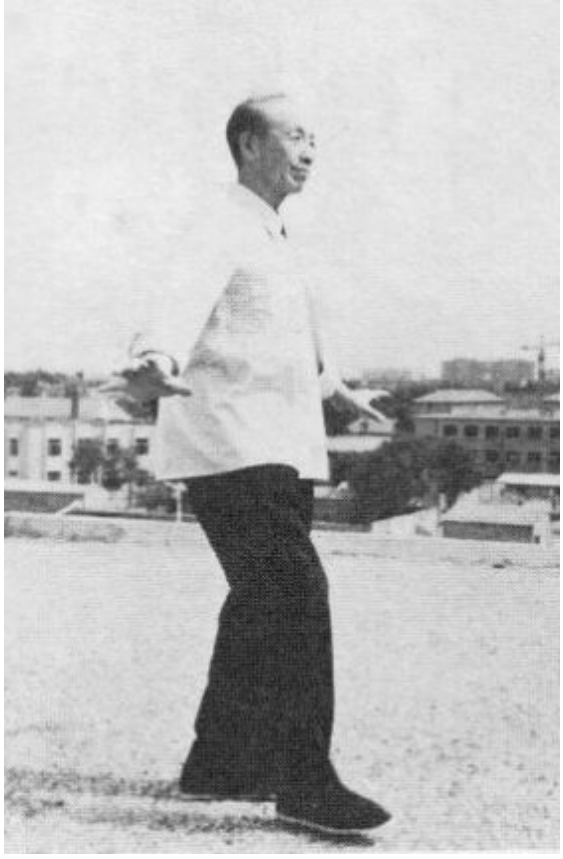
Базовая практика шагов в Ицюань называется Моцабу. Это своего рода шили для ног.



Ван Сянчжай сказал: *«Шаги определяют позицию. Но шаги также делают позицию неопределенной. Когда передняя нога двигается, задняя следует за ней. Позиции передней и задней ног предопределены естественным образом. От шага вперед переходите к шагу назад. От шага назад переходите к шагу вперед. От шага вперед делайте шаг назад, который сменится шагом вперед. От шага назад делайте шаг вперед, который станет первой частью шага назад. Пусть не будет определенных позиций».*

При тренировке шагов сохраняются принципы практики, как и при практике, шили. Моцабу иногда также называют «грязевой шаг» или «скользящий шаг». Во время движении ноги, стопа как будто скользит по траве. Стопа ставится как будто опускается на тонкий лед, когда стопа отрывается от пола, она как будто вытягивается из грязи. Во время движения вся нога как будто продвигается сквозь грязь. Все эти образы помогают правильно наработать трущий шаг. Двигаясь вперед, мы можем начать движение назад. Двигаясь назад, мы можем начать двигаться вперед.