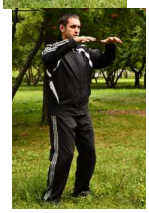
□□□ – Фуань чжуан – Давящий столб – 50 минут

□□□□□□- Пинбу Фуань шили - Всплывать - погружать– 20 минут

□□□□□□- Пинбу туйла шили – □Толкать – тянуть - □20 минут

□□□ – Моцабу – Трущий шаг- □30 минут





1.Фуаньчжуан – Представьте, что к каждому пальцу кисти прикреплены пружинки, другой конец которых прикреплен к какому либо объекту напротив вас (например к стене или дереву). Слегка растягивайте пружинки, притягивая их к себе и возвращая обратно. Обратите внимание на сбалансированную работу всего тела, если что то двигается, то нет того, что бы не двигалось.

2.Фуань шили (см.фото). – Встаньте в позицию Пинбу. Представьте, что вы стоите по шею в воде и ваши ладони лежат на воображаемом мяче. Мягко надавите на мяч и

представьте, как он погружается в воду. Ладони опускаются примерно до уровня пупка. После этого представьте, как мяч всплывает из воды. Ладони поднимаются чуть выше головы. Исследуйте силу в направлении вверх - вниз

3.Туйла шили – Во время движения, чувствуйте силу вперед – назад, а также верх – низ. Когда толкаете вперед, есть небольшое усилие в ладонях вниз, когда притягиваете к себе, есть небольшое усилие вверх. Не забывайте, что притягивая ладони к себе, локти направлены в стороны.

4.Моцабу – Также как в предыдущем уроке.