

Cinque passaggi per l'apprendimento dell'*yijinjing*

adattamento da: Zhang Zhongbin, 22/05/2009, Associazione Cinese *qigong* per la Salute

Al fine di imparare e praticare l'*yijinjing qigong* la salute Qigong Yi Jin Jing, si possono individuare cinque passi per migliorare la pratica e raggiungere la forma fisica ed effetti desiderabili.

1. Guardare ripetutamente

Avere uno schema grafico di base e un elenco degli esercizi per potere padroneggiare i punti chiave della pratica.

2. Esercizio

Ogni giorno insistere a ripetere e praticare una sola tecnica, ricordandone il nome. Ripetere la o le tecniche in fase di studio mattina e sera.

3. Pratica progressiva

Ogni volta, quando si pratica per imparare la nuova tecnica, praticare le tecniche precedenti insieme alla nuova fino a completare l'intera serie di esercizi.

4. Consolidamento dell'apprendimento

Prima di alzarsi ogni mattina, in un primo momento riportare alla memoria le tecniche in fase di studio. Se una tecnica non dovesse essere ricordata, passare alla successiva. Dopo essersi alzati, dare uno sguardo allo schema scritto e rivedere le tecniche eventualmente dimenticate.

5. Periodo della pratica "perseverante"

Dopo avere appreso la sequenza, praticarla tutte le mattine.