

Принципи освоєння техніки ян цигун стилю Йінг

- Ейдетика.

Я застосовую ейдетичний підхід для пояснення рухів у вивченні комплексу ян цигун. Тобто використовую образи для окремих рухів, які складаються у зв'язний цільний образний малюнок всього комплексу.

- Я прошу тих, хто вивчає комплекс, вести щоденник вивчення, тобто складати словесно-схематичний опис комплексу, наповнюючи його у міру освоєння комплексу. Важливим етапом успішного освоєння комплексу ян цигун стилю Йінг для європейців, на мій досвід і спостереження, є здатність проговорити всі рухи до найдрібніших подробиць від початку до кінця комплексу. Принцип "сприйняття – усвідомлення – розуміння".

- Правильна траєкторія рухів є запорукою включення накопичувальної властивості. Накопичення призводить до того, що увага починає помічати нюанси та важливі моменти під час виконання комплексу. Це забезпечує правильну траєкторію рухів.

Схема освоєння комплексу така:

- 1) увага до геометрії рухів;
 - 2) накопичення через правильну геометрію рухів;
 - 3) перемикання уваги на накопичення;
 - 4) рухи автоматично дотримуються правильної геометрії, так як є вторинними до процесу накопичення; увага зосереджена на накопиченні, а накопичення без правильної геометрії рухів неможливе.
- Коло замикається.

- Коли Чен Ван Пен у київському планетарії у 90-х на сцені кришив безконтактно каміння (є, до речі, відео на YouTube), після виступу йому із зали неофіт, що зацікавився, почав ставити питання про траєкторію руху Ци у комплексі, її розподіл тощо. На що майстер через перекладача (точніше, двох перекладачів) відповів: "Скажи йому, хай зробить комплекс 2000 разів. І сам все зрозуміє".

Я каменів кришити поки що не вмію, але від себе додам: "Хай зробить 2000 раз у правильній геометрії!"