

Принципы освоения техники ян цигун стиля Йинг

- Эйдетика. Я применяю эйдетический подход для объяснения движений при изучении комплекса ян цигун. То есть использую образы для отдельных движений, которые складываются в связный цельный образный рисунок всего комплекса.
- Я прошу изучающих вести дневник изучения, то есть составлять словесно-схематическое описание комплекса, наполняя его по мере освоения комплекса. Важным этапом успешного освоения комплекса ян цигун стиля Йинг для европейцев, по моему опыту и наблюдениям, является способность проговорить все движения до мельчайших подробностей от начала до конца комплекса. Принцип "восприятие - осознание - понимание".
- Правильная траектория движений является залогом включения накопительного свойства. Накопление приводит к тому, что внимание начинает замечать нюансы и важные моменты при выполнении техники. Это обеспечивает верную траекторию движений.
Схема освоения комплекса следующая:
 - 1) внимание геометрии движений;
 - 2) накопление через правильную геометрию;
 - 3) переключение внимания на накопление;
 - 4) движения автоматически соблюдают правильную геометрию, так как являются вторичными к процессу накопления; внимание сосредоточено на накоплении, а накопление без верной геометрии движений невозможно.
- Когда Чен Ван Пен в киевском планетарии в 90-х на сцене крошил бесконтактно камни(есть, кстати, видео на YouTube), после выступления ему из зала заинтересовавшийся неофит начал задавать вопросы про траектории движения ци в комплексе, её распределении и т.д. На что мастер через переводчика(точнее, двух переводчиков) ответил:"Скажи ему, пусть сделает комплекс 2000 раз. И сам всё поймёт". Я камней крошить пока не умею, но от себя добавлю:"Сделает 2000 раз в правильной геометрии."