

□□□ □ - Туобаочжуан – Поддерживающий столб (40 минут)

□□□□□□ – Пинбу кайхэ шили – Открытие – закрытие в позиции пинбу (60 минут)

{youtube}http://www.youtube.com/watch?v=7Qvx3anB-l4{/youtube}



На фото упражнение: Пинбу кайхэ шили

1. Туобаочжуан 40 минут - Представьте, что тело находится в воде, и потоки воды слегка покачивают тело вперед и назад. Чувствуйте, как вода подталкивает тело спереди и сзади. Сначала эти движения могут быть явно выраженными, но постепенно это становится некой внутренней идеей, мыслью. Мы представляем и чувствуем потоки воды, которые двигают наше тело.

2. Пинбу кайхэшили 60 минут (см. фото) - Встаньте также как в позиции туобаочжуан, можно встать чуть выше. Взгляд устремлен вперед, вдаль. Руки выставлены вперед на уровне живота, центры ладоней направлены друг на друга, пальцы раскрыты и направлены вперед, расстояние между ладонями 2-3 кулака (см. фото). Представьте, что тело стоит по пояс в воде. Все тело начинает плавно перемещаться назад, перенося вес тела на пятки, одновременно руки разводятся в стороны наружу. 60% веса тела переносится на пятки, спину держите прямо и не заваливайтесь назад. Это фаза - "открытия". После этого, начинайте переносить вес тела на носки, одновременно руки движутся вперед вовнутрь в исходное положение. Во время движения рук, кисти и пальцы расслаблены и двигаются "как хвост рыбы" в воде. Движения тела и рук скоординированы. Все тело движется как одно целое, тело и руки начинают и заканчивают движение одновременно.

Работа ума (идея): 1-ый вариант: Чувствуйте сопротивление воды в теле и в руках. Когда тело движется назад, а руки в стороны, чувствуйте сопротивление воды спиной и внешней поверхностью плеч, предплечий, кистей. Когда тело движется вперед, чувствуйте сопротивление воды передней частью тела (грудь, живот, ноги) и внутренней поверхностью рук, предплечий, кистей.

2-ый вариант: Представьте, что между вашими руками есть маленькие пружинки. Также есть пружинки, закрепленные к вашим пальцам рук и к дереву напротив. Когда выполняете фазу "открытия", представляйте, как пружинки между вашими руками растягиваются, в тоже время растягиваются пружинки идущие от пальцев к дереву. Когда выполняете фазу "закрытия" представляйте, что эти пружинки сжимаются, возвращая руки в исходное положение.

Движение выполняйте медленно, плавно, не используйте мышцы, используйте "И". Это исследование силы в направлении наружу в стороны (влево-вправо) и вперед - вовнутрь.

{youtube}<https://youtu.be/LA9GwPM7b4s>{youtube}