В настоящее время не все правильно понимают, что это такое и это неправильное понимание распространяется в обществе. Связано это с тем, что люди, которые не практикуют Ицюань и по сути ничего не знают об этой системе, что то говорят о ней, пересказывая истории и рассказы, услышанные ими от кого то. В результате неправильное мнение о Ицюань имеет место быть.
Такая ситуация характерна не только для России и стран СНГ, даже в самом Китае есть те, кто не точно передают суть Ицюань. Вызвано это тем фактором, что люди обучались у основателя школы в разный период времени, а то, чему учил Ван Сянчжай в ранний период и в поздний период, имеют некоторые отличия как в теории, так и в методах Ицюань.
Так как мы основываем свою практику на поздних теориях основателя школы, то на вопрос темы я отвечу исходя из этой позиции.
Ицюань – это, прежде всего боевое искусство, один из стилей китайского Ушу. Основатель стиля Ван Сянчжай (1885 – 1963 г.г) создал стиль на основе старых, традиционных методов Ушу, отбросив все, на его взгляд ненужное и лишнее. Ван Сянчжай сделал акцент на тренировку внутреннего, развитии силы намерения, силы ума, считая это первостепенными факторами в боевом искусстве. Он убрал из своего стиля формальные комплексы – таолу, считая, что нет смысла в разучивании большого количества сложных и замысловатых движений и что особое внимание нужно уделять именно внутренним аспектам, тренировке нервной системы, ума, намерения.
Учитель считал, что боевое искусство должно развиваться и идти в ногу со временем, оно не должно быть закрытым, тайным, ограниченным, оно должно быть доступно для любого желающего, оно должно впитывать в себя новое, оно должно быть основано не на мифах и сказках, а на реальных научных фактах.
Позже, основные идеи, концепции, взгляды и теории были усовершенствованы его учениками. Приемник основателя, Яо Цзунсюнь (1917 – 1985 г.г.) является одним из выдающихся мастеров Ицюань, который дал новый толчок для распространения и развития стиля.
В настоящее время, его ученики продолжают развитие школы. Сегодня в мире наибольшую известность имеют несколько школ. Это прежде всего школы сыновей Мастера Яо. Близнецы Яо Ченгуан и Яо Ченчжун в Пекине основали свои Академии Ицюань. В 40 км от Пекина у подножья гор, основал свой Центр Ицюань – Цуй Жуйбинь, на сегодняшний день эти школы являются «лицом» стиля.
Ицюань преследует три основные цели: оздоровление, самозащита и самосовершенствование. Все цели неразрывно связаны и являются ключевыми моментами в практике. Система Ицюань состоит из 7 взаимосвязанных методов:

1) Чжан Чжуан – Столбовое стояние. Упражнения подразделяются на «оздоровительные» и «боевые» позиции (столбы). Цель «оздоровительных столбов» состоит в оздоровлении организма, «боевые столбы» развивают навыки для боевых целей. Это определенные статические позиции, практика которых может занимать от 5 минут до 2 часов. В ицюань говорят – «тот, кто понял Чжан Чжуан, понял половину Ицюань».

2) Шили – Тестирование силы. В столбе мы открываем, накапливаем и работаем с силой, мы начинаем чувствовать её. Но если мы просто будем стоять в столбе, как мы сможем применить эту силу в боевой ситуации? Для этих целей есть раздел – ши ли. В шили мы не только слушаем силу, но и учимся направлять ее в разных направлениях, используя руки. Условно шили делятся на четыре группы:

3) Моцабу – Передвижения. По сути, в этот раздел входят упражнения для ног, это тестирование силы в передвижении. В бою очень важно уметь хорошо двигаться, а это зависит от работы ног.

4) Фали – Выброс силы. Это основа боевых навыков. Чжан Чжуан, Шили и Моцабу – это базовые, подготовительные методы Ицюань. Фали – можно назвать итогом или проверкой навыков, полученные практикуя подготовительные методы. Фали – это выброс взрывной силы, проявление силы, высокая координация работы всего тела в короткий момент времени. Этот раздел является, по сути, ударной техникой стиля Ицюань. В него входят удары руками, ногами, головой, плечом, поясницей, бедром, коленом, локтем. Из любой точки тела можно сделать выброс силы – фали. С этого раздела начинается практика навыков, непосредственно для боевых целей.

5) Шишэн – Тренировка голоса. Данный раздел обучает методам выброса силы при помощи голоса и дыхания. В практике используются звуки «и», «яо» и их комбинация. Правильно наработанный крик может навести ужас на противника, хотя это и не является основной целью шишэн.

6) Туй шоу – Толкающие руки. Подготовительное упражнения для свободного боя. Это работа с партнером в паре, при помощи контакта рук. В этой практике тестируются все навыки, которые были наработаны в предыдущих разделах.

7) Сань шоу – Свободный бой. Ицюань является боевым искусством и сань шоу это проверка навыков. В этот раздел включается не только свободный бой, но и отработка комбинаций в паре с партнером, наработка навыков боя.

Помимо работы с партнером, есть работа на снарядах, таких как маленький легкий шар, легкий мешок, тяжелый мешок. Отработка фали на лапах, досках, специальная набивка тела, а также упражнения с оружием.
Таким образом, Ицюань – это цельная система, в которой есть все необходимое для развития боевых навыков. Однако, основополагающее значение в практике уделяется также и оздоровлению, потому что если нет здоровья, все боевые навыки сводятся на нет.
Сейчас некоторые практикующие этот стиль ограничиваются только практикой чжан чжуан, шили и моцабу, тем самым ограничивая свои познания и понимания системы. Ицюань – это цельная система и каждому разделу нужно уделять внимание, не забывая, что Ицюань это боевое искусство, помогающее обрести и укрепить здоровье и духовно развиваться, открывая естественные природные способности и потенциал.