

Китайские источники утверждают о неких чудесных исцелениях, которые происходят с теми, кто практикует методы Ицюань. Хотелось бы немного рассказать о наших результатах в плане оздоровления.

Неправильные тренировки в Каратэ, ориентированные на спортивный результат в итоге дали о себе знать. На моем здоровье это отразилось в проблемах с поясницей и печени. Несколько лет я "боролся" с этими недугами, прибегая к разным способам, включая современную и народную медицину. Если и были какие то улучшения, то они были временными, потом все начиналось снова. Голодания, очистки печени, массаж, уколы, таблетки, физиотерапия, травы на время убирали проблемы, но потом все начиналось сначала. С 1996 по 1999 год я боролся с этими недугами. Спортивные результаты упали, появились жизненные проблемы. В 1999 году я впервые познакомился и стал практиковать Чжан Чжуан - Стояние столбом. Я где то прочитал, что эти упражнения помогают укрепить здоровье. Конечно же я слышал о них раньше, еще в годы практики Ушу (1988 - 1993). Известная пословица: "Прежде чем приступить к практике боевого искусства, три года стой столбом" глубоко укоренилась в моем уме еще тогда. Позже я читал статью о том, как мастер Син-ицюань из Китая, Ци Гунбо три года практиковал столб Саньтиши и в итоге стал Великим мастером стиля. таким образом в 1999 году я начал практиковать столб.

Я использовал два столба – Ченбао и Саньтиши, это все, что мне удалось найти в то время. Сначала это были недолгие настаивания – 5 – 10 минут. После встречи с Игорем, который стал моим первым Учителем в этом направлении, практика столба увеличилась по времени, также я начал практиковать Шили. Иногда ночью, на даче, я выходил на балкон и стоял там около одного часа. Это были простые стояния для внутреннего успокоения, что то вроде медитации стоя. Спустя полгода ушли боли с поясницы, а печень перестала беспокоить при нагрузке. Я начал чувствовать приливы сил, моя спортивная форма пошла вверх. В итоге, в 2001 году мне удалось занять 1 место на Кубке Алтая по Каратэ Кекусин, большинство боев закончил досрочной победой – иппон. С этого момента я понял, что я на верном пути и стал интересоваться этими методами. Так, в 2005 году я впервые услышал слово Ицюань.

Методы Ицюань стали неотъемлемой частью моей практики. Также я стал давать эти методы своим ученикам. Таким образом, в 2009 году появился Центр Ицюань в г. Новокузнецке. Поездки и обучения у Мастера Ицюань Цуй Жуйбиня в Китае начались с этого же года. После практики в Китае я приобщился к стилю Ицюань и практикую эти

методы и сейчас.

Таким образом, Центру Ицюань в июне будет 2 года. За это время многие приходили, чтобы изучать эти методы, но не многие остались. Хотелось бы рассказать о оздоровительных моментах, которые произошли с нашими практиками Ицюань.

Дмитрий (33 года), около 7 лет страдал с шейным остеохондрозом, также были проблемы с печенью. После 6 месяцев практики, шея и печень не беспокоят, заметно улучшились боевые навыки.

Его мама, пенсионный возраст, стаж занятий – 3 месяца, вышел песок из почек, прибавила в весе на 1 кг (худенькая).

Моя мама (72 года), стаж занятий 4 месяца, страдала повышенным давлением, избыточный вес, после парализации не могла стоять на одной ноге без опоры. Через 3 месяца практики – похудела на 3 кг, давление периодически в норме, стоит на одной ноге без опоры, улучшились двигательные навыки.

Возможно, были и есть еще какие то случаи улучшения здоровья у практикующих. Таким образом, приходим к выводу, что эти методы действительно работают в оздоровительном плане, а также эффективны и для улучшения боевых навыков (об этом напишу в другой раз).