

Lo Xin Yi Liu He Quan possiede diverse tappe nel suo percorso di studio, e sicuramente le prime tre in cui ci si imbatte sono

1. colpire con i 7 pugni: ovvero imparare a colpire con mano, gomito, spalla, anca, ginocchio, piede, testa. Questo non implica solo saper esprimere energia da questi sette punti del corpo umano ma vuol dire anche conoscere e padroneggiare le varie strategie di combattimento per poter arrivare a combattere con tutte queste zone. Saper riconoscere e gestire le varie distanze in cui questi sette pugni sono efficaci ed essere in grado di colpire con sequenze corrette in funzione del mutare della situazione. Per intenderci alla cortissima distanza conviene (in generale, poi ogni situazione è un caso a se) tirare una testata piuttosto che un pugno, e allo stesso tempo bisogna imparare ad arrivare a dare la testata, perchè partire da 2 metri volendo dare una testata di prima intenzione è un suicidio.

2. usare la forza peso: significa gestire la propria forza peso sia quando ci si difende che quando si attacca. La forza peso può essere utile per deviare colpi, per neutralizzare o mettere in difficoltà tecniche di lotta ma anche per rendere più efficaci le nostre percussioni, le nostre leve e le nostre proiezioni. Significa poter applicare forza senza dare al nostro avversario/nemico un punto d'appoggio dove tentare di difendersi o metterci in crisi (cosa che succede attraverso la contrazione muscolare).

3. usare il dan tien: significa muoversi dal centro e quindi centralizzare il gesto riducendo lo spreco d'energia, in questo caso la definizione corretta è: economia del gesto. Ma il dan tien è anche la sede di accumulo dell'energia e da lì deve essere lanciata in fase d'attacco e lì deve tornare in fase di difesa in maniera tale da poter nascondere il nostro potenziale marziale al nostro avversario/nemico (sia durante il tui shou che durante il combattimento).