Когда практикуя стояние столбом, вы начинаете открывать и чувствовать силу, следующий шаг в практике, это исследование этой силы, тестирование ее, изучение ее природы.

Ван Сянчжай писал: *Вы можете получить знание силы, исследуя ее. От знания силы приходит и знание о том, как ее использовать.*

Шили – это промежуточное, или связующее звено между чжан чжуан (стояние столбом) и фали (использование силы). «Чжан Чжуан – это основа, Шили – это ключ» - говорят мастера Ицюань.

Яо Цзунсюнь сказал*: «Если у вас нет хун-юань ли (объединенная сила во всех направлениях) в качестве основы, у вас нет навыков единоборства. Но, стоя в чжан чжуан, сражаться невозможно. Необходимо перенести хун-юань ли, развитый в чжан чжуан, в динамическую ситуацию. Вы должны научиться применять его в быстрых, мгновенно меняющихся движениях. Задача переноса из не-движения в движение выполняется, шили».*

Основные виды шили условно можно разделить на 12 видов в 4 категориях.

1 категория: 3 вида базовых шили – кайхэ шили (открытие – закрытие), пинтуй шили (тянуть – толкать) и тиань шили (поднимать – давить). Это базовые, простые виды исследования силы в направлениях наружу -внутрь, вперед-назад и вверх-вниз.

2 категория: 3 вида шили туйшоу – фу ань шили (круговое -давящее), гоугуа шили (зацеплять – притягивать) и фэнгуа шили (разделять и притягивать). Эти виды шили часто используются в Туйшоу (Толкающие руки – упражнение с партнером)

3 категория: 3 вида шили для тела – Шуантуй шили (двойное толкание, кружение), яофа (качаться) и шэньгуй чушуй шили(Божественная черепаха выходит из воды). В этих шили акцент на работе всего тела как единого целого.

4 категория: 3 вида ударных шили – цэпи шили (рубить сбоку), пичжан (рубить вертикально) и хуаньпао пифа (обводить и рубить). В этих шили тренируются ударные рубящие движения.

Все тело должно быть скоординировано и сбалансировано, вы должны ощущать внутреннюю подвижность, волосы на вашем теле как бы движутся от ветра. От костей до волос, везде есть намерение накапливать силу и быть готовым к выбросу силы. Чем тоньше движение, тем полнее, цельнее дух. Лучше медленно, чем быстро. Лучше спокойно, чем в спешке. (Ван Сянчжай)