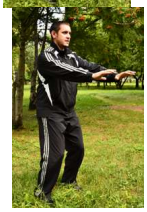
□□□ **– Фуаньчжуан – Давящий столб (45 минут)**

□□□□ **– Кайхэ шили - Открытие - закрытие (25 минут)**

□□□□ **– Туйла шили - Толкать - тянуть (30 минут)**

□□□□□ **- Яньди цзяо шили - Исследование силы одной стопой (20 минут)**





Пинбу туйла шили

1. Фуаньчжуан – Представьте, что вы немного двигаете доску в воде ладонями вперед-назад, вверх-вниз. Движение очень маленькое, едва заметное внешне. Вы, то толкаете доску немного вперед, то притягиваете к себе, то слегка нажимаете вниз, то позволяете ей слегка подняться вверх. Обратите внимание, что в движении участвует все тело.

2. Кайхэ шили –

Представьте, что ваши руки очень большие и когда выполняете «открытие – закрытие» пальцы как будто достигают удаленные объекты, находящиеся впереди и по бокам от вас. Обратите внимание на то, чтобы движения рук и всего тела были скоординированы и взаимосвязанные.

3. Туйла шили (см. фото) –

Встаньте в позицию Пинбу (стопы на расстоянии одной стопы друг от друга). Слегка согните ноги в коленях. Ладони находятся на уровне чуть выше пупка, на расстоянии 1-2 кулаков от тела. Между ладонями расстояние 2-3 кулака, пальцы раскрыты и направлены вперед. Взгляд устремлен вперед, дыхание естественное.Представьте, что стоите по пояс в воде,ваши ладони лежат на доске. Начинайте толкать доску по поверхности воды вперед, двигая ладони вперед до крайней точки, потом тяните ее обратно в исходную позицию. Локти во время толкания и притягивания направлены в стороны.

4. Яньди цзяо шили – Также как в предыдущем уроке.