

{youtube}http://www.youtube.com/watch?v=HKT6tsfyp8k{/youtube}

Этот раздел посвящен самостоятельному изучению Ицюань. В нем будут поурочно представлено изучение стиля. Желательно уделять 2 часа в день практике, для достижения хорошего эффекта. Это время можно разделить на две части. Например 1 час утром, и один час вечером. Или же можно разделить на четыре части, и проводить занятие 4 раза в день. В уроках указано оптимальное время для практики одного из упражнений. Если у вас не получается сразу уделить упражнению столько времени, попробуйте сделать это в следующий раз. Когда вы сможете сделать упражнение по времени также, как рекомендовано в уроке, то можно переходить к следующему уроку и так далее.

Все уроки состоят из 4 упражнений: Чжан Чжуан (столб); Шили - (исследование силы); Моцабу (трущий шаг) и Фали (выброс силы). Данная программа включает в себя 74 урока и в целом рассчитана на 6 месяцев практики. Однако с учетом индивидуальных особенностей и уровня подготовки, может быть освоена и раньше. Урок включает в себя фото, видео и подробное описание упражнений. Однако стоит понимать, что самостоятельное изучение по книгам никогда не заменят обучение в реальности, у хорошего мастера. Поэтому всегда ищите возможность проконсультироваться с разбирающимися в этом деле учителями, для достижения наилучшего эффекта. В случае возникновения, каких либо проблем, практику следует прекратить и проконсультироваться со специалистами.

С 22 по 74 урок доступны только для студентов Центра Ицюань, либо по рассмотрению заявки. Заявки на доступ в раздел всех Уроков стиля (полной системы Ицюань) присылайте на адрес: Yiquan@list.ru (заявки без фото и видео не рассматриваются)

По всем вопросам практики можно написать мне по адресу: Yiquan@list.ru

Желаю успехов в овладении Ицюань

С уважением, Бражников А.В.

{youtube}https://youtu.be/GSwy7njZLV8{/youtube}