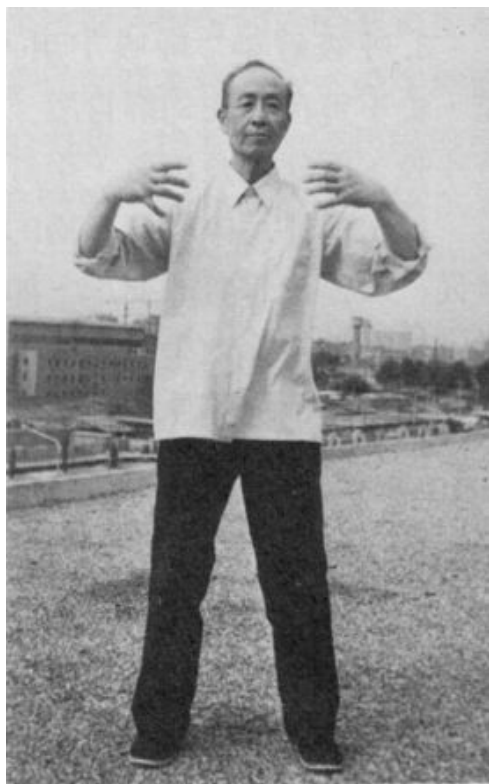


Ван Сянчжай писал: Упражнения Стояние столбом направлены на развитие силы из не-силы, движения из не-движения, быстрого движения из медленного движения.

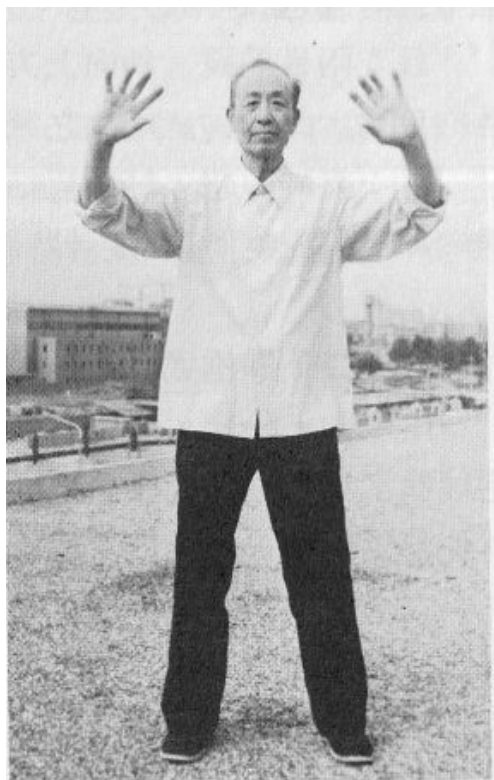




站式二：撑抱椿



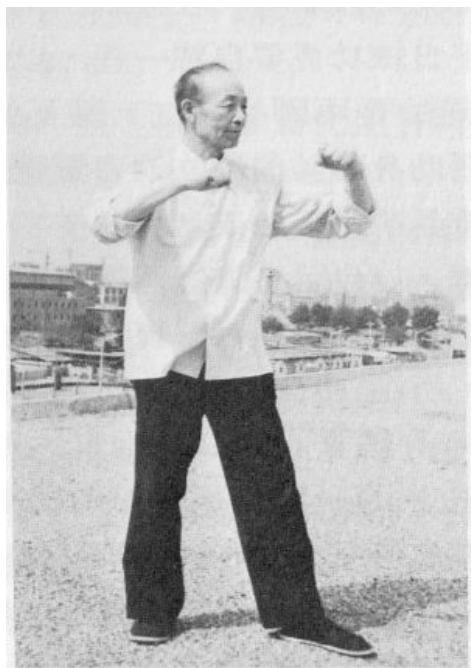
站式三：俯抱椿



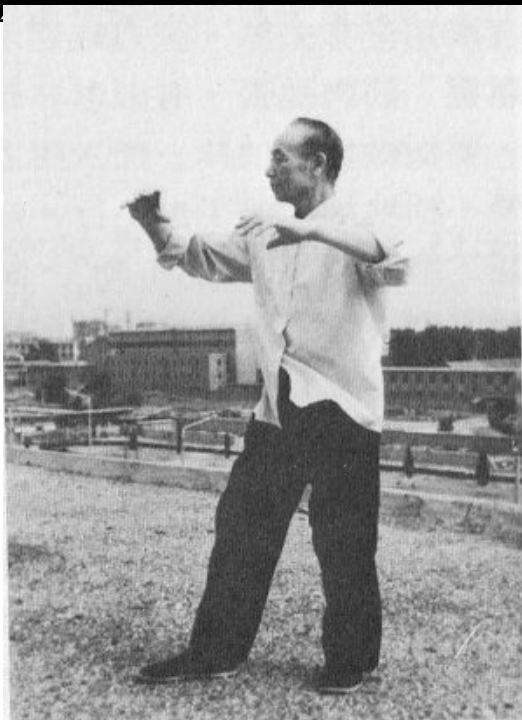
站式四：推托椿



大式椿



基本肩架



試力法一