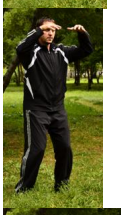

平步撑抱桩 **– Ченбаочжуан – Обхватывающий столб – 40 минут**

平步提按试力 **– Тиань шили – Поднимать – давить – 30 минут**

平步转体 **– Пинбу Чжуан ти – Скрутка тела – 20 минут**

摩擦步 **– Моцабу – Трущий шаг – 30 – минут**

1.Ченбаочжуан – смотри предыдущий урок.

2.Тиань шили (см.фото) – Встаньте прямо, ноги примерно на ширине плеч, немного согнуты в коленях, взгляд вперед. Ладони располагаются примерно на уровне пупка, пальцы раскрыты и направлены вперед, расстояние между ладонями примерно 2 – 3 кулака, локти развернуты в стороны. Представьте, что стоите в воде и ладони лежат на большом шаре. Поднимайте шар вверх, касаясь его поверхности ладонями и предплечьями до уровня глаз. Начинайте толкать шар вперед, почти полностью выпрямляя руки. Потом начинайте надавливать на шар, опуская вниз и к себе, в исходное положение. Повторяйте движение снова и снова.

3.Чжуан ти – смотри предыдущий урок

4.Моцабу – Изменяйте скорость движения, немного замедляя или ускоряясь.