

☐☐☐ – Фуаньчжуан – Давящий столб (45 минут)

☐☐☐☐ – Кайхэ шили - Открытие - закрытие (25 минут)

☐☐☐☐ – Туйла шили - Толкать - тянуть (30 минут)

☐☐☐ – Моцабу – Трущий шаг (30 минут)



1. Фуаньчжуан – Продолжайте исследовать идею, как будто ладони слегка двигают доску в воде. На этот раз пробуйте двигать воображаемую доску в разных направлениях, без четкой последовательности. Обратите внимание на то, чтобы все тело действовало согласованно, как одно целое. Если что-то двигается, то нет того, что бы не двигалось.

2. Пинбу кайхэ шили – Все тело двигается скоординировано. Движения тела и рук начинаются и заканчиваются одновременно, плавно перетекая и изменяя направление движения. Обратите внимание на перенос веса тела на стопе, сохраняйте баланс.

3. Пинбу туйла шили – Толкайте и тяните воображаемую доску, используя все тело. Тело движется вперед – назад, толкая и притягивая. Обратите внимание, чтобы локти при подтягивании были направлены в стороны, а не назад. Подмышки открыты.

4. Моцабу – Трущий шаг (см. фото)

Шаг вперед:

Встаньте прямо, расслабьтесь, ноги слегка согнуты, взгляд направлен вперед на отдаленный объект. Представьте, что стоите по пояс в воде, руки отведите в стороны, ладони как будто лежат на шарах, чтобы сохранять равновесие. Представьте, что начинаете вытаскивать правую стопу из грязи и двигать вперед, стопа двигается по воображаемому льду. Ведите стопу вперед, пока нога почти полностью выпрямится в колене, после чего отведите стопу в сторону, поставив на носок, а затем опустите пятку. Начинайте переносить вес тела на переднюю стопу, задняя стопа отрывается от земли, словно «вытаскивается из грязи» и начинает двигаться к опорной стопе, словно по льду. Двигается вперед, отставляется в сторону на носок, потом на пятку.

Шаг назад:

Представьте, что передняя нога «вытаскивается из грязи» и через центр подтягивается к опорной стопе, словно движется по льду. Проходит возле опорной стопы, направляется назад и в сторону. Сначала земли касается носок, а затем ставится пятка. Перенесите вес тела на заднюю ногу. Тоже самое сделайте другой ногой, продвигаясь назад.

При движении вперед и назад, сохраняйте равновесие, двигайтесь медленно, всем телом. Расстояние между стопами при шаге вперед и назад равно одной вашей стопе, не ставьте ноги слишком широко или слишком узко. Стопы образуют угол 90° (см. рис.)

