

Principios para dominar la técnica de Qigong Yang estilo Ying

- Eidética. Utilizo un enfoque eidético para explicar los movimientos al aprender la rutina de Qigong Yang. Es decir, uso imágenes para cada movimiento, que se combinan para formar un dibujo figurativo coherente y holístico de toda la rutina.
- Les pido a los estudiantes que lleven un diario de estudio, es decir, que creen una descripción verbal y esquemática de la rutina, actualizándola a medida que la dominan. Un paso importante para dominar con éxito la rutina de Qigong Yang estilo Ying para los europeos, según mi experiencia y observaciones, es la capacidad de verbalizar todos los movimientos hasta el más mínimo detalle, de principio a fin. El principio "percepción - consciencia - comprensión".
- La trayectoria correcta de los movimientos es clave para activar la propiedad acumulativa. La acumulación lleva a la atención a percibir matices y puntos importantes al realizar la técnica. Esto garantiza la trayectoria correcta de los movimientos. El método para dominar el complejo es el siguiente:
 - 1) atención a la geometría de los movimientos;
 - 2) acumulación mediante la geometría correcta;
 - 3) enfocar la atención en la acumulación;
 - 4) los movimientos mantienen automáticamente la geometría correcta, ya que son secundarios al proceso de acumulación; la atención se centra en la acumulación, y la acumulación sin la geometría correcta de los movimientos es imposible.
- Cuando Chen Wan Peng trituraba piedras sin contacto en el escenario del Planetario de Kiev en la década de 1990 (por cierto, hay un video en YouTube), después de la presentación, un neófito interesado del público comenzó a hacerle preguntas sobre la trayectoria del movimiento del qi en el complejo, su distribución, etc. A lo que el maestro, a través de un intérprete (o mejor dicho, dos intérpretes), respondió: «Díganle que haga el complejo 2000 veces. Entonces lo entenderá todo por sí mismo». Yo aún no puedo triturar piedras, pero añadiré: «Lo hará 2000 veces con la geometría correcta».