

**□□□ - Туобаочжуан – Поддерживающий столб ( 30 минут)**

<http://www.youtube.com/watch?v=UFkuadPJMJO>



**1. □□□ - Туобаочжуан – Поддерживающий столб ( 30 минут)**

**Основные требования:** Встаньте прямо. Поставьте стопы на расстояние одной стопы

друг от друга. Вес тела 60% перенесите ближе к носкам, как будто под пятками есть лист бумаги. Носки направлены вперед, либо немного врозь. Согните немного колени, слегка присев. Между коленями как будто присутствует пружинка, которая притягивает колени друг к другу. Расслабьте и отпустите поясницу. Поднимите руки таким образом, как будто поддерживаете снизу "бумажный шар". Пальцы раскрыты и выпрямлены, расслаблены. Расстояние между кистями примерно 2-3 кулака. Расстояние от тела до кистей также примерно 2 - 3 кулака. Локти в стороны, подмышки открыты. Плечи расслаблены и опущены. Голову держите ровно, как будто макушкой подпираете потолок. Все тело словно подвешено за макушку.

Глаза слегка прикрыты, на лице легкая улыбка.

Колени не выходят за линию пальцев стопы, если посмотреть сверху.

Тело вертикально, позвоночник выпрямлен, грудная клетка и живот расслаблены.

Рот слегка приоткрыт, зубы не плотно сжаты.

Дыхание естественное, через нос.

Взгляд направлен вперед, вдаль.

**Работа ума (идея):** Можно представить, что в каждой ладони есть бумажный шарик. Между пальцами рук как будто бы есть небольшие резинки, которые как бы притягивают пальцы друг к другу. Попробуйте слегка растягивать резинки между собой в стороны и обратно. Это движение почти не заметно снаружи.

Если во время стояния возникают какие то трудности и дискомфорт, представьте, что тело находится в теплой воде, все тело окружено водой, снаружи и внутри. Во время практики не нужно быть жестким, нужно быть расслабленным.

В начале можно пробовать стоять в этой позиции 10 - 15 минут. Наиболее хороший эффект достигается при стоянии более 30 минут. В целом практика этого столба занимает 40 - 50 минут