В тренировочной практике Ицюань использования звука, голоса служит для стимуляции выброса силы. В основном используются два звука: «и» и «яо», как по отдельности, так и вместе, вначале громко, потом почти беззвучно.



Ван Сянчжай пишет: *Шишэн служит для исправления некоторых малозначительных недостатков Ши Ли. Эффективность ШиШен основывается на использовании голосовой волны для стимулирования пульсации клеток во всем теле. Речь не идет о том, чтобы испугать противника, крича на него. Но те, кто будут слышать это, будут чувствовать страх. Потому что это одновременный выброс голоса и силы, это отличается от простого крика. ШиШен это не о выдыхании воздуха через рот, но это выброс голоса изнутри. Сначала вы выбрасываете голос, но потом это изменяется на выброс без голоса. Голоса у всех разные, но если мы говорим о практике ШиШен, то она одинакова для всех. Это как звук колокола в тишине долины. Старые мастера привыкли говорить так: «ШиШен это глубочайший звук большого инструмента Лу, вы не сможете объяснить это словами». Ученик должен наблюдать, слушать, понимать принципы и значения, и потом, пробуя силу и голос, он достигнет этого.*