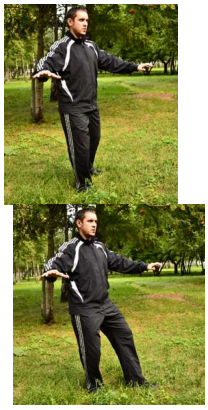
1. □□□ □- Туобаочжуан – Поддерживающий столб (45 минут)

2. □□□□□□ – Пинбу кайхэ шили – Открытие – закрытие в позиции пинбу (60 минут)

3. □□□□□ – Яньди цзяо шили – Исследование силы стопой на месте (40 минут)

{youtube}https://youtu.be/xN9l-1ity_c{/youtube}



На фото упражнение: Яньди цзяо шили

1. Туобаочжуан – Поддерживающий столб. Теперь во время практики туобачжуан измените идею, мысль, образ. Представьте, что теперь руки поддерживают снизу большой бумажный шар. Который прикасается к пальцам рук, ладоням, внутренней стороне предплечий, животу, груди. Представьте, что вы его слегка сжимаете, немного двигаясь вперед и разжимаете, возвращаясь обратно. Это действие не

внешнее, а скорее внутреннее, мысль, идея. Если чувствуете усталость или какой то дискомфорт, не изменяя позиции отдохните, стойте ничего не делая. Потом снова повторите эту внутреннюю работу.

2. Пинбу кайхэ шили – Открытие – закрытие в позиции пинбу. На этот раз во время практики кайхэ шили чувствуйте сопротивление воды всем телом. Начиная от шеи и заканчивая пальцами на ногах. Движение медленное, двигаясь, вы как будто останавливаетесь, в остановке вы как будто двигаетесь. Когда руки движутся в стороны – назад, в любой момент они могут изменить движение и начать двигаться вперед. Когда руки двигаются вперед, в любой момент они могут начать двигаться назад. Направление силы может измениться в любой момент. Движение вперед, может стать движением назад и наоборот. Движение вверх, может стать движением вниз и наоборот. Это характеризует движения Ицюань

3. Яньди цзяо шили (см. фото)– Исследование силы стопой на месте. Поставьте пятки рядом, носки в стороны. 60% веса тела находится на носках. Взгляд устремлен вперед. Руки в стороны, как будто придерживаясь за какой то предмет, чтобы сохранить равновесие. Сохраняйте тело прямым, не отклоняясь в стороны. Двигайте стопу вперед, в сторону, назад и снова вперед, по кругу. Сделав несколько повторений, двигайте стопу в обратном направлении – назад, в сторону, вперед, по кругу. Каждый раз стопа проходит возле опорной ноги. Движение медленное, опорная нога согнута, сохраняйте равновесие, сосредоточьтесь на подошвах стоп.

Работа ума (идея): Представьте, что под вашей стопой есть небольшая, круглая палка, по которой двигается ваша стопа.