. Как улучшить уровень концентрации, качество сна, дисциплинировать себя и научиться устойчивости и самообладанию, читайте в кратком содержании современного учения о шаолиньской мудрости. Знакомьтесь с ключевыми идеями популярных книг, экономьте время и выбирайте только лучшее с CrossReads.

## **Саммари книги «Путь Шаолиня. Как древние знания помогают нам обрести внутреннюю силу»**

Традиция Шаолиня зародилась более полутора тысяч лет назад в монастыре, расположенном у подножия горы Суншань в центральном Китае. Испокон веков шаолиньские монахи сохраняли древние знания и традиции и передавали их последующим поколениям. Одна из них – философия боевых искусств, позволяющая в равной степени задействовать и тело, и разум.

Кроме физических упражнений, традиционное боевое искусство Шаолинь включает культивирование добродетелей, умственные упражнения и медитации.

Мастер Ши Хен И делится древними знаниями о шаолиньском пути и предлагает изучить 12 уроков для укрепления внутренних опор, самообладания и дисциплины. В саммари разберем главные принципы этой древней философии.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.