

□□□ – Хуньюаньчжуан □ - Столб "Изначального Единства" - 30 минут

□□ – Пичжан – Рубящая ладонь - 30 минут

□□□□□ – Саньтибу чжицюань – Прямой удар кулаком в позиции Саньтибу – 30 минут

□□□□□□ – Саньти кайхэ шили – Открытие – закрытие □ в позиции саньти – 30 минут



Хуньюаньчжуан (см фото) – Мы переходим к практике «боевых столбов» и Хуньюаньчжуан основной и важный столб в боевой практике. В практике боевых столбов необходимо обладать высокой степенью концентрации. Угол между стопами должен быть примерно 90 градусов, 70% веса тела приходится на заднюю, опорную ногу и 30% веса тела на переднюю, а расстояние между стопами равно примерно одной вашей стопе. Вес тела «усажен» на заднюю ногу, опущенная поясница связывает ноги и спину в одно целое. Передний носок «воткнут» в землю, пальцы ног как бы захватывают землю. Между стопами и коленями есть связь, как будто между ними есть резинка. Между головой и передней стопой как будто тоже есть резинка. Также есть резинка между макушкой и задней стопой. Передняя кисть находится на уровне плеча, центр ладони внутрь. Задняя кисть чуть ниже передней. Пальцы раскрыты, мизинец, указательный и большой пальцы взаимосвязаны между собой. Макушка как бы «подпирает потолок», шея выпрямлена, голова повернута чуть влево (для левой позиции), подбородок слегка опущен, как будто удерживая небольшой бумажный шар, взгляд устремлен вдаль. Передняя стопа, передняя кисть и кончик носа находятся на

одной линии. Плечи опущены и расслаблены, подмышки открыты, спина округла, грудная клетка вогнута без напряжения. В практике боевых столбов особое значение придается культивированию духа. Вообразите себя гигантом, обхватывающим большое дерево. Используя мысль "и", а не физическую силу, тяните воображаемое дерево на себя, дерево немного наклоняется, почувствуйте силу тянущую назад и сопротивление вперед, как будто дерево пытается выпрямиться в исходное положение, одновременно есть сила в направлении вверх-вниз, наружу - вовнутрь. Данные требования общие для практики всех боевых столбов.

Пичжан – смотри предыдущий урок

Саньтибу чжицюань - смотри предыдущий урок

Саньти кайхэ шили - смотри предыдущий урок

{password}