

Китайские оздоровительные и боевые искусства, такие как цигун, тайцзи, багуа, синъицюань и многие другие школы Ушу произошли от одного общего источника, истоки которого восходят к глубокой древности!

Ицюань - это современный синтез этих тысячелетних практик, который сосредоточен на древнем методе тренировки тела и ума, известном в Китае, форме стоячей медитации, называемой Чжань Чжуан "Стояние в столбе".

Ицюань могут заниматься как молодые люди, которые хотят стать сильнее и овладеть методами самообороны и спортивными единоборствами, а также люди с заболеваниями, которые хотят улучшить свое здоровье. Программа обучения состоит из общих базовых методов, а в основе системы лежит практика "Стояния в столбе" - это фундаментальное упражнение внутренних китайских методов, первое упоминание о котором можно встретить в "Хуанди Нэйцзин" - "Канон о Внутреннем Желтого Императора" - древнейший учебник по медицине.

За счет использования в тренировке расслабления, мысле-образы и естественное дыхание, в сочетании с различными неподвижными позициями - "столбами" нервная система тренируется и развивается, что приводит к развитию общей силы и здоровья практикующего.

Цель практики состоит в том, чтобы создать тонкую вибрацию всего тела во всех направлениях, задействуя каждую клетку. В результате чего формируется силы ХуньЮаньЛи - Всеобъемлющая сила, которая затем дополнительно исследуется с помощью медленных движений (Шили и Моцабу), а затем все более быстрых и взрывных движений (Фали). Эти дополнительные упражнения помогают практикующим повысить качество приобретенной силы, рефлексов и и дополнительную тренировку для здоровья и самообороны.

Уникальность тренировки "Стояния в столбе" состоит в том, что оно развивает силу всего тела, которую можно использовать для боевых действий, повседневной деятельности, занятий спортом и самоисцеления. Это упражнение доступно для всех. Находясь на стыке оздоровительных упражнений, медитации, йоги и единоборств, Ицюань предназначен для всех, кто желает улучшить свое здоровье, углубить самопознание и развить свой потенциал, независимо от возраста и пола, благодаря своему широкому разнообразию упражнений.

Обучение доступно всем, даже людям с ограниченной подвижностью. Основное внимание уделяется укреплению здоровья, повышению силы и самопознанию.

Бражников А.В. Ицюань - опыт поколений

Автор: Administrator

07.01.2024 16:58 - Обновлено 07.01.2024 17:09

