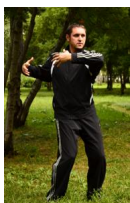


□□□ –Ченбаочжуан – Обхватывающий столб – 35 минут

□□□□ – Фуань шили – Всплывать – погружать - 25 минут

□□ – Чжуанти – Скрутка тела – 25 минут

□□□ – Моцабу – Трущий шаг 35 – минут



1.Ченбаочжуан – Представьте, что тело находится в воде, а руки обхватывают бумажный шар, который прикасается ко всему телу, включая ноги. Используйте идею легкого сжатия и расширения шара, представьте, как он «спускается и наполняется воздухом», ощущайте как будто стоите в воде.

2.Фуань шили – Смотри предыдущий урок.

3.Чжуанти (см.фото) – Встаньте прямо, ноги слегка согнуты в коленях, поднимите руки на уровень плеч как в Ченбаочжуан. Движение скручивания начинается в области поясницы, при неподвижном тазе и ногах. Медленно скручивайте тело в одну сторону, потом в другую. Голова не поворачивается вместе с телом, взгляд направлен на объект впереди. Движение выполняется медленно, чтобы не причинить вред поясничному отделу позвоночника.

4.Моцабу – Во время движения стопы, представляйте, что она вытаскивается из грязи и двигается вперед или назад, как будто под ней есть небольшая круглая палка. Важно ощущение трущего усилия в стопах при движении. Тело как будто двигается в воде, движение вперед может стать движением назад.