



Neijia Tao

Just another WordPress.com weblog

- [Home](#)
- [About](#)

- [Subscribe to feed](#)

[Attitudes, Hints and Cautions](#)

November 4, 2011 in [Uncategorized](#) | [Leave a comment](#)

When Liang Tzu Peng was teaching Lok Hup to Master Moy he had him do the first two move over and over again for a year before teaching him the next moves. It wasn't uncommon for student Moy to repeat the same move six or seven hundred times per day. Perseverance and diligence are two of the traits that we must cultivate if we have any hope of achieving anything of quality. We've all been exposed to lines like, "One more time" or "again", only by doing the moves over and over to ad nauseam can we make the moves ours.

When we train we conform to the set but when we walk out the door into the real world it is the set that must conform to the real world. There is nothing we do in our day to day lives that we can't apply the principles from the set to. How we move things, how we lift, walk, sit or anything else for that matter. Unfortunately there are no classes for these concepts so it is up to the student to find through trial and error what works best for their lives. Example would be if you have pets do you bend over to put the pet food down or do you donyu down to put the pet food down? The goal is to make the principles from the set fit your life. Make your lifestyle your training.

A training tool that the student can use in their personal work is "Standing". Standing is holding the posture from any point in the set for as long as it feels comfortable, work at relaxing any tension. Most people hold at either the beginning or end but the middle of the move works fine too. The student is free to play around holding where they feel they need the work.

The student will derive more benefit from doing consecutive sets than doing an equal number of sets with a time gap in between. After conclusion stand for 3, 6 or 9 breaths before starting the next set. Bow at the start of the first and at the end of the last set.

Everyone's done rows in the training hall, now take that concept outside to a park or parking lot and do a hundred meters or more in one run. *Knees down monkeys back, clouds down horses back*. Do a kilometer or more.

When doing your personal work don't just do one set of toryus then one set of donyus and call it a day. Do a set of toryus then a set of donyus then repeat with another set of toryus and donyus followed by more of the same. Just to make the soup thicker throw a few sets of snakes into the mix. Make sure to do more toryus on your weaker side.

For the beginner/intermediate all forearm rotations originates in the elbow and not the wrist.

Anytime you pivot on your heel be sure to pivot on the center of your heel and not the side of your shoe's heel.

Master Moy used to tell us we should do the set with "NO MIND". If we were having a problem with a move one of the first things he would invariably ask is "*What were you thinking about?*" One of the biggest pitfalls the student can get into is *thinking ahead*. Whether it's the end of the move they're in or an upcoming one they're NOT in the move they're doing. While the student is beginner they must concentrate on what they're doing but at some point down the road they should work on just doing the set and not thinking about the set.

Master Moy used to love to invite people to the "bar", and a good time was had by all. The donyu barre is one of the most useful tools at our disposal. The barre should be hip height. If barres are being mounted for a club it's best to hang three, two for the taller and shorter members and one in the middle should meet the needs of all. When a person walks up to the barre they should stop with their toes a little more than one foot length away from the barre. Most beginners will be putting a fair bit of weight on the barre but the goal should be to put as little weight on the barre as possible and only use it for balance. While the donyu and snakes are the most obvious uses for the barre it can be used with people who have mobility and balance issues. The barre toryu will let people go through the range of motion without the risk of falling over. People whose hips are stiff can just hang at the bottom of the donyu off the barre and slowly stretch their hips. For people who have either range of motion issues or are recovering from an injury can stand sideways to the barre and while holding on to the barre lift their knee on the outside leg. This runs the joints through the range of motion of a donyu without the strain of weight bearing. If the student doesn't have a barre at home they can improvise with a chair, have someone about the same weight sit on the front half of the chair. Doorknobs, counter tops, park benches and a number of other objects can be used, just test their weight bearing ability first.

For the beginners proper footwear is determined by the floor surface. Vinyl or tile flooring is slipperier than most so cross trainers or running shoes work best. The kung fu shoes with plastic soles or water socks do well on carpet. What we want are shoes that will provide not too much traction for moves like *brush knees* but hold fast when doing *snakes*. At some point down the road the intermediate student will start to work on the concept of rooting and will find the cotton soled kung fu shoes on a smooth floor will be a big help to their training. Also for the intermediate student shoes that have an arch supports built into the insoles should have them removed. When we're doing the set we're creating and releasing bows through out our bodies. Think your legs when you bent the leg you load it and release the energy as it straightens. That's just one of the bigger bows. The arch of your foot is one of the smaller ones but very important in how we move. Having an arch support will inhibit your ability to use that bow. Just about any type of flat soled flexible shoes that are comfortable will do as long as they work for you. There are a countless photos of old school people taken in the 50's or 60's that show them doing their thing in leather street shoes with heels. People of Master Moy's caliber could do the set on a vertical glass wall in skates after it had been coated with axle grease, the rest of us should be concerned with using the proper footwear.

Work on different surfaces, don't fall into the trap of only doing your thing on the training room floor. Hardwood, concrete, carpet, tile, vinyl, asphalt, grass, sand all will require the student to make adjustments which in the long run will improve their set.

If for whatever reason you quit practicing whether it be for six months or six years you must exercise caution when resuming as just because your mind can work at one level doesn't mean your body can. The longer you've been away, especially if there is a history of injuries or medical conditions the more care must be taken. It is advisable that you go back to the beginner levels and start all over again and slowly work yourself back to where you were. Remember the goal of the exercises is to make yourself healthier by doing the movements, not to set yourself back years if not decades by injuring yourself by reaching for a layer of the onion your not ready for.

When the student is working on the first few layers of the onion they will be nothing but part of a color coordinated dance group, and their moves will be empty and devoid of any real power. As the years morph into decades their personality will blend with the deeper concepts of the onion and they will began to make the set their own. The hallmark of an advanced student is their set will be different from everyone else's. Every move in the set can be done in a number of different way and as long as the principles are held to there are an endless number of variations. Master Moy use to tell us, "*If twenty years after we part you're still doing only what I showed you, than I failed to teach you anything worth knowing.*" If you study martial arts history nothing exists without a precursor and everything is composed of elements that influenced the author. Anyone can change the order and shape of the moves but will they be an improvement? It takes a very in depth understanding to actually make an improvement but for the diligence and disciplined history will record their form

with all the rest. After all at some point the child leaves home, at some point the form becomes a new form.

Master Moy used to tell us “*If you’re into it for the fame and the glory then you won’t be any good for the student.*” If you’re called to teach it must be because of genuine desire to help people not because you want to have your ego stroked by playing sifu. In all the years that Master Moy taught he never took a penny for his time and effort. He used to tell us “*If the teacher’s mind is on money then it’s not on the student.*” Until Orangeville was built he slept on the floor of the club and what he personally owned for the most part fit into a gym bag. His disdain for making a profit off of his students caused a lot of animosity from other teachers.

Somewhere in beginners class the student is introduced to the concept of “*Cats Eyes*”. The practice of seeing with their peripheral vision. The more relaxed their eyes are the wider their peripheral vision will be. Here lies the problem in a world where our eyes are assaulted day and night by unnatural light sources, how do we relax our eyes? Place the side of your index finger so that the first knuckle is at the side of your eyes with the finger running just above the eye brows. The tips of the fingers should just about meet above the bridge of the nose. Place the knuckle of the thumbs on the inside corner of the eyes and run the knuckle around the edge of the orbit socket at first rising up and over the top of the eye and then down the outside around the bottom till returning to the inner corner. Repeat any number of times divisible by three. Repeat the equal number of times in the opposite direction. Rub the heels of hands together till they feel hot then place them in the eye sockets. Be careful not to use enough pressure to create tension in the neck.

When doing the set the eyes should gaze softly passed the lead hand. Don’t get into the habit of watching your hands.

If you only practice when you’re at the club and perhaps a couple hours during the week then you will be a beginner forever and miss out on 99.999% of what the system has to offer.

The beginning student practices until they get it right, the advanced student practices until they can’t get it wrong.

[Chanting and Sitting](#)

July 29, 2011 in [Chanting](#), [Martial Arts](#), [Meditation](#), [tai chi](#), [training](#) | Tags: [chanting](#), [health](#), [martial arts](#), [master moy](#), [meditation](#), [moy lin shin](#), [sitting](#), [spine](#), [tai chi](#), [Training](#) | [Leave a comment](#)

There are two postures used for chanting and sitting meditation. The first is to prepare the student for the second. In either case the use of a thin mat is acceptable but Mui Ming To used to tell people “You should never be afraid of the floor.” In both cases the student should inhale through their nose and exhale slowly through their mouth, a technique called *circular breathing*.

In the first the student sits on the floor with a straight line between their bai hui and their tailbone. Their feet about donyu width apart. The legs are open with the knees slightly bent about one spread hand width off the floor. The hollow of the palms resting on the knees with elbows down. It is important that the student doesn't bend or turn their neck nor should they be pulling on their knees.

After holding the first posture for awhile women fold the left leg in first, men the right. Sitting cross legged on the hipbones with hands on the knees like the first posture. Maintaining the straight line between the bai hui and the tailbone is important along with not bending or turning their neck.

Wherever the student feels tension they should work at relaxing it. They should let their weight sink into the floor and relax, the more they relax the easier holding the posture will be.

The primary system of chanting that Master Moy taught was called "Six-Syllable Secret". The chants were made up of six sounds made on the exhalations, the sounds are *hsü*, *her*, *hoo*, *sss*, *chway* and *shee*. Chanting is used to control the breathing, which in turn combined with the movement of the diaphragm push the qi/oxygen through the lungs, heart, arteries, organs, ligaments, tendons, fascia and into the bone. In doing so it pushes out the chi blockages in the meridians caused by past trauma, poor posture, emotional stress and unhealthy lifestyles. This is the warm tingling sensation that is felt through out the body. The qi/oxygen enters the central nervous system and triggers the brain to tell the pancreas to release the hormones which create the deep relaxation and peacefulness.

Each sound is associated with an organ and an emotional state. Hsü – Liver/Gallbladder, Anger; Her – Heart/Small Intestine, Joy, Excitement; Hoo – Spleen/Stomach, Brooding; Sss – Lungs/Large Intestine, Sorrow; Chway – Kidneys/Bladder, Fear; Shee – Triple Burner. For those who have yet to study meridian theory, the triple burner is the meridian that connects all the internal organs and harmonizes all of their physiological processes.

The six are pronounced; Hsü – as "shoo"; Her – her with a soft "r"; Hoo – "whoo"; Sss – "hisss"; Chway – "ch" "way"; Shee – "shee"

The student sits in the first posture and chants, "hsü, her, hoo, sss, chway and shee" repeatedly. After moving into the second posture the student can continue with the same chant or repeat only three times than work on one of the six that they may have an issue with, before ending with the six repeated three times again.

After chanting the student sits in meditation where the object is to hold the posture and still the mind by not thinking.....so easy to write, so hard to do! The student will find it takes years if not decades to reach a point where they can still their mind.

It's important that after sitting the student doesn't just get up and go about their day but rather slowly straighten their legs and do ankle rotations before standing up and then do something like the body turning exercise.

Those involved with the *Fung Loy Kok* would be introduced to other chants such as the *Morning* and *Evening Invocation* and the *Diamond Sutra* but the Six-Syllable Secret were for everyone to practice. Chanting and sitting meditation were an important part of Master Moy's teachings and are critical to the student's internal growth.

[The Onion](#)

July 15, 2011 in [Martial Arts](#), [training](#), [Uncategorized](#) | Tags: [bodily functions](#), [digestion](#), [health](#), [martial arts](#), [master moy](#), [Onion](#), [tai chi](#), [Training](#) | [Leave a comment](#)

Wang Xiangzhai (1885-1963) began studying Hebei Xing Yi Quan from Guo Yunshen (1829-1898) at the age of eight. Master Wang went on to establish the Yi Quan school and is recognized by all as a master among masters. Although master Wang was an excellent teacher he worked best with advanced students but he had a hard time relating to beginners. To rectify this problem he turned to his right hand man and successor Yao Zongxun (1917-1985) and requested that he develop a system to train beginners.

The program that Yao Zongxun developed was based on a series of graduated steps where each built on the proceeding and prepared the way for those yet to come. Using this system the student worked progressively from beginner to advanced in a step by step fashion. As long as the student worked within their level there was little chance of injury. The system became known as "Onion Training"

Wu Yi Hui (1887-1961) and Wang Xiangzhai would trade advanced students for cross training and one of these students sent to study with Master Wang was Liang Tzu Peng (1900-1974). It was at this time that Liang Tzu Peng was exposed to the onion system and was very impressed with its efficiency and safety. Liang Tzu Peng went on to use the onion system to train all of his students.

Master Moy used the metaphor of the onion many times and in different ways to teach us. First it is imperative that the student work within their level. When working with or sitting in on their classes we were told to be "Actors" around the less advanced and work at their level. The sweetest part of the onion is the core and you have to go through a number of layers to reach it. If you want to become proficient in internal arts then you must be willing to work through a number of levels to get there.

Bodily Functions

Master Moy use to tell us that if we practiced these arts and were not getting rumbley tummies and weren't belching, farting and running for the bathroom, then we were doing them WRONG! The nature of these arts promotes bodily functions and such reactions are a good sign. Only the western mind finds shame or embarrassment in the body doing what the body does naturally.

[The Donyu and Toryu](#)

July 12, 2011 in [Martial Arts](#), [training](#), [Uncategorized](#) | Tags: [bone stacking](#), [danyu](#), [donyu](#), [geng](#), [martial arts](#), [musculoskeletal](#), [spine](#), [toryu](#), [Training](#) | [Leave a comment](#)

The Donyu and Toryu

The terms "Don Yu" (Dan Yu) and "Tor Yu" are blanket terms to describe two families of exercises that are classified as "*Tendon Changing*" exercises. Tendon changing exercises are designed to strengthen and stretch the ligaments and tendons in a safe and controlled manner. Each family consists of a number of closely related movement systems which the student is meant to work through in a systematic manner, each step increasing the range of motion and strength needed. It is important that the student work within their layer of the onion. The physiology and history of the student will decide the shape of the student's personal don yu and tor yu, only at the very beginners level is there a one size fits all don yu and tor yu.

Both the donyu and toryu are products of the Xing Yi Quan tradition. The term donyu means "Pounding the Spine Down or Stretching the Spine", while toryu means "Pulling the Spine". The names for the versions of the donyu and toryu that the student are first introduced to are "Embracing Heaven and Earth" and "Mountain Stream, Running Water".

To write a full description of each version and variation even without taking into account countless different physiologies and conditions would require the writing of a book. Never-the-less there are a number of principles and common mistakes that are worth noting.

The Donyu

One of the biggest and the most common mistakes students make is that they bend their neck to look at their legs and arms or turn it to look around the room. They must use a mirror or their peripheral vision. Keeping the neck straight is imperative. Mistake number two is failing to work at keeping their weight evenly on the sole of the foot. Letting the weight move to the front or back of the foot will not just affect the balance but put needless stress on the knees. Mistake number three is attempting to emulate someone else's donyu either in tempo or depth. When doing the donyu, do your donyu. Mistake number four, going too fast or too deep.

Each person's hips and thigh bones are slightly different so the stance is a very individual thing and it's up to the student to invest the time and effort to find their sweet spot where the hip bones won't bind. A good rule of thumb to finding the stance is to stand with feet together, pivot on the center of the heels till the feet are pointed out to 45°, pivot on the bubbling springs till the feet are pointed in at 45°, pivot again on the center of the heels till the feet are pointed out at 25-35°. That may or may not be the right stance for the student but it's a good place to start.

Now the fun part; going up and down. Like algebra, order of operations is very important. Relax the toes, relax the ankles, relax the knees, relax the hips, let the tailbone drop. Relax the torso by making the back convex and the front concave (turtle back). Let the weight drop to the lower torso and pelvis creating a sensation of spreading across the back of the hips. There is no effort in going down, let the law of gravity do all the work. Now going up, this requires work and order of operations is again important. Lift bai hui, lift sternum, push hips forward while pulling knees back, push down with whole foot. By whole foot we mean that the weight distribution between the bubbling springs and the center of the heel is equal. If only the student's thighs are getting sore and tired, then they're doing them wrong. Now the student is ready to repeat and repeat and...

The Bai Hui should rise as the hands rise to shoulder height. The rotation of the forearms marks the point where the Bai Hui starts to sink. At the bottom again the rotation of the forearms marks the change in direction of the Bai Hui but the tailbone should not begin to rise until the forearms are parallel to the floor.

As the Bai Hui rises the tailbone should rise at a slightly slower rate causing the spine to stretch. When the Bai Hui sinks the tailbone should sink slightly slower causing the spine to compress. This pumping action works the soft tissue around the spine and increases circulation of the spinal fluid. At advanced levels the student will drop their tailbone as their Bai Hui is rising and vice versa but you have to do a few hundred thousand donyus before getting to this level.

When doing "Embracing heaven and earth" where the hands go up and down with the body it's important that the hands don't go back and forth while going up and down. The hands should move as if they're trapped inside of a column that's just big enough for the hands. Doing these with the hands inside of a doorframe is a good way of learning where the hands should be kept.

As the hands rise and fall the forearms are not static but rather the rotation is kept alive both directions. If the body and arms are relaxed and the forearms are rotated outwards the arms will want to rise on their own. As the arms drop the forearms rotate inward. The rotation is the same as the first exercise the student learned on day one only timed to coordinate with the rise and fall of the body.

While it's true that beginners should not go lower than the point where their thighs are parallel to the floor, in truth the student should not go any lower than the point where they experience any amount of tension in their joints. If their stance is correct and they feel any pain while doing or after, then they're going

too low. If the student is bending over 15-20° when going down then either they have to learn to coordinate the movement of their hips and knee or they're sitting too deep for their flexibility in these joints. While they shouldn't keep their torso perpendicular it's important that they don't bend over.

The analogy used to be of a rubber ball bouncing on a hard floor. The ball does not pause at the top or bottom of its bounce, neither should the donyu. The smoother the transition the better.

The highest donyu is to stand tall then relax the tall. The lowest is with the tailbone dropping to a finger width or so above the floor. How high or low the student is working is irrelevant. What is important is that they start well within their range of motion before creeping down to their limits. Never sit as low as possible right off, work down to it. High donyus don't work the body the same as low ones and vice versa. Your daily repertoire should include a mix of high, midrange and low ones.

After the student has done the above donyu for a few years and feel comfortable with it they can work on another version of "Embracing heaven and earth". It is usually call the "Reverse Donyu" and it is the same as above except the arms move in reverse. As the body drops the arms rise and as the body rises the arms drop. The range of motion in the arms is the same as above only reversed.

The Toryu

As with the donyu the biggest mistake is turning and bending the neck. When the student does that they undo all the good they're trying to do. Mistake two is not synchronizing motion. When going forwards the knees, hips, shoulders and hands all stop forward motion at the same time. Mistake three, again, going too fast. Never do toryus fast, do them at a comfortable speed and occasionally very slowly. Mistake five attempting to emulate someone else's toryu. When doing the toryu, do your toryu.

Even in the confines of a single version "Mountain Stream, Running Water" there are many variations. First the "Two Hinges", where they try to put creases in the front of the pants, working on basic foot patterns and start to understand squaring. There's no talk of sitting and as long as the student is waving their arms around more or less correctly everything is cool. Next they encounter "Going Over the Hump" where the student donyus up off the back leg then donyus down onto the front leg and back again. Here they start perfecting squaring by rotating around the spine, get introduced to sitting, reaching with the tailbone, lifting with the Bai Hui, creating turtle back, opening and closing as well as numerous arm movements. The arms can go out curved and come back straight, go out straight come back curved and finely go out curved and return curved. They can cross in front of the body either just below or just above the navel or at heart level without going down. Here the student can encounter the variations where the hands pull the body behind them until the torso is parallel to the floor. Think of all the different variations as tools used to fix different

musculoskeletal issues. The onus is with the instructor to recognize the condition and prescribe the appropriate variation. That being said over a number of years the student should learn all of them and where and when to use them. All of this can take several years is to prepare the student for the final variation of this version. In "Square Back" the student squares at the back and come forward while keeping the body level. Here they start to finesse the lower spinal rotation in the act of squaring. It's not until the student start to acquire a modicum of skill in lower spinal rotation that they began to develop any real power going forward or back as well up and down. The toryu's Xing Yi lineage is most evident once the student gets to the this form.

In all variations push off from the center of the back heel as pulling the knee in. All the weight goes into the whole front foot then shifts to bubbling springs (First point of the kidney meridian or K1) before pushing off and pulling knee back and letting the weight come down on the whole back foot. In both cases shifting the weight to either bubbling springs or the center of the heel is the start of the movement backward or forward.

It is advantageous during part of training to hold the posture at either end of the movement. Hold for as long as comfortable paying attention to where the tension is and work at relaxing it. While holding the posture the student should experiment with weight ratios between the full and empty feet of 70/30 to 90/10. This is a good time for the instructor to correct posture.

When the student is working on taking their forward lean to it's limits they will find that the weight on their forward foot wants to teeter-totter back and forth between the front and back of their foot. First they should try to relaxing their hip and knee if that doesn't work then they should back off on the angle to a point where this weight fluctuation isn't found.

The student will find they have a strong and weak side. Since one of the goals is to be balanced the student should do sets in odd numbers starting and finishing with their weak side, making the sets on their weaker side longer with more reps. Using the strong side as a teacher or guide to understand what the weaker side should feel like.

For the beginner breathing patterns and number of repetitions are not important but the more advanced the student becomes the more critical they are. Rule of thumb, inhale going up, exhale going down, inhale going back, exhale going forward. Aside from not holding the breath, just move and let the body breathe as it wants.

The donyu and toryu along with zhan zhuang (Standing Tree) made up Liang tzu Peng's "Three Treasures" which he taught to all his students. "Embracing Heaven and Earth" and "Mountain Stream, Running Water" are the first in a long line of different version each intended to take the student a little further down the road into the art of internal systems.

[Training Methods](#)

May 7, 2011 in [Martial Arts, training](#) | Tags: [learning styles](#), [martial arts](#), [Training](#) | Comments closed

Fire and Water

Fire and water are two different and effective training methods common to all martial art styles. In fire training the focus is on the number of repetitions in the set and the goal is to do the number regardless of keeping form. On the other hand in water training the focus is on keeping true to the proper form and stopping when the form can not be kept. Both can be combined by doing a fixed number of sets but doing each set only until the form is compromised.

Square and Emulation

Two methods of teaching forms are square and emulation. In emulation the student does their best to emulate the movements of the teacher doing the form. In the square method the moves are broken down to their simplest shapes and the complexities of the movements are added in stages as the student progresses. The emulation method works best with young healthy students and the square method works best with older students or students with mobility issues.

[Doors and Windows](#)

August 30, 2010 in [Martial Arts, tai chi](#) | Tags: [dantian](#), [doors and windows](#), [martial arts, tai chi](#) | [Leave a comment](#)

There has yet to be born a person who has not found themselves cruising through the set only to look around to find everyone else doing something different. They have inadvertently stepped right through what some call “Doors and Windows”. Some authors refer to these as “Gates” but this leads to confusion as some authorities refer to the three dantians as gates. Still others refer to the main 108 meridian points as gates. For this article we’ll refer to them as “Doors and Windows”. The set at its foundation is a martial tool and was designed from the word go to give the practitioner the capacity to morph seamlessly from one move to any other move in the set. Each move has numerous transition points (Doors and Windows) depending on what move is following. Whether a person practices the set for martial intent or not does not change the fact that these Door and Windows are waiting to be stepped through. It takes a great deal of practice before the student can find and use these doors intentionally but it can be one of the many goals the advanced student can set for themselves.

On the other hand the beginner with less than forty or fifty years of practice can find themselves taking a left turn after Single Whip as there are five different moves that follow the whip. While this isn’t the same as stepping through a Door, it never fails to catch everyone sooner or later.

These situations lead to a dichotomy. On one hand you have to concentrate on doing the set in the proper sequence. On the other hand you should be working towards doing the set without thinking about it. No matter what level of the set you’re working on there are still more levels to come.

[Lok Hup Ba Fa](#)

May 30, 2010 in [Lok Hup Ba Fa](#), [Martial Arts](#) | Tags: [hua-boxing](#), [hua-shan boxing](#), [hwa-kungfu](#), [liu he ba fa](#), [liu ho pa fa](#), [lok hap baat faat](#), [lok hop pat fat](#), [lok hup](#), [lok hup ba fa](#), [lu ho ba fah](#), [martial arts](#), [master moy](#), [moy lin shin](#), [water boxing](#) | [Leave a comment](#)

To the student of Chinese martial arts (CMA) a world of confusion is encountered with naming systems brought about by the fact that a number of languages, mainly Mandarin and Cantonese, are translated by two different systems, Wade-Giles and Pinyin, which lead to a myriad of different spelling for same things. Lok Hup Ba Fa is the Cantonese spelling for a system more commonly encounter by it's Mandarin name of Liu He Ba Fa or their abbreviated form of LHBF. Other spellings that are commonly encountered are the Cantonese, Lok Hap Baat Faat, Lok Hop Pat Fat and the Mandarin, Liu Ho Pa Fa, Lu Ho Ba Fah. To make things more complicated the system has also been called Hua-shan boxing, Hua-boxing, Hwa-Kungfu and Hwa-Yu T'ai Chi Ch'uan. Wu Yi Hui's son referred to the form as "Huayue XingYi Liuhe Bafa" or Mind Intent Six harmonies and Eight Methods from Mount Hua". It is said the true name of the form is "Water Boxing" and Lok Hup Ba Fa refers to the governing principles of the form. For the rest of this document we'll use the term Lok Hup.

Legend has it that Lok Hup re-entered the world when Li Dong Feng discovered the remains and documents of Chen Xi Yi, also know as Chen Bo (871-989). Li Dong Feng found this treasure in a cave on Mount Hua, 300-500 years after the death of Chen Bo. Chen Bo was a scholar who lived in the Tang Dynasty and was a member of the Sect of Hidden Immortals. Chen Bo was a master of many Taoist arts and an advisor to Emperor Song Tai Zu before going off to become a hermit under the Lotus Peak (Lian Hua Peak) at Hua Shan where he developed the foundation of what we now call Lok Hup. Today many scholars feel that the above legend is just that a legend and the form was most likely developed in the latter part of the Ming Dynasty or the early part of the Qing Dynasty.

In the early 20th century Shanghai and Nanking were the centers of Lok Hup development. Our school is derived from the Shanghai school. When Moy Lin-shin (Mei Lian-xian, (梅連羨))was still very much student Moy, he would have showed up at the door of the Ching Wu Martial arts Academy with a letter of introduction from his Taoist master in Hua Shan to Wu Yi Hui (1887-1958), who was one of the pre-eminent Lok Hup instructors of his time. Wu Yi Hui learned his Lok Hup from Yan Guoxing (Henan), Chen Guand (Hebei) and Chen Helu (Beijing). He blended their teachings and based them on principles from Daoyin to develop his form of Lok Hup. Wu Yi Hui made the decision that Moy Lin-shin should become a student of one his disciples Liang Tzu-peng (1900-1974), for whom the Gei Pang Lok Hup Academy would later be named. While Moy Lin-shin was introduced to Liang Tzu-peng at Ching Wu he would never be a student there as communists forces were closing on the city. They agreed to meet in Hong Kong and left by independant means. Shanghai fell to the communists at the end of May 1949. Were not sure when they got together in

Hong Kong but it safe to say that Master Moy was Liang Tzu-peng's student for over twenty years.

In Shanghai and Nanking tradition senior students were encouraged to develop their own set to accommodate their background and needs. This is the reason that there are so many various forms which fall under the blanket term of Lok Hup. Liang Tzu-peng's background was in Baguazhang and this evident in his interpretation of the Lok Hup form. Thus Master Moy was following tradition when he changed both the order and shape of the moves in the Lok Hup set to enhance health benefits and to make it more accessible to western students. He developed his form in the late 70's and began teaching it to mainstream students in 1980.

Lok Hup is found in six different number forms and a virtual endless number variations of each of them. Set numbers of 16, 37, 66, 96, 104 and 108 are found. The 16 and 37 are quite rare, the northern 104 and southern 96 are the oldest and not as well know as the 66 forms of Shanghai and Nanking. By far the most prolific is the 108 form called either *Taoist Tai Chi* or *Moystyle Tai Chi*. Just as Hwa-Yu T'ai Chi Ch'uan is **not Tai Chi** neither is Master Moy's form. An examination of the name of the form spelled in Chinese characters will help explain. 六合八法太极拳, the first four characters, 六合八法, Lok Hup Ba Fa, the last three 太极拳 T'ai Chi Ch'uan or LokHupBaFaTaiChi Chuan. The governing principles of the form are Lok Hup and it uses the Yang long form as a medium of expression. In other words it's a Lok Hup form that looks at first glance like a Tai Chi set. Master Moy designed the set to be a vehicle to prepare the student for the more complex Zhu Ji set.

The Lok Hup forms of the Shanghai and Nanking tradition are 66 moves in length which is divided into two halves. The first half is to integrate mind/body, while the second half designed to be an esoteric center channel opening exercise. In other words the first half is to prepare the student for the second half. This is the very reason the set is taught in two parts and several years can elapse before the student is ready for the last half.

While the Zhu Ji set is only 66 moves this is deceptive as moves like *Warm Breeze Sweeps Leaves* contains 14 steps with corresponding arm movements. Despite the fact some of the moves have been translated into English with the same name there are in fact no two moves the same in the set. Moves like *Part Clouds and See Sun* and *Pick a star to switch for North Star* have movement elements not found in the Tai Chi set. The movements may be regarded as an 'intensifier' of the turning and stretching effects that are already evident through the practice of Master Moy's Tai Chi. Movement originating from the spine forms the essence of Lok Hup and this art is most beneficial to students who have already developed some degree of spinal articulation through practice in Master Moy's Tai Chi. He considered Lok Hup to be the, "Cadillac" of internal systems, and it was his desire that his students consider Lok Hup as part of their long term goals.

The movements of Lok Hup emulate the movement of water and should be circular and flowing, always varying in speed, tempo, height and direction. The

Bai Hui should be lifted as if suspended from a hook, and the practitioner should be reaching for the floor with their tail bone. All movements use the spine as the center of rotations. The intention should be focused on each movement, and the movements are led by one's mind and intention. The energy should alternately be opening and closing, rising and sinking, moving forwards and backwards in a spiraling motion, guided by one's mind and intention rather than being forced by physical exertion. The source of the strength is a product of Chi and Geng, as opposed to muscular strength. The Lok Hup student would not meet force with force but rather use the least muscle resistance with yielding, emptying, entwining and penetrating finger and palm strikes aimed at the eyes, throat, groin and meridian points. Throws and takedowns with heavy use of chi na are used as well. Lok Hup is not just a string of martial techniques but is also a qi gong medical exercise which benefits the overall health by strengthening the body, dispelling sickness and increasing longevity.

The name Lok Hup Ba Fa (六合八法) can be broken into two parts, Lok Hup (六合) meaning the Six Harmonies and Ba Fa (八法) meaning the Eight Methods. Both the Six Harmonies and Eight Methods can be further broken down into internal and external elements. Lok Hup uses the Six Harmonies as the core and the Eight Methods as the application.

The use of the force of the Five Hearts and Nine Joints controlled by Six Harmonies and Eight Methods is what makes Lok Hup.

The Three Levels

Three levels/divisions refer to stances of different heights when one is practicing. To quote the *Five Word Song*: "At the high stance, one can walk so fast as if he is chasing the wind; at the middle stance, one is moving like a swimming dragon; and at the low stance, one is very strong and demonstrates one's real internal strength."

The Five Hearts

The Hundred Meetings or Bai Hui on the crown of head.
The Place of Toil or Lao Gong on the left and right palm.
The Bubbling Spring or Yong Chuen on the left and right foot.

The Nine Joints

1. wrist 2. elbow 3. shoulder 4. ankle 5. knee 6. hip 7. cervical spine 8. thoracic spine 9. lumbar spine

Inner Six Harmonies

1. Body/Mind

The body is controlled by the mind, performing the tasks set for it. Although the mind is in control sometimes awareness of the body can be lost. The mind must

become aware of the smallest movements as the body transitions from move to move.

2. Mind/Intent

The mind must know the purpose of the movements. Purpose leads to intention. This informs the way in which the moves are performed.

3. Intent/Chi

When intent becomes clear chi will flow as the body relaxes. Mind directs chi with intent as long as mind and body are relaxed.

4. Chi/Spirit

When chi flow is harmonized spirit or emotion manifests. This can be detrimental to development unless one is prepared.

5. Spirit/Movement

Spirit or emotion guides the action. The way one moves will differ given the driving emotion present.

6. Movement/Emptiness

By emptying one's mind while embracing movement one gains superior awareness and unlimited power.

Outer Six Harmonies

1. Body/Joints

The three joints of the body are the neck, upper back and lower back. These joints must move together.

2. Arm/Joints

The three joints of the arm are the shoulder, elbow and wrist. Movement begins at shoulder and runs through the elbow to the wrist.

3. Leg/Joints

The three leg joints are the hip, knee and ankle. Movement begins at hip and runs through the knee to the ankle.

4. Hands/Feet

The movement of the hands tracks the movement of the feet.

5. Elbows and Knees Combine

The movements of the elbows track the movements of the knees.

6. Shoulders/Hips

The movement of the shoulders track the movement of the hips. No body part or joint moves in isolation. Everything moves together.

Inner Eight Methods

1. Chi – Use intention to move the chi
2. Bone – Use the skeletal structure for support
3. Shape – Use postures to focus intent
4. Follow – React and adapt according to the situation
5. Rise – Press the head up to open the spine
6. Return – Create an even balance in the body's motion
7. Retain – Move naturally with calmness and clarity
8. Conceal – Use refinement to conceal the intent

Outer Eight Methods

The outer eight methods refer to the sphere one moves in. All directions must be equally developed or the whole becomes weakened and unbalanced.

1. Forward
2. Backward
3. Upward
4. Downward
5. Left
6. Right
7. Straight
8. Circular

Lok Hup is said to contain the neutralizing, redirecting aspects and the soft and hard energy of Tai Chi, the stances, stepping method and subtle turning power of Bagua and the forwardness and power of Xing Yi. Never-the-less it is very much a stand alone system with it's own hand forms, weapon forms, exercises and meditation sets.

Hand Forms

The Zhu Ji is the main set and the foundation of the school. In it the student works on perfecting the technique so they will be ready for the deeper training to come.

Sanpan Shiershi (三盤十二勢) Three coils and Twelve powers or 12 Spirits consists of twelve short forms which contain the foundations of Lok Hup. Different schools/teachers introduced them to the student at different times in their training. It is understood that Liang Tzu-peng taught the twelve after the student had learned the full Zhu Ji set. The twelve spirits/animals are: 1. Dragon,

2.Phoenix, 3.Tiger, 4.Crane, 5.Leopard, 6.Ape, 7.Bear, 8.Goose, 9.Snake, 10.Hawk, 11.Roc, 12.Qilin. While the forms can be worked on individually it's common practices for them to be done in consecutive order.

LuHong BaShi "Lu Hong's 8 Imperative Fist" (LH8), also called the "mother-son form", consists of eight short forms that are commonly practiced consecutively with a 120 moves in total.

Dragon and Tiger Fighting is a form that specializes in chi na applications.

Coiled Dragon Swimming is an advanced form that takes the student to a higher level of skill and expertise in internal action.

Coiled Dragon Fist is the most complex of all the forms and takes the student to the highest level of internal action.

While it was the goal that everyone learn the Zhu Ji set, the vast majority only got as far as the modified Yang form.

Weapon forms

Heart of Intent Staff, Jade River Straight Sword, Dew Mist Broadsword are the traditional weapons of Lok Hup. Master Moy never taught weapons, either people who studied with Sun Di or who had joined and brought their skills with them were given permission to teach. The most common weapons forms were Yang 32 and 67 sword and Yang 13 sabre. No one was known to have done any staff work.

Exercises

Ruler, ball and three levels push hands. To a small group of students Eva Wong taught ruler and to a smaller group the ball. Of course at one time everyone did push hands.

Meditation

Zhan zhuang is by far the most commonly practiced, there are other forms but the vast majority of students never get that far.

Recent Posts

- [Attitudes, Hints and Cautions](#)
- [Chanting and Sitting](#)
- [The Onion](#)
- [The Donyu and Toryu](#)
- [Training Methods](#)

Archives

- [November 2011](#) (1)
- [July 2011](#) (3)
- [May 2011](#) (1)
- [August 2010](#) (1)
- [May 2010](#) (1)

Theme: [Tarski](#) by Ben Eastaugh and Chris Sternal-Johnson. [Blog at WordPress.com.](#)

[Subscribe to feed.](#)

[Follow](#)

Follow Neijia Tao

Get every new post delivered to your Inbox.

Powered by [WordPress.com](#)

Neijia Tao

Simplemente otro weblog de WordPress.com

- Inicio
- Acerca de
- Suscribirse a feed

Actitudes, consejos y precauciones

04 de noviembre 2011 en Sin categoría |
Deja un comentario

Cuando Liang Tzu Peng estaba enseñando Lok Hup al Maestro Moy le había hacer los dos primeros se mueven una y otra vez durante un año antes de enseñarle los próximos movimientos. No era raro que Moy estudiante que repita el mismo movimiento, seis o 700 veces al día. La perseverancia y la diligencia son dos de los rasgos que debemos cultivar si tenemos alguna esperanza de lograr algo de calidad. Todos hemos estado expuestos a frases como: "Una vez más" o "nuevo", sólo haciendo los movimientos una y otra vez hasta la saciedad podemos hacer que el nuestro se mueve.

Cuando entrenamos nos conformamos con el conjunto, pero cuando entramos por la puerta en el mundo real es el conjunto que deben cumplir con el mundo real. No hay nada que hacer en nuestro día a día que no podemos aplicar los principios de la serie de. ¿Cómo podemos cambiar las cosas, cómo levantar, caminar, sentarse o cualquier otra cosa para esa materia. Lamentablemente, no hay clases por estos conceptos por lo que corresponde a la estudiante a encontrar a través de ensayo y error lo que funciona mejor para sus vidas. Un ejemplo sería si usted tiene mascotas no te agachas para poner el alimento para mascotas de enganche o donyu hacia abajo para poner el alimento para mascotas hacia abajo? El objetivo es hacer que los principios del conjunto de adaptarse a su vida.Haga que su estilo de vida de su formación.

Una herramienta de formación que el alumno pueda utilizar en su trabajo personal es "permanente".De pie se mantiene la postura desde cualquier punto de la serie durante el tiempo que se siente cómodo el trabajo, para relajar las tensiones. La mayoría de personas tienen ya sea al inicio o al final, pero el centro del movimiento funciona muy bien también. El estudiante es libre de jugar explotación en la que sienten la necesidad de la obra.

El estudiante obtendrá más beneficios de hacer juegos consecutivos que hacer el mismo número de juegos con un intervalo de tiempo entre ellos. Después de la conclusión de pie para respirar 3, 6 o 9 antes de comenzar la siguiente serie. Arco en el inicio de la primera y al final de la última serie.

Todo el mundo ha hecho filas de la sala de entrenamiento, ahora se da el concepto fuera de un parque o un estacionamiento y no a unos cien metros o más en una carrera. Las rodillas hacia abajo de nuevo los monos, las nubes por caballos. Hacer un kilómetro o más.

Al hacer su trabajo personal no sólo se lleve a cabo una serie de toryus entonces un conjunto de donyus y lo llaman un día. Hacer una serie de toryus entonces un conjunto de donyus repita con otro conjunto de toryus y donyus seguido por más de lo mismo. Sólo para hacer la sopa más espesa lanzar unas cuantas series de serpientes en la mezcla. Asegúrese de hacer más toryus en su lado más débil.

Para los principiantes / intermedios todas las rotaciones del antebrazo se origina en el codo y no en la muñeca.

Cada vez que pivote sobre el talón, asegúrese de pivote en el centro del talón y no al lado del talón de su zapato.

El Maestro Moy solía decirnos que debemos hacer con el conjunto de "no mente". Si teníamos un problema con un solo movimiento de las primeras cosas que siempre le preguntaba es "¿En qué estabas pensando?" Uno de los mayores escollos que el estudiante puede llegar a pensar en el futuro. Si es el final del movimiento, que están en una o uno próximo que no están en el movimiento que están haciendo. Mientras que el estudiante principiante que debe concentrarse en lo que están haciendo, pero en algún punto del camino que debería funcionar en sólo haciendo el juego y no pensar en el conjunto.

El Maestro Moy gustaba invitar a gente a la "barra", y un buen tiempo fue tenido por todos. La barra donyu es una de las herramientas más útiles a nuestra disposición. La barra debe estar a la altura de la cadera. Si barras están siendo montadas para un club que es lo mejor para colgar tres, dos de los miembros más altos y más cortos y uno en el centro debe responder a las necesidades de todos. Cuando una persona se acerca a la barra se debe dejar con sus dedos de los pies un poco más que la longitud de un pie fuera de la barra. La mayoría de los principiantes será poner un poco de peso en la barra, pero el objetivo debe ser poner el menor peso en la barra como sea posible y

sólo lo utilizan para mantener el equilibrio. Mientras que el donyu y las serpientes son los usos más obvios para la barra que se puede utilizar con las personas que tienen problemas de movilidad y el equilibrio. La barra toryu permitirá a la gente pasar por el rango de movimiento sin el riesgo de caerse. Las personas cuyas caderas son rígidas sólo se puede colgar en la parte inferior de la donyu de la barra y estira lentamente las caderas. Para las personas que tienen ya sea serie de cuestiones de movimiento o se están recuperando de una lesión puede estar de lado a la barra y mientras se mantiene en la barra de elevación de su rodilla en la pierna exterior. Esto va en las articulaciones a través del rango de movimiento de un donyu sin la tensión de la carga de peso. Si el estudiante no tiene una barra en la casa que se puede improvisar con una silla, que alguien se sienta sobre el mismo peso en la parte delantera de la silla. Pomos de puertas, encimeras, bancos del parque y un número de objetos se pueden utilizar otros, sólo prueba su capacidad de carga de peso en primer lugar.

Para los principiantes calzado adecuado es determinado por la superficie del suelo. Pisos de vinilo o azulejo es más resbaladiza que la mayoría de los entrenadores para cruzar o zapatillas de deporte que mejor funcionan. Los zapatos de kung fu con suela de plástico o los calcetines de agua bien en la alfombra. Lo que queremos son los zapatos que no ofrecen demasiada tracción para los movimientos de las rodillas, como cepillo, pero se aferran al hacer las serpientes. En algún punto del camino el estudiante de nivel intermedio comenzarán a trabajar en el concepto de enraizamiento y se encuentra el algodón con suela de los zapatos del kung fu en un piso liso será de gran ayuda para su formación. También para los zapatos estudiante de nivel intermedio que tienen un arco apoya integrado en las plantillas deben tener los quitaron. Cuando estamos haciendo el juego que estamos creando y la liberación de los arcos a través de nuestros cuerpos. Piense en las piernas cuando se dobló la pierna, se carga y liberar la energía que se endereza. Eso es sólo uno de los arcos más grandes. El arco de su pie es uno de los más pequeños, pero muy importante en cómo nos movemos. Tener un soporte para el arco se inhibe su capacidad para utilizar ese arco. Casi cualquier tipo de zapatos de suela plana flexible que se sienta cómodo va a hacer, siempre y cuando funcione para usted. Hay una infinidad de fotos de personas de la vieja escuela tomadas en los años 50 o los 60 que muestran que haciendo lo suyo en cuero zapatos de calle con tacones. La gente de la talla de Maestro Moy podía hacer el conjunto en una pared vertical de vidrio en patines después de haber sido recubiertas con grasa de eje, el resto de nosotros debería estar preocupado con el uso del calzado adecuado.

Trabajar en diferentes superficies, no caer en la trampa de sólo hacer lo suyo

en la sala de entrenamiento. De madera, hormigón, alfombra, baldosa, vinilo, asfalto, hierba, arena todo se requiere que el estudiante para hacer los ajustes que a la larga mejorará su conjunto.

Si por cualquier motivo, a dejar de practicar, ya sea por seis meses o seis años se debe tener precaución cuando se reanuda como sólo porque su mente puede trabajar en un nivel no significa que su cuerpo puede. Cuanto más tiempo usted ha estado fuera, sobre todo si hay antecedentes de lesiones o condiciones médicas más cuidado se debe tomar. Es conveniente que regrese a los niveles principiante y empezar todo de nuevo y poco a poco a ti mismo trabajo de nuevo a donde estaba. Recuerde que el objetivo de los ejercicios es para hacerte más saludable, haciendo los movimientos, no para fijarse de nuevo años si no décadas por daños personales por llegar a una capa de la cebolla no está listo para su.

Cuando el estudiante está trabajando en las primeras capas de la cebolla que no será más que parte de un grupo de baile de color coordinado, y sus movimientos estarán vacíos y carentes de todo poder real. Como la morfología de años en décadas de su personalidad se mezcla con los conceptos más profundos de la cebolla y se comenzó a hacer el conjunto de su cuenta. El sello distintivo de un estudiante avanzado es su conjunto será diferente de todos los demás. Cada movimiento en el conjunto se puede hacer en un número de forma diferente y siempre y cuando los principios se llevan a cabo para que existe un número infinito de variaciones. El Maestro Moy utilizar para decirnos: "Si veinte años después de que una parte todavía está haciendo sólo lo que te enseñé, que yo no te enseñan nada vale la pena conocer." Si usted estudia la historia de las artes marciales no existe sin un precursor y lo es todo compuesto de elementos que influyeron en el autor. Cualquiera persona puede cambiar el orden y la forma de los movimientos, pero van a ser una mejora? Se necesita un gran conocimiento en profundidad para hacer realidad una mejora, pero por la diligencia y la historia disciplinada grabará su forma con todos los demás. Después de todo, en algún momento el niño salga de casa, en algún momento de la forma se convierte en una nueva forma.

El Maestro Moy nos decía "Si usted está en él por la fama y la gloria, entonces no será nada bueno para el estudiante." Si usted está llamado a enseñar debe ser porque el deseo genuino de ayudar a la gente no porque usted quiere que su ego le acaricié jugando sifu. En todos los años que el Maestro Moy enseñó nunca tomó ni un centavo por el momento y el esfuerzo. El uso de decirnos: "Si la mente los maestros es en el dinero, entonces no es en el estudiante." Hasta que se construyó Orangeville dormía en el piso del club y lo que él, personalmente, de propiedad de la forma más parte en una bolsa de

gimnasio. Su desprecio por hacer un fuera de beneficio de sus estudiantes causado mucha animosidad de otros maestros.

En algún lugar en la clase de principiantes al alumno una introducción al concepto de "Cats Eyes". La práctica de ver con su visión periférica. Cuanto más relajado que sus ojos son la más amplia de su visión periférica se. Aquí en donde radica el problema en un mundo donde nuestros ojos están asaltado día y noche por fuentes de luz artificial, ¿cómo podemos relajar nuestros ojos? Coloque el lado de su dedo índice para que el primer nudillo está en el lado de los ojos con el dedo corriendo justo por encima de las cejas. Las puntas de los dedos sólo debería de cumplir por encima del puente del ruidito. Coloque el nudillo de los dedos pulgares en la esquina interior de los ojos y correr el nudillo en el borde de la toma de la órbita en un primer momento se levanta y en la parte superior del ojo y luego baja hacia el exterior alrededor de la parte inferior hasta volver a la esquina interna. Repita tantas veces como divisible por tres. Repita el mismo número de veces en la dirección opuesta. Frote los talones de las manos hasta que se sienta caliente y luego colocarlos en la cuenca del ojo. Tenga cuidado de no utilizar la presión suficiente para crear tensión en el cuello.

Al hacer el conjunto de los ojos deben mirar suavemente pasó la mano adelantada. No caer en el hábito de mirar sus manos.

Si usted practica solamente cuando estás en el club y tal vez un par de horas durante la semana, entonces será para siempre un principiante y no siguen el 99,999% de lo que el sistema tiene para ofrecer.

Las prácticas de estudiante principiante hasta que hacerlo bien, las prácticas de los estudiantes avanzados hasta que no pueden equivocarse.

Cantar y sentarse

29 de julio 2011 en el canto, artes marciales, meditación, tai chi, la formación | Tags: el canto, la salud, las artes marciales, el Maestro Moy, la meditación, Moy Lin Shin, sentado, la columna vertebral, el tai chi, entrenamiento | Deja un comentario

Hay dos posturas utilizadas para el canto y la meditación sentada. El primero es preparar al estudiante para el segundo. En cualquier caso, el uso de una colchoneta muy delgada es aceptable, pero Mui Ming Para decía a la gente

"Usted nunca debe tener miedo de la palabra." En ambos casos, el estudiante debe inhalar por la nariz y exhale lentamente por la boca, una técnica llamada la respiración circular.

En la primera el estudiante se sienta en el suelo con una línea recta entre sus bai hui y su cóccix. Sus pies sobre anchura donyu aparte. Las piernas están abiertas con las rodillas ligeramente dobladas sobre un ancho de mano abierta en el piso. El hueco de la palma de la mano apoyada sobre las rodillas con los codos hacia abajo. Es importante que el estudiante no se doble o gire su cuello ni deben tirar de las rodillas.

Tras la celebración de la primera postura por un tiempo las mujeres pliegue de la pierna izquierda en los primeros hombres, a la derecha. Sentado con las piernas cruzadas en el hueso de la cadera con las manos en las rodillas, como la postura en primer lugar. El mantenimiento de la línea recta entre los hui bai y el coxis es importante, junto con no doblar o girar el cuello.

Dondequiera que el estudiante se siente la tensión que debe trabajar a relajarlo. Se debe dejar que su fregadero de peso en el suelo y relájese, más se relaja la celebración de la postura más fácil será.

El sistema primario de cantar que el Maestro Moy enseñó fue llamado "Secreto de seis sílabas". Los cantos fueron compuestos de seis sonidos realizados en las exhalaciones, los sonidos son Hsu, ella, hoo, sss, chway y shee. Cantando se utiliza para controlar la respiración, que a su vez combinado con el movimiento del diafragma empuje el qi / oxígeno a través de los pulmones, corazón, arterias, órganos, ligamentos, tendones, fascias y en el hueso. Al hacerlo, empuja a los bloqueos de Chi en los meridianos causados por traumas del pasado, la mala postura, estrés emocional y estilos de vida poco saludables. Esta es la sensación de hormigueo cálido que se siente en todo el cuerpo. El qi / oxígeno entra en el sistema nervioso central y estimula al cerebro para decirle al páncreas para que libere las hormonas que crean la profunda relajación y tranquilidad.

Cada sonido se asocia con un órgano y un estado emocional. Hsu - hígado / vesícula biliar, la ira, la mujer - Corazón / Intestino Delgado, alegría, emoción, Hoo - Bazo / Estómago, meditando; Sss - Pulmones / Intestino Grueso, tristeza; Chway - Los riñones / vejiga, temas, Shee - Triple Burner. Para aquellos que todavía tienen que estudiar la teoría de los meridianos, el triple calentador es el

meridiano que une todos los órganos internos y armoniza la totalidad de sus procesos fisiológicos.

Los seis se pronuncian; Hsu - como "espantar"; Ella - ella con un suave "r"; Hoo - "bu", SSS - "hisss"; Chway - "ch", "camino"; Shee - "shi"

El estudiante se sienta en la postura de primero y cantos, "Hsu, ella, hoo, sss, chway y shee" en varias ocasiones. Después de mudarse a la segunda postura que el estudiante puede continuar con el mismo canto o repetir sólo tres veces que el trabajo sobre uno de los seis que pueden tener un problema con el, antes de terminar con los seis repetido tres veces más.

Después de cantar el estudiante se sienta en la meditación, donde el objetivo es mantener la postura y aquietar la mente a no pensar Tan fácil de escribir, tan difícil de hacer! El estudiante encontrará que lleva años si no décadas, para llegar a un punto en el que todavía puede su mente.

Es importante que después de estar sentado, el estudiante no se limita a levantarse e ir sobre su día, sino poco a poco estirar las piernas y hacer rotaciones de tobillo antes de levantarse y de hacer algo como el ejercicio del cuerpo de inflexión.

Los participantes en la Fung Loy Kok se presentó a otros cantos como la invocación de la mañana y la tarde y el Sutra del Diamante, pero el secreto de seis sílabas eran para todo el mundo a las prácticas. Canto y la meditación sentada fueron una parte importante de las enseñanzas del Maestro Moy y son fundamentales para el crecimiento de los estudiantes internos.

La Cebolla

15 de julio 2011 en las Artes Marciales, la formación, Uncategorized | Tags: las funciones del cuerpo, la digestión, salud, artes marciales, maestro Moy, cebolla, Tai Chi, | Deja tu comentario

Wang Xiangzhai (1885-1963) comenzó a estudiar Hebei Xing Yi Quan de Guo Yunshen (1829-1898) a la edad de ocho años. El maestro Wang llegó a establecer la escuela Yi Quan y es reconocido por todos como un maestro entre los maestros. A pesar de maestro Wang era un excelente profesor que

trabajaba mejor con los estudiantes avanzados, pero había un momento difícil en relación a los principiantes. Para corregir este problema se volvió a su mano derecha y sucesor de Yao Zongxun (1917-1985) y le pidió que desarrollara un sistema para entrenar a los principiantes.

El programa que Yao Zongxun desarrolló se basa en una serie de pasos graduales en cada uno construido sobre el procedimiento y preparó el camino para aquellos que aún están por venir. El uso de este sistema el estudiante trabajó progresivamente a partir de principiante a avanzado en un paso a paso. Siempre y cuando el estudiante trabajó dentro de su nivel que había pocas posibilidades de lesión. El sistema se conoce como "Formación de cebolla"

Wu Yi Hui (1887-1961) y Wang Xiangzhai cambiaron a estudiantes avanzados de formación transversal y uno de estos estudiantes enviado a estudiar con el maestro Wang Liang Tzu fue Peng (1900-1974). Fue en este momento que Liang Tzu Peng fue expuesto al sistema de la cebolla y estaba muy impresionado con su eficiencia y seguridad. Liang Tzu Peng pasó a utilizar el sistema de la cebolla para capacitar a todos sus estudiantes.

El Maestro Moy utilizó la metáfora de la cebolla muchas veces y de diferentes maneras para enseñarnos. En primer lugar, es imperativo que el trabajo de los estudiantes dentro de su nivel. Cuando se trabaja con o sentado en sus clases nos dijeron que "los actores" en torno a los menos avanzados y de trabajo a su nivel. La parte más dulce de la cebolla es el núcleo y que tienen que pasar por una serie de capas para llegar a él. Si quieres llegar a ser perito en las artes internas, entonces debe estar dispuesto a trabajar a través de una serie de niveles para llegar allí.

Corporales Funciones

El Maestro Moy utilizó para decirnos que si practican estas artes y no estaban recibiendo estómagos rumbly y no eructos, pedos y corriendo para el baño, entonces estamos haciendo que se equivocan! La naturaleza de estas artes promueve las funciones corporales y las reacciones son una buena señal. Sólo la mente occidental se encuentra la vergüenza o la vergüenza en el cuerpo hace lo que hace el cuerpo de forma natural.

El Donyu y Toryu

12 de julio 2011 en las Artes Marciales, la formación, Uncategorized | Tags: huesos apilados, danyu, donyu, Geng, artes marciales, músculo-esquelético, la columna vertebral, toryu, Formación | Deja tu comentario

El Donyu y Toryu

Los términos "Don Yu" (Dan Yu) y "Tor Yu" son términos manta para describir dos familias de los ejercicios que se clasifican como "Cambio de tendón" ejercicios. Tendón de ejercicios cambio están diseñados para fortalecer y estirar los ligamentos y los tendones de una manera segura y controlada. Cada familia se compone de una serie de sistemas de movimiento estrechamente relacionado con lo que se entiende que el estudiante trabaje a través de una forma sistemática, cada paso el aumento de la amplitud de movimiento y la fuerza necesaria. Es importante que el trabajo de los alumnos dentro de su capa de la cebolla. La fisiología y la historia de la estudiante decidirá la forma de yu personal del estudiante y don yu tor, sólo en el nivel de principiantes muy existe una talla única para todos los yu Don y Tor.

Tanto el donyu y toryu son producto de la tradición de Xing Yi Quan. El término donyu significa "Golpear la columna hacia abajo o estirar la espina dorsal", mientras que toryu significa "tirar de la columna vertebral". Los nombres de las versiones de los donyu y toryu que el estudiante se introdujo por primera vez son las "Abrazando el Cielo y la Tierra" y "Mountain Stream, agua corriente".

Para escribir una descripción completa de cada versión y la variación, incluso sin tener en cuenta un sinnúmero de diferentes fisiologías y las condiciones que requiere la escritura de un libro. No por ello menos hay una serie de principios y de los errores más comunes que son dignas de mención.

El Donyu

Uno de los errores más comunes y la mayoría de los estudiantes hacen es que doblar el cuello para mirar sus piernas y brazos o girar para mirar alrededor del cuarto. Se debe utilizar un espejo o la visión periférica. Mantener el cuello recto

es imprescindible. Error número dos es no poder trabajar para mantener su peso de manera uniforme sobre la planta del pie. Dejando que el peso se mueven hacia el frente o parte posterior del pie, no sólo afectará el equilibrio, pero un estrés innecesario en las rodillas. Error número tres está tratando de emular a otra persona, ya sea en donyu ritmo o profundidad. Al hacer el donyu, haga su donyu. Error número cuatro, va demasiado rápido o demasiado profunda.

Cada caderas personas y huesos de los muslos son ligeramente diferentes por lo que la postura es algo muy individual y depende de los estudiantes a invertir el tiempo y esfuerzo para encontrar su punto óptimo donde los huesos de la cadera no se unen. Una buena regla del pulgar para encontrar la postura es estar con los pies juntos, pivote en el centro de los talones de los pies hasta que se señalan a 45° , giran en torno a los manantiales burbujeantes hasta que los pies están apuntando en ángulo de 45° , giro de nuevo en el centro de los talones de los pies hasta que se señalan a $25-35^\circ$. Que puede o no puede ser la postura correcta para el estudiante, pero es un buen lugar para empezar.

Ahora la parte divertida, subiendo y bajando. Como el álgebra, el orden de las operaciones es muy importante. Relaje los dedos de los pies, los tobillos relajarse, descansar las rodillas, las caderas relajarse, dejar caer la rabadilla. Relajar el torso haciendo la convexa hacia atrás y el cóncavo frontal (de nuevo la tortuga). Dejó caer el peso de la parte inferior del torso y la pelvis creando una sensación de propagación a través de la parte de atrás de las caderas. No hay esfuerzo en bajar, deje que la ley de la gravedad haga todo el trabajo. Ahora va para arriba, esto requiere un trabajo y orden de las operaciones es de nuevo importante. Levante bai hui, el esternón levantar, empujar las caderas hacia adelante mientras se tira de rodillas hacia atrás, empuje hacia abajo con el pie entero. A pie todo nos referimos a que la distribución del peso entre los burbujeantes manantiales y el centro del talón, es igual. Si los muslos sólo de los estudiantes se están doloridos y cansados, entonces hacerlas mal. Ahora el estudiante está listo para repetir y repetir y ...

El Hui Bai debe levantarse como las manos lugar a la altura del hombro. La rotación de los antebrazos marca el punto donde el Bai Hui comienza a hundirse. En la parte inferior una vez más la rotación de los antebrazos marca el cambio en la dirección de los Hui Bai, pero la rabadilla no debe comenzar a subir hasta que los antebrazos queden paralelos al piso.

Como el Bai Hui eleva el coxis debería aumentar a un ritmo ligeramente más lento que causa la columna vertebral se estire. Cuando el Bai Hui se hunde el cóccix se hunda un poco más lento que causa la columna vertebral para comprimir. Esta acción de bombeo trabaja los tejidos blandos alrededor de la

columna y aumenta la circulación del líquido cefalorraquídeo. En los niveles avanzados del estudiante abandone sus coxis como Bai Hui está aumentando, y viceversa, sino que tiene que hacer unos cientos de miles donyus antes de llegar a este nivel.

Al hacer "que contiene el cielo y la tierra" donde las manos suben y bajan con el cuerpo que es importante que las manos no van y vienen, mientras que suben y bajan. Las manos deben moverse como si estuvieran atrapados dentro de una columna que es lo suficientemente grande para las manos. Hacer esto con el interior manos de un marco de puerta es una buena forma de aprendizaje donde las manos se deben mantener.

Como las manos suben y bajan los brazos no son estáticos sino que la rotación se mantiene vivo en ambas direcciones. Si el cuerpo y los brazos están relajados y los antebrazos se giran hacia el exterior de los brazos tratará de elevarse por su propia cuenta. Como la caída de los brazos de los antebrazos rotado hacia adentro. La rotación es la misma que el primer ejercicio que el estudiante aprendió en el primer día sólo tiempo para coordinar con el ascenso y la caída del cuerpo.

Si bien es cierto que los principiantes no deben ir por debajo del punto donde sus muslos estén paralelos al suelo, en verdad, el estudiante no debe ir por debajo del punto donde la experiencia de cualquier cantidad de tensión en las articulaciones. Si su postura es correcta y que siente dolor al hacerlo o después, entonces ellos van demasiado bajo. Si el estudiante se inclina ° de la 15-20 cuando se va hacia abajo y luego o bien que tienen que aprender a coordinar el movimiento de sus caderas y las rodillas o que están sentados muy profundo por su flexibilidad en las articulaciones. Si bien no debe mantener su torso perpendicular que es importante que no se incline.

La analogía que solía ser de una pelota de goma rebotando en un piso duro. La pelota no se detiene en la parte superior o inferior de la misma de rebote, tampoco la donyu. Suave será la transición de la mejor.

El más alto es donyu se levanten luego relaje los altos. El más bajo es el coxis cayendo a un dedo de ancho más o menos por encima del suelo. Cuán alto o bajo que el estudiante está trabajando, es irrelevante. Lo importante es que empiecen bien dentro de su rango de movimiento antes de arrastrarse hasta sus límites. Nunca se siente tan bajo como fuera posible derecho, el trabajo a fin de cuentas. Donyus alta no funcionan el cuerpo lo mismo que los de baja y

viceversa. Su repertorio diario debe incluir una combinación de los altos, medios y bajos.

Después de que el estudiante ha hecho el donyu arriba durante unos años y se sienten cómodos con ella pueden trabajar en otra versión de "Abrazar el cielo y la tierra". Por lo general se llaman "Donyu Reverse" y que es lo mismo que el anterior, excepto los brazos se mueven en sentido inverso. Como el cuerpo se baja el aumento de armas y que el cuerpo se eleva la caída de los brazos. El rango de movimiento de los brazos es el mismo que el anterior sólo que al revés.

El Toryu

Al igual que con el donyu el error más grande es de giro y flexión del cuello. Cuando el estudiante tiene que deshacer todo lo bueno que estamos tratando de hacer. Error dos no se está sincronizando el movimiento. Cuando va hacia delante de las rodillas, las caderas, los hombros y las manos paran el movimiento hacia adelante al mismo tiempo. Error tres, otra vez, va demasiado rápido. Nunca lo hacen rápido toryus, a hacerlo a una velocidad cómoda y, en ocasiones muy lentamente. Cinco error de intentar emular a otra persona toryu. Al hacer el toryu, haga su toryu.

Incluso en los confines de una sola versión "Mountain Stream, agua corriente" hay muchas variaciones. En primer lugar el "dos bisagras", donde tratan de poner los pliegues en la parte delantera de los pantalones, que trabajan en los patrones básicos del pie y empezar a entender la cuadratura. No se habla de la sesión y mientras el estudiante está agitando sus brazos alrededor de más o menos bien todo lo que es genial. A continuación se encuentran con "Going vencer la cuesta", donde el estudiante donyus arriba de la pierna de atrás se donyus abajo sobre la pierna delantera y otra vez. Aquí comienzan a perfeccionar la cuadratura al girar alrededor de la columna, se introducen a sentarse, alcanzando con la rabadilla, el levantamiento de las Bai Hui, la creación de las tortugas de espalda, de apertura y clausura, así como numerosos movimientos de los brazos. Los brazos pueden ir y venir curva la espalda recta, vaya en línea recta vuelve curva y finalmente salir y volver curva curvas. Se puede cruzar por delante del cuerpo ya sea por debajo o justo por encima del ombligo o en la altura del corazón sin tener que ir hacia abajo. Aquí el alumno puede encontrar las variaciones en las manos sacan el cuerpo detrás de ellos hasta que el torso quede paralelo al piso. Piense en todas las

variaciones diferentes como los instrumentos utilizados para corregir diferentes problemas músculo-esqueléticos. La responsabilidad es con el instructor para reconocer la enfermedad y prescribir la variación correspondiente. Lo que se dice sobre un número de años que el estudiante debe aprender de todos ellos y dónde y cuándo usarlos. Todo esto puede tomar varios años es la de preparar al estudiante para la variación final de esta versión. En "Volver Plaza de las plazas estudiantiles en la parte posterior y presente, manteniendo el nivel del cuerpo. Aquí comienzan a afinar el giro inferior de la columna en el acto de la cuadratura. No es hasta que el estudiante comience a adquirir un mínimo de habilidad en la parte baja rotación de la columna que comenzó a desarrollar un verdadero poder ir hacia adelante o hacia atrás y arriba y abajo. El Xing Yi toryu de linaje es más evidente una vez que el alumno llegue a la forma que este.

En todas las variaciones de empuje desde el centro del talón hacia atrás como tirar de la rodilla in Todo el peso va en el pie delantero se desplaza a toda burbujeantes manantiales (Primer punto del meridiano del riñón o K1), antes de empujar y tirar de nuevo la rodilla y dejando que el peso descendido a la defensiva todo. En ambos casos, cambiando el peso de burbujeantes manantiales o sea el centro del talón es el comienzo del movimiento hacia atrás o hacia adelante.

Es conveniente que durante parte de la formación para mantener la postura en los dos extremos del movimiento. Mantenga la posición durante el tiempo que la atención cómodo pagar a donde la tensión es relajante y trabajar en ella. Mientras se mantiene la postura de que el estudiante debe experimentar con relaciones de peso entre los pies llenos y vacíos de 70/30 a 90/10. Este es un buen momento para que el instructor de la postura correcta.

Cuando el estudiante está trabajando en la consideración de su inclinación hacia delante de sus límites se darán cuenta que el peso sobre el pie de la clase quiere sube y baja de ida y vuelta entre el frente y parte posterior de su pie. En primer lugar se debe tratar de relajar sus caderas y rodillas si eso no funciona, entonces deberían de marcha atrás en el ángulo a un punto en esta fluctuación del peso no se encuentra.

El estudiante se encuentra que tienen un equipo fuerte y débil. Dado que uno de los objetivos es ser equilibrado, el estudiante debe hacer series de números impares de inicio y final con su lado débil, por lo que la pone en su lado más débil ya con más repeticiones. Usando el lado fuerte como un maestro o guía para entender lo que el lado más débil debe sentirse como.

Para los patrones de respiración para principiantes y la cantidad de reputación no son importantes, pero el más avanzado que el estudiante se convierte en la más crítica que son. La regla de oro, inhala va hacia arriba, espirar bajando, inhale vuelta atrás, exhalar en el futuro. Además de no contener la respiración, basta con mover y dejar que el cuerpo respire como quiera.

El donyu y toryu junto con Zhan Zhuang (árbol en pie), formado por "tres tesoros" Liang tzu Peng, que enseñó a todos sus estudiantes. "Abrazando el Cielo y la Tierra" y "Mountain Stream, agua corriente" son los primeros de una larga línea de versión diferente cada intención de llevar al estudiante un poco más por el camino en el arte de los sistemas internos.

Métodos de entrenamiento

07 de mayo 2011 en artes marciales, entrenamiento | Tags: estilos de aprendizaje, artes marciales, entrenamiento | Comentarios cerrados
Fuego y el Agua

Fuego y agua son dos métodos de entrenamiento diferentes y eficaces comunes a todos los estilos de artes marciales. En el entrenamiento de fuego es el foco está en el número de repeticiones en el set y el objetivo es hacer el número, independientemente de mantener la forma. Por otro lado en la formación de agua de la atención se centra en mantener la esencia de la forma adecuada y se detiene cuando el formulario no se pueden cumplir. Ambos pueden ser combinados por hacer un número fijo de juegos, pero haciendo cada juego sólo hasta que el formulario se vea comprometida.

Cuadrados y la emulación

Dos métodos de enseñanza de las formas son cuadradas y de emulación. En la emulación del alumno hace lo mejor que pueden para emular los movimientos del maestro haciendo la forma. En el método de los cuadrados que los movimientos se descompone en sus formas más simples y la complejidad de los movimientos se agrega en etapas a medida que avanza el alumno. El método de la emulación funciona mejor con los jóvenes estudiantes sanos y el método de los cuadrados que funciona mejor con los alumnos mayores o estudiantes con problemas de movilidad.

Puertas y Ventanas

30 de agosto 2010 en las artes marciales, el tai chi | Tags: dantian, puertas y ventanas, las artes marciales, el tai chi | Deja tu comentario
No ha nacido todavía la persona que no ha encontrado se cruza a través del conjunto más que mirar alrededor para encontrar a todos los demás a hacer algo diferente. Tienen derecho a través de un paso sin darse cuenta lo que algunos llaman "Puertas y Ventanas". Algunos autores se refieren a estos como "Gates" pero esto lleva a la confusión ya que algunas autoridades se refieren a los tres dantians como puertas. Todavía otros se refieren a los principales 108 puntos de los meridianos como puertas. Para este artículo nos referiremos a ellos como "Puertas y Ventanas". El conjunto de su fundación es una herramienta marciales y fue diseñado desde el primer momento para dar el practicante la capacidad de transformarse sin problemas de un traslado a cualquier otro movimiento en el conjunto. Cada movimiento tiene numerosos puntos de transición (puertas y ventanas) en función de qué movimiento es el siguiente. Si una persona practica el conjunto de la intención marcial o no, no cambia el hecho de que estas puertas y ventanas están esperando a ser paso a paso. Se necesita una gran cantidad de práctica antes de que el estudiante puede encontrar y utilizar estas puertas intencionalmente, pero puede ser uno de los muchos objetivos que el estudiante avanzado puede establecer por sí mismos.

Por otro lado los principiantes con menos de cuarenta o cincuenta años de práctica pueden verse dando un giro a la izquierda después de Látigo sencillo, ya que hay cinco movimientos diferentes que siguen el látigo. Si bien esto no es lo mismo que pasar a través de una puerta, nunca deja de coger a todos tarde o temprano.

Estas situaciones conducen a una dicotomía. Por un lado, usted tiene que concentrarse en hacer el juego en la secuencia apropiada. Por otro lado usted debe estar trabajando para hacer el juego sin pensar en ello. No importa el nivel del conjunto de su trabajo en la que hay aún más los niveles de venir.

Lok Hup Ba Fa

30 de mayo 2010 en el Lok Hup Ba Fa, Artes marciales | Tags: hua-boxing, boxeo hua-shan, hwa-Kungfu, Liu He Ba Fa, Liu Ho pa fa, lok hap baat Faat, lok hop pat grasa, lok hup , lok hup Ba Fa, lu ho ba fah, artes marciales, el Maestro Moy, Moy Lin Shin, el agua del boxeo | Deja tu comentario
Para el estudioso de las artes marciales chinas (CMA) en un mundo de confusión se encuentra con sistemas de nombres provocado por el hecho de

que una serie de idiomas, principalmente mandarín y cantonés, se traducen en dos sistemas diferentes, Wade-Giles y Pinyin, que conducen a una miríada de ortografía diferente para las mismas cosas. Lok Hup Ba Fa es la ortografía cantonesa de un sistema más comúnmente se encuentra por su nombre en mandarín de Liu He Ba Fa, o su forma abreviada de LHBF. Ortografía otros que se encuentran comúnmente son el cantonés, Lok Hap Baat Faat, Lok Hop Pat grasa y el mandarín, Liu Ho Pa Fa, Lu Ho Ba Fah. Para complicar más las cosas el sistema también ha sido llamado Hua-shan boxeo, Hua-boxing, Hwa-Kungfu y Hwa-Yu Tai Chi Chuan. Hijo, Wu Yi, Hui se refirió a la forma como "Huayue Xingyi Liuhe BAFA" o la intención de la mente de seis armonías y ocho métodos de Monte Hua ". Se dice que el verdadero nombre de la forma es "El agua de Boxeo" y Lok Hup Ba Fa se refiere a los principios rectores de la forma. Para el resto de este documento vamos a utilizar el término Hup Lok. Cuenta la leyenda que Lok Hup volvió a entrar en el mundo cuando Li Dong Feng descubrió los restos y documentos de Chen Xi Yi, también conocido como Chen Bo (ochocientos setenta y una-novecientos ochenta y nueve). Li Dong Feng encontrado este tesoro en una cueva del monte Hua, 300-500 años después de la muerte de Chen Bo. Chen Bo era un erudito que vivió durante la dinastía Tang y fue miembro de la secta de los Inmortales ocultos. Chen Bo fue un maestro de muchas artes taoístas y un consejero del emperador Tai Zu canción antes de ir a convertirse en un ermitaño en el Pico del Loto (Lian Hua pico) en Hua Shan, donde desarrolló las bases de lo que hoy llamamos Lok Hup. Hoy en día muchos eruditos creen que la leyenda anterior es sólo que una leyenda y la forma lo más probable es desarrollado en la última parte de la dinastía Ming o la primera parte de la dinastía Qing

En el siglo 20 en Shanghai y Nankín, fueron los centros de desarrollo Lok Hup. Nuestra escuela se deriva de la escuela de Shanghai. Cuando Moy Lin-shin (Mei Lian-xian, (梅连羨)) era todavía estudiante de Moy en gran medida, tendría que apareció en la puerta de la Ching Wu Academia de Artes Marciales con una carta de presentación de su maestro taoísta de Hua Shan Wu Yi Hui (1887-1958), quien fue uno de los instructores preeminente Lok Hup de su tiempo. Wu Yi Hui aprendió su Lok Hup de Yan Guoxing (Henan), Chen Guand (Hebei) y Chen Helu (Beijing). Se mezclan sus enseñanzas y con base en principios de Daoyin para desarrollar su forma de Lok Hup. Wu Yi Hui hizo la decisión de que Moy Lin-shin debe convertirse en un estudiante de uno de sus discípulos, Liang Tzu-peng (1900-1974), para quien el Gei Pang de Lok Hup Academia más tarde se llamaría. Aunque Moy Lin-shin se introdujo a Liang Tzu-peng a Wu Ching que nunca sería un estudiante allí cuando las fuerzas comunistas se acercaban a la ciudad. Acordaron reunirse en Hong Kong y la izquierda por medios independientes. Shanghai cayó a los comunistas a finales de mayo de 1949. No estábamos seguros de cuando se reunieron en Hong

Kong, pero es seguro decir que el Maestro Moy fue estudiante Liang Tzu-peng por más de veinte años.

En Shanghai y Nankín estudiantes tradición altos fueron alentados a desarrollar su propio conjunto para adaptarse a su entorno y necesidades. Esta es la razón por la que hay diversas formas de tantos que caen bajo el término general de Lok Hup. Fondo Liang Tzu-peng estaba en Baguazhang y esto hace evidente en su interpretación de la forma Lok Hup. Así, el Maestro Moy fue siguiendo la tradición cuando se cambió tanto el orden y la forma de los movimientos en el Lok Hup conjunto para mejorar los beneficios de salud y para hacerlo más accesible a los estudiantes occidentales. Ha desarrollado su forma a finales de los años 70 y comenzó a enseñar a los estudiantes de corriente en 1980. Lok Hup se encuentra en seis formas diferentes y un número de variaciones virtuales sin fin número de cada uno de ellos. Establecer el número de 16, 37, 66, 96, 104 y 108 se encuentran. El 16 y 37 son muy raros, el norte y el sur de 96 104 son los más antiguos y no sabe tan bien como las 66 formas de Shanghai y Nanking. Con mucho, el más prolífico es el formulario 108 llamado o Tai Chi o Tai Chi Moystyle. Así como Hwa-Yu Tai Chi Chuan no es el Tai Chi no es la forma principal de Moy. Un examen del nombre de la forma escrita en caracteres chinos ayudarán a explicar. 六合八法太极拳, los cuatro primeros caracteres, 六合八法, Lok Hup Ba Fa, los últimos tres 太极拳 T'ai Chi Ch'uan o Chuan LokHupBaFaTaiChi. Los principios rectores de la forma son Lok Hup y utiliza la forma Yang larga como un medio de expresión. En otras palabras, es una forma Lok Hup que parece a primera vista como un conjunto de Tai Chi. El Maestro Moy diseñado el conjunto para ser un vehículo para preparar al estudiante para el más complejo conjunto de Zhu Ji.

Las formas de Lok Hup de Shanghai y Nanking tradición de 66 movimientos de largo que se divide en dos mitades. La primera mitad es la integración de mente / cuerpo, mientras que la segunda mitad diseñado para ser un canal esotérico centro de ejercicio de apertura. En otras palabras la primera mitad es preparar al estudiante para la segunda mitad. Esta es la razón que se enseña el conjunto en dos partes y durante varios años pueden pasar antes de que el estudiante está listo para la segunda mitad.

Si bien el conjunto Zhu Ji es sólo el 66 se mueve esto es engañoso, como se mueve como Barridos Cálida Brisa Hojas contiene 14 pasos con los movimientos del brazo correspondiente. A pesar de algunos de los movimientos han sido traducidos al Inglés con el mismo nombre que hay en el hecho de que no hay dos movimientos de la misma en el conjunto. Las nubes se mueve como las piezas y ver Sun y seleccione una estrella para cambiar la Estrella del Norte tienen elementos de movimiento no se encuentra en el conjunto de Tai Chi. Los movimientos pueden ser considerados como un

"reforzador" de los efectos de giro y estiramiento que ya son evidentes a través de la práctica del Tai Chi Maestro Moy. Movimiento procedente de la columna vertebral es la esencia de Lok Hup y este arte es más beneficioso para los estudiantes que ya han desarrollado algún grado de articulación de la columna vertebral a través de la práctica de Tai Chi Maestro Moy. A su juicio, Lok Hup a ser el "Cadillac" de los sistemas internos, y fue su deseo de que sus estudiantes consideraran Lok Hup, como parte de sus objetivos a largo plazo. Los movimientos de Lok Hup emular el movimiento del agua y debe ser circular y fluida, siempre que varían en velocidad, ritmo, altura y dirección. El Hui Bai debe ser levantado como si estuviera suspendido de un gancho, y el médico debe alcanzar el suelo con su hueso de la cola. Todos los movimientos de utilizar la columna vertebral como el centro de rotación. La intención debe centrarse en cada movimiento, y los movimientos son dirigidos por la mente y la intención. La energía alternativa debe ser de apertura y cierre, elevación y un hundimiento, moviéndose hacia delante y hacia atrás en un movimiento en espiral, guiados por la mente de uno y la intención en lugar de ser forzado por el esfuerzo físico. La fuente de la fuerza es un producto de Chi y Geng, a diferencia de la fuerza muscular. El estudiante Lok Hup no fuerza con la fuerza, sino más bien utilizar la menor resistencia muscular con el rendimiento, el vaciado, entrelazando los dedos y penetrar en las huelgas y de palma destinadas a los ojos, la garganta, la ingle y puntos de los meridianos. Lanzamientos y derribos con uso intensivo de chi na se utilizan también. Lok Hup no es sólo una serie de técnicas marciales, pero es también un ejercicio de qi gong médico que benefician a la salud en general por el fortalecimiento del cuerpo, disipando la enfermedad y aumentar la longevidad. El nombre de Lok Hup Ba Fa (六合 八法) se puede dividir en dos partes, Lok Hup (六合), que significa las Seis Armonías y Ba Fa (八法), que significa los ocho métodos. Tanto las Seis Armonías y Ocho métodos se pueden desglosar en los elementos internos y externos. Lok Hup utiliza las Seis Armonías como el núcleo y los ocho métodos como la aplicación. El uso de la fuerza de los cinco corazones y articulaciones Nueve controlado por seis armonías y ocho métodos es lo que hace Lok Hup.

Los tres niveles

Tres niveles / divisiones se refieren a las posturas de diferentes alturas, cuando uno está practicando. Citando a la canción de cinco palabras: "En la posición alta, se puede caminar tan rápido como si estuviera persiguiendo el viento, en la posición media, uno se mueve como un dragón de natación, y en la posición baja, una es muy fuerte y demuestra las internas fuerza real. "

Los cinco corazones

Los cientos de reuniones o Bai Hui en la coronilla de la cabeza.
El lugar de trabajo duro o Lao Gong en la palma de la mano izquierda y la derecha.

El manantial o Yong Chuen en el pie izquierdo y derecho.

Las nueve Juntas

1. la muñeca
2. codo
3. hombro
4. 5 tobillo. rodilla
6. cadera
7. 8 de la columna cervical. columna dorsal
9. columna lumbar

Interior de las Seis Armonías

1. Cuerpo / Mente

El cuerpo es controlado por la mente, la realización de las tareas establecidas para ello. Aunque la mente está en el control a veces la conciencia del cuerpo se puede perder. La mente debe ser consciente de los movimientos más pequeños como las transiciones de movimiento del cuerpo para moverse.

2. Mente / Intención

La mente tiene que conocer el propósito de los movimientos. Objetivo conduce a la intención. Esto informa a la forma en que los movimientos se llevan a cabo.

3. Intención / Chi

Cuando se hace evidente la intención chi fluya como el cuerpo se relaja. Mente dirige chi con la intención, siempre y cuando la mente y el cuerpo está relajado.

4. Chi / Espíritu

Cuando el flujo de chi es armonizado espíritu o los manifiestos de la emoción. Esto puede ser perjudicial para el desarrollo a menos que uno esté preparado.

5. Espíritu / Movimiento

Espíritu o la emoción guía la acción. La forma en que uno se va a variar dada la actual emoción de conducir.

6. Movimiento / Vacío

Al vaciar la mente de uno al mismo tiempo que abarca el movimiento que se gana la conciencia superior y un poder ilimitado. Exterior de las Seis Armonías

1. Cuerpo / Juntas

Las tres articulaciones del cuerpo son el cuello, espalda superior y baja de la espalda. Estas juntas se mueven juntas.

2. Brazo / Juntas

Las tres articulaciones del brazo son el hombro, codo y muñeca. Se inicia el movimiento en el hombro y se extiende hasta el codo hasta la muñeca.

3. Piernas / articulaciones

4.

5.

6.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

1. Circular
Ejercicios

Meditación

Mensajes recientes

Archivo

Blog en WordPress.com.

Seguir

Recibe cada nuevo post en tu correo.

Desarrollado por WordPress.com

¡Nuevo! Haz clic en las palabras que aparecen arriba para ver traducciones alternativas. [Descartar](#)

Traductor de Google para empresas: [Google Translator Toolkit](#) Traductor de sitios web [Global Market Finder](#)

[Desactivar traducción instantánea](#) [Acerca del Traductor de Google](#) [Móvil](#) [Privacidad](#) [Ayuda](#) [Enviar comentarios](#)