

A Taiji Quan és Qi Gong gyakorlatokat a következő alapelvek szerint kell kivitelezni :

1. A váll lesüllyesztése és a könyök leejtése.
2. A mellkas behorpasztása és a hát kidomborítása.
3. A nyak lazán tartása, erő a fejtetőn.
4. A qi lesüllyesztése a cinóber mezőbe.
5. A mozgás megszakítás nélküli folyamatos.
6. A kemény és lágy egymást váltja.
7. A gyors és lassú egymást keresztezi.
8. A levegő szabad áramlása



A Taiji Quan kapuján való belépéshez szükséges 12 nélkülözhetetlen pont

Da Si Feng Zhiqiang tanítása a Chen stílusú Hunyuan Tai Ji Quan 12 alapelvéről Champaign-i szemináriumán Feng kifejtette a Tai Ji Quan kapuján való belépéshez szükséges 12 nélkülözhetetlen pontot. A következők Feng magyarázatai a 12 pontról:

1. A Szívet és a Szellemet üresen és nyugalomban kell tartani a kezdettől a végig.
2. Központi kiegyensúlyozottság (Zhong Ding)
3. Használd az elmét a Yi-t a Qi mozgására, A Szív a parancsnok
4. Lazítás (Sung) és lesüllyesztés
5. A folytonosság és a légység keresése
6. A Belsőnek és a Külsőnek, a Felsőnek és az Alsónak együtt kell dolgoznia
7. A Yin és a Yang váltogatása segít megtalálnod a keménységet és a lágyat a telit és az ürest
8. A selyemszál tekerceslő energiának (Chan Ssu Jin) jelen kell lennie a test minden részében
9. A nyitás és a záras keresése a mell és a has egymásra hajtásával
10. Koncentrálj a DanTianre, hogy fejleszd a Nei Gong -ot (a belső erőt)
11. Tartsd a szíved békésen, és az elmét lecsendesítve és gyakorolj lassan (nyugalom a mozgásban)
12. Sikeres leszel, ha tudatában vagy , hogyan gyakorolj és hogyan tápláld (építsd fel) magad (Yang Sheng)

Mint a sárkány teste

Idősebb tanítványa Zhang Xuexin mester a Feng Zhiqiang Tai Ji akadémia vezetője San Franciscóban, aki meghívta oda. Feng nagy súlyt helyez a tanításában a Tai Ji filozófiai oldalára, éppúgy mint a harci és egészségügyi oldalára.

A gyakorlás hat alapelve:

(nem említette, hogy csak ez a 6 volna, csak hatról beszélt a San F.-i szemináriumán)

1. A finom, lágy jobb mint az erőteljes
 2. A magasabb jobb mint az alacsonyabb
 3. A lassú jobb mint a gyors
 4. A hosszú jobb, mint a rövid
 5. Az íves jobb mint az egyenes
 6. Az egy láb terhelés jobb, mint a két láb.
-