1. 托抱桩 **– Туобаочжуан – Поддерживающий столб – (50 минут)**

2. 平步开合试力 **- Пинбу кайхэ шили – Открытие – закрытие в позиции пинбу – (20 минут)**

3. 原地脚试力 **- Яньди цзяо шили – Исследование силы стопой – (30 минут)**

4. 松肩活动 **- Сунцзянь хуодун – Движение плеча – (20 минут)**

На фото упражнение: Сунцзян хуодун

1. Туобаочжуан - Представляйте, что держите бумажный шар руками. Также представьте, что между коленями также есть небольшой бумажный мячик, который вы удерживаете коленями, чтобы он не выпал.

2. Пинбу кайхэ шили - Также как в предыдущем уроке

3. Яньди цзяо шили - Представьте, что теперь ваша стопа двигается по траве. Двигайте стопу по кругу в одну сторону, потом меняйте направление и двигайте стопу в другую сторону, таким образом, описывая круги. Ощущайте, как ваша стопа соприкасается с воображаемой травой. Помните, что двигая стопу вперед, всегда есть возможность двигать ее назад. Постигайте силу во всех направлениях.

4. Сунцзянь хуодун (см.фото) - Стопы параллельны и находятся на ширине плеч, ноги чуть согнуты в коленях, взгляд устремлен вперед. Руки находятся возле бедер с внешней стороны, пальцы раскрыты. Представьте, что вы стоите по горло в воде. Начинайте поднимать руки в разных направлениях, одна рука движется вперед, другая назад. Поднимите ладонь вперед, до уровня глаз. Пальцы направлены вперед, рука согнута в локте. Другая рука в тоже время поднимается назад-в сторону.Не поднимайте и не напрягайте плечи, обратите внимание на скручивание в пояснице. Выполняйте движение медленно, плавно, мягко, как будто вы находитесь в воде.

Работа ума (идея): Представьте, что руки направляются к поверхности воды и чуть выходят, вы зачерпываете воду ладонью, и капли воды остаются в самом центре ладони. В конечной точке, когда передняя рука уже поднята, представьте, что к вашему локтю прикреплена пружина, которая вытягивает локоть вперед, в то же самое время плечо следует за локтем и выдвигается вперед.

Итак, мы познакомились с 4 упражнениями 1-го блока системы Ицюань: Туобаочжуан, Пинбу кайхэ шили, Яньди цзяо шили, Сунцзянь хуодун. После того, как вы будете чувствовать, что выполняете эти упражнения рекоммендованное время, переходите к

следующему, 2-му блоку.