Основная работа и практика Ицюань предполагает самостоятельные усилия в этом направлении. Если практиковать Ицюань только в группе, два раза в неделю, то этого будет не совсем достаточно в дальнейшем, поэтому рекомендуется включить в свой распорядок дня ежедневную практику Ицюань. Самостоятельно можно практиковать методы: Чжан Чжуан (Столбы) , Шили (Проверка силы) , Фали (выброс силы) , Моцабу (шаги) и Шишэн (проба голоса).

Так как Столбовое стояние является важной частью Ицюань, то этим упражнениям нужно уделять значительное время. Будет оптимальным, если каждое утро вы будете начинать с практики именно этого упражнения, это даст хороший заряд бодрости на весь день.

Если практиковать столбы ежедневно, то с каждым разом будет появляться необходимый опыт и понимание, для дальнейшей практики.

Перед тем как приступить к практике Столба, нужно подготовить тело, несколько разминочных упражнений на гибкость будет кстати. Они, как правило, занимают около 5 минут.

Никогда не нужно гнаться за временем, нужно слушать свое тело и ощущения, ставить рекорды в стоянии столбом нет необходимости. Основное внимание следует уделять не времени стояния, а качеству выполнения и расслаблению.

На первом этапе можно использовать секундомер для засечки времени стояния, либо будильник вашего мобильника, также можно использовать легкую медитативную музыку, соответствующую времени стояния.

После принятия позиции, используйте сознание, для расслабления. Расслабление обычно проводится сверху вниз, то есть от головы до стоп. Пробегая сознанием по участкам тела, расслабляйте их, но, не прилагая значительного усилия для этого. Можно сделать три круга расслабления, то есть три раза пробежать сознанием по телу сверху вниз, с каждым разом расслабляясь и отпускаясь все глубже.

Дыхание естественное, такое как обычно.

Для сосредоточения ума можно использовать несколько техник. Медленный счет «про себя» от одного до десяти и снова. Или от одного до ста. Можно думать о чем-нибудь легком и приятном, например, о красивых пейзажах природы (лес, поле, вольный ветер, распускающиеся в саду цветы). Этот способ особенно рекомендуется начинающим. Сосредоточивать внимание на области даньтянь (ниже пупка), или на точках юнцюань в центрах стоп. Наблюдать дыхание.

Также можно использовать еле заметные покачивания вперед назад, вверх вниз.

Таким образом и тело и ум постепенно придут в состояние покоя и комфорта.

Для начинающих оптимальным временем для практики столба является – 15 минут, но к этому нужно подойти постепенно.

Для продвинутого уровня характерно стояние в столбе 40 минут и более.

Всегда помните, что столбовое стояние, при не соблюдении принципа постепенности может привести к нежелательным отклонениям и свести на нет всю вашу практику. Увеличивать время стояния нужно не по умственным соображениям, а по ощущениям. Если чувствуете, что 15 минут стояния в столбе для вас комфортны, то увеличивайте время. Поняв принципы расслабления и концентрации, наступит момент, когда вам захочется попробовать практику столба дольше.

Завершение уражнения

Медленно выпрямить ноги и опустить руки. Можно потереть ладони друг о друга для появления тепла и сделать массаж головы и лица. Слегка потянуть ноги, спину.

Рекомендации

От начала и до конца упражнения сохранять расслабленность. На лице легкая улыбка. Во время стояния просто наблюдайте все то, что происходит внутри тела. В течение всего времени выполнения упражнения необходимо сохранять выбранную позу. Произвольные движения не рекомендуются, так как они будут сбивать поток энергии.Если во время “стояния” вы почувствуете жар, тепло, онемение в каких-то местах тела, мышечные подергивания, дрожание пальцев или ног, то не стоит волноваться: это - обычное явление. Из-за неравномерного распределения ци в организме может возникнуть ощущение холода в одном плече и жара - в другом или даже в половине тела - холод, в половине - жар. По мере занятий это проходит. Но в случае, если холод будет чувствоваться во всем теле, следует немедленно остановить занятие, согреть руки и лицо в теплой или горячей воде. Занятие продолжить на следующий день.Не следует при сильном ветре заниматься на открытом воздухе. При слабом ветре - можно; стоять нужно спиной к ветру. При занятиях в помещении необходимо следить за тем, чтобы воздух был свежим.Не следует заниматься при сильном голоде, в течение 30 минут после еды, в состоянии сильного утомления (в последнем случае лучше заниматься сидя или лежа).Появление пота, тепла во время “стояния” является хорошим признаком. Но надо быть осторожным, чтобы не простудиться: нельзя сразу после занятия пить холодную воду, умываться холодной водой.