□□□ (□□□□□- Ченбаочжуан (баошу и нянь) – Обхватывающий столб (мысль «Удержания дерева») – 30 минут

□□ – Цзайцюань – Втыкающий удар – 30 минут

□□□□- Шуантуй шили – Двойное толкание – 40 минут

□□□□□□□ - дяньбу, цуо бу – Опорный шаг вперед-назад, трущий шаг – 20 минут

Ченбаочжуан – Теперь мы используем в практике идею «Удержания дерева» и приступаем к исследованию силы в 6 направлениях: вперед-назад, вверх-вниз и наружу-вовнутрь. Представьте, что вы обхватываете дерево всем телом: ладони, руки, грудь, живот, бедра и голова имеют контакт с воображаемым деревом. Начинайте толкать – тянуть дерево вперед-назад. Через какое то время начинайте поднимать и опускать дерево вверх-вниз. Еще через какое то время начинайте открывать – закрывать дерево наружу - внутрь. В этом упражнении не нужно явно двигать телом, в большей мере используется мысль «И». Движение тела в 6 направлениях едва заметны снаружи, всегда чувствуйте что как бы обхватываете дерево всем телом.

Цзайцюань – Переходим к практике удара без вспомогательного упражнения. Выполняем поочередно удар левым и правым кулаком, кулак другой руки отводим к

подбородку.

Шуантуй шили – смотри предыдущий урок

Цяньхоу дяньбу, цуо бу – смотри предыдущий урок