

☐☐☐ – Ченбаочжуан – Обхватывающий столб – 45 минут

☐☐☐☐ – Тиань шили – Поднимать – давить - 25 минут

☐☐ – Чжуань ти – Скрутка тела – 20 минут

☐☐☐☐☐☐ - Хуобу – туйла шили – Толкать – тянуть в движении – 30 минут



1.Ченбаочжуан – смотри предыдущий урок

2.Тиань шили – Обратите внимание на позицию рук, ладони и предплечья касаются воображаемого шара

3.Чжуан ти – Чередуйте медленные и быстрые скручивания тела, обратите внимание, что поясница и ноги остаются без явного движения, между коленями как будто есть бумажный шар. Не поднимайте плечи.

4.Хуобу – туйла шили (см. фото) – Это первое упражнение в практике Ицюань, в котором мы исследуем силу (шили) в движении. Встаньте прямо, расположите ладони на уровне пупка, взгляд направлен вперед. Представьте, что стоите по пояс в воде, а ладони лежат на доске перед вами. Медленно начинайте делать шаг вперед, поставьте стопу на землю и двигайте воображаемую доску ладонями вперед, вес тела в большей степени на задней ноге. Начинайте притягивать воображаемую доску к себе, одновременно перенося вес тела на переднюю ногу и притягивая заднюю стопу к опорной ноге. Ладони останавливаются на уровне пупка, а стопа продолжает двигаться вперед. Когда стопа коснется земли, двигайте воображаемую доску по воде вперед. Таким образом, двигаясь вперед, выполняйте туйла шили.

Движение назад. Передняя стопа подтягивается к опорной стопе, одновременно ладони притягивают воображаемую доску, стопа продолжает двигаться назад, перенесите вес тела на заднюю ногу и двигайте воображаемую доску вперед, повторите тоже самое, двигаясь назад. Обратите внимание на единство всего тела в движении вперед и назад.