

Querido Profesional de Golf,

Tengo una idea de regalo verdaderamente única para ti: "El Swing de Golf del Futuro - Golf Qigong". Este regalo combina la antigua práctica del Qigong con técnicas innovadoras de golf. Hay dos cambios principales:

A. Swing de Dos Secciones B. Autogiro/Torsión Automática del Palo de Golf

Estos cambios mejorarán tu swing al:

1. Agregar al menos 40 yardas adicionales con el driver.
2. Aumentar la precisión en al menos un 150%.
3. Mejorar la eficiencia en al menos un 200%.
4. Ahorrar al menos un 300% de tiempo de práctica.
5. Reducir el riesgo de lesiones en todo el cuerpo.
6. Y mucho más.

Puedo asegurarte con un 100% de confianza que sería una experiencia notable y beneficiosa para ti.

Adjunto mi libro para tu disfrute.

Mis mejores deseos,

Anthony G.T. Chang [anthony@directups.com](mailto:anthony@directups.com) [anthony@sing2learn.com](mailto:anthony@sing2learn.com)

Swing de Golf del Futuro

Golf Qigong (2da Edición) Por Anthony G.T. Chang

**Contenido:**

1. ¿Por qué quiero escribir este libro?
2. ¿Cuál es la mejor ecuación para mi vida feliz?
3. ¿Cuáles son las dos reglas que siempre sigo al enseñar golf o tenis?
4. ¿De dónde viene el Golf Qigong?
5. ¿Es el golf difícil?
6. ¿Qué es el Qi?
7. ¿Qué es el Golf Qigong?
8. ¿Cómo puede el Golf Qigong ayudarte a tener un swing perfecto todo el tiempo?
9. ¿Cuál es la diferencia principal entre un swing tradicional y un swing de Golf Qigong?
10. ¿Cuál es el beneficio del Golf Qigong?
11. ¿Cómo desarrollas el poder de enfoque y finalmente lo dominas?
12. ¿Cuáles son los errores comunes principales que debes evitar al practicar golf?
13. ¿Qué tipo de estudiante es el mejor para la formación en Golf Qigong?
14. ¿Por qué estoy tan seguro de que mi estudiante alcanzará la División 1 o se convertirá en un jugador de golf profesional (posiblemente una superestrella del golf)?
15. Mi sugerencia para el mundo del golf.

16. Resumen.
17. Introducción de Anthony G.T. Chang.
18. Bono: ¿Por qué la vida es tan intrigante, colorida y hermosa?

### ¿Cuál es la diferencia principal entre un swing tradicional y un swing de Golf Qigong?

Hay dos diferencias principales: (La bajada es la misma, excepto por la rotación del palo).

**A. Swing de Dos Secciones** El primer aspecto es que el golf Qigong adopta un método de swing de dos secciones durante la subida, a diferencia del swing tradicional que solo utiliza un swing de una sección. Piensa en un cohete o un transbordador espacial: después de que despegan, cortan la primera etapa y continúan adelante. De manera similar, el golf Qigong sigue el mismo principio físico. Este método de swing de dos secciones durante la subida puede reducir movimientos innecesarios, disminuir el peso, proporcionar más tiempo para visualizar la imagen paso a paso (permitiendo que el Qi vaya primero y luego formando la visualización antes de actuar) y finalmente restaurar la energía antes de pasar a la segunda sección. La secuencia completa es la siguiente:

A. Preparación: Conecta el 3D con el 4D para lograr un equilibrio adecuado con el palo de golf que tienes en la mano. B. El Qi sale. C. Se forma la primera visión/imagen en 3D. D. Acción 1: primer swing de la primera sección. E. El Qi sale. F. Se forma la segunda visión/imagen en 3D. G. Acción 2: segundo swing de la segunda sección. H. El Qi sale. I. Se forma la tercera visión/imagen en 3D. J. Acción 3: bajada.

Siguiendo estos pasos lentamente pero con seguridad, puedo garantizar que tu golpe será muy suave, efectivo, poderoso y hermoso.

**B. Autogiro/Torsión Automática del Palo de Golf** El segundo aspecto es la rotación o torsión del palo de golf. En el golf Qigong, al comienzo del swing, la cara del palo de golf comienza a girar hasta que completes la subida. Este movimiento rotativo alinea inmediatamente la cabeza del palo de golf con el plano de swing, proporcionando un sistema de soporte sólido. Cuando se combina con un enfoque en 3D, esta técnica se vuelve aún más efectiva, ya que te permite permanecer sin esfuerzo en el camino correcto, aprovechando tu memoria muscular.

A diferencia de los swings tradicionales que dependen de varias fuentes de energía como la potencia muscular, la rotación del cuerpo, la potencia de las muñecas (potencia de giro), la secuencia de movimientos, la transferencia de energía y la potencia del peso corporal, hay una potencia crucial que a menudo se pasa por alto: la potencia de autogiro del palo de golf. Vale la pena mencionar que la posición final de la palma de la mano derecha debe estar entre la posición de golf tradicional y una posición de agarre de artes marciales tanto para jugadores diestros como zurdos. La posición tradicional carece de torsión suficiente o no tiene torsión en absoluto, mientras que la posición de agarre de artes marciales gira demasiado y descompone el movimiento en 3D, lo que provoca que ya no se conecten como un equipo. Además, el ángulo de tu palma depende de la longitud de tu palo de golf y de tu altura. Cuanto más largo sea el palo de golf, más plano será el ángulo, mientras que cuanto más corto sea el palo de golf, más pronunciado será el ángulo.

La incorporación de la rotación de la cara del palo durante la subida en el golf Qigong se cree que aprovecha la potencia de rotación para un rendimiento mejorado. Este concepto se puede relacionar con varios ejemplos de la naturaleza y la física:

A. Artes marciales: Los puñetazos de Bruce Lee en Jeet Kune Do implican girar sus puños, lo que genera potencia y velocidad adicionales. De manera similar, en el golf Qigong, la rotación de la cara del palo agrega potencia y control al swing.

B. Bala o torpedo: Cuando se dispara una bala, gira mientras viaja por el aire, mejorando la estabilidad y la precisión. Del mismo modo, la rotación continua de la cara del palo en el golf Qigong contribuye a una mejor transferencia de potencia y control durante el swing.

C. Perforación de un pozo o uso de un destornillador en la vida diaria: Al perforar un pozo o usar un destornillador, es necesario girar o rotar la herramienta para obtener estabilidad, control y penetración eficiente. Del mismo modo, en el golf, la rotación de la cara del palo proporciona estabilidad, control e interacción eficiente con el suelo o la pelota.

D. Vid: Las vides en la naturaleza se tuercen y trepan, lo que les permite encontrar soporte estructural y alcanzar la luz solar. El movimiento de rotación en el golf Qigong puede verse como una adaptación similar para proporcionar estabilidad y movimiento eficaz.

E. Cuerda: El torcer una cuerda ayuda a aumentar su resistencia y durabilidad. Del mismo modo, la rotación de la cara del palo en el golf Qigong puede contribuir a una mayor potencia y control.

F. Anaconda: Las anacondas giran sus cuerpos al ir tras su presa para crear una presión más poderosa y un mejor control. En el golf Qigong, la rotación de la cara del palo puede ayudar a generar mayor potencia y control durante el swing.

G. Sol, luna y tierra: La Tierra orbita alrededor del sol y gira sobre su propio eje, manteniendo el equilibrio y facilitando el movimiento eficiente. Del mismo modo, la rotación de la cara del palo en el golf Qigong se cree que contribuye al equilibrio, la armonía y la mecánica de swing eficiente.

H. Animales con patrones migratorios, como el salmón, los gansos de Canadá, las tortugas marinas y las mariposas monarca, poseen la notable capacidad de viajar largas distancias y regresar a ubicaciones específicas o a sus puntos originales. Sin embargo, si el entorno se contamina, similar a cuando el Qi encuentra una resistencia o presión anormal, estos animales pueden enfrentar desafíos para encontrar su camino de regreso a casa.

De manera similar, en el golf Qigong, el objetivo es eliminar cualquier interrupción causada por elementos visibles e invisibles. Un aspecto crucial es asegurarse de que la rotación de la cara del palo después de la bajada la devuelva a su posición original. Esta alineación garantiza que la cara del palo esté cuadrada en el impacto, conectando con el punto dulce de la pelota, lo que resulta en potencia óptima, precisión y consistencia en tus golpes de golf.

Estos ejemplos resaltan el papel de la rotación en la naturaleza y la física, enfatizando sus posibles beneficios en el swing de golf Qigong. La incorporación de la rotación de la cara del palo distingue esta técnica de los swings tradicionales, centrándose en utilizar la potencia rotativa del palo para un rendimiento mejorado.

Al incorporar el concepto de rotación en el swing de golf Qigong, uno puede aprovechar los principios naturales de equilibrio, potencia, estabilidad y precisión, mejorando el rendimiento general y la conexión con las cinco dimensiones.

Ahora sabemos por qué necesitamos girar el palo durante el movimiento de subida, pero ¿cuáles son los beneficios? Hay muchos beneficios (los discutiremos en detalle en el próximo capítulo). En general, la rotación del palo de golf puede mejorar la eficiencia, la estabilidad, la precisión, la aerodinámica, la potencia y reducir las lesiones al utilizar los principios del movimiento rotativo. Por lo tanto, brinda a los golfistas la capacidad de golpear la pelota con precisión hacia el objetivo y entregar la máxima energía al impacto.

Recuerda que todo lo que enseño sigue las reglas de la naturaleza y las leyes de la física al 100%. Si hay algo que mencioné que no cumple con estas reglas y leyes, entonces es incorrecto.

### **¿Cuál es el beneficio del Golf Qigong?**

Hay muchos beneficios, como los siguientes:

A. Puede aumentar fácilmente tu distancia en al menos 40 yardas. El Golf Qigong proporciona un sólido sistema de soporte para el palo de golf, lo que permite un swing más poderoso y flexible. Al incorporar torsión o torsión invisible, estabiliza el palo y crea una estructura equilibrada sólida que resiste la deformación bajo estrés o movimiento. La acción de torsión agrega flexibilidad al palo, lo que resulta en golpear la pelota mucho más lejos que con un swing tradicional. Con la aplicación correcta del Golf Qigong, es posible aumentar tu distancia en al menos 40 yardas o más al usar un driver.

B. Es una forma más eficiente y efectiva de aprender golf. El Golf Qigong descompone el swing de golf en dos etapas con una subida, lo que facilita el aprendizaje y el seguimiento paso a paso. Este enfoque puede acortar significativamente el tiempo de aprendizaje en al menos 10 años, evitándote pasar toda una vida luchando por controlar la pelota de golf. Una vez que comprendas la ecuación y la apliques a los 14 palos, te ahorrarás tiempo que habrías pasado practicando con diferentes palos.

C. Mejora la precisión en al menos un 150%. El Golf Qigong mejora la precisión al incorporar movimientos de torsión. Al igual que girar el puño al golpear, la rotación en el Golf Qigong mejora significativamente la precisión. Al girar el palo y girar tu cuerpo en una secuencia mientras mantienes el plano de swing, tu precisión puede aumentar en al menos un 150%. La torsión natural y los movimientos relajados y flexibles resultan en que la cara del palo se alinee consistentemente cuadrada al objetivo, lo que conduce a golpes más rectos.

D. Ahorra energía al golpear una pelota. El uso del Golf Qigong requiere menos energía en comparación con los swings tradicionales. El movimiento de torsión en el Golf Qigong permite un swing más eficiente desde el punto de vista energético, similar a cómo un taladro doméstico gira eficientemente. Al golpear bolas con el enfoque del Golf Qigong, te sentirás menos fatigado y tenso en comparación con los swings tradicionales. Además, el enfoque ayuda a prevenir lesiones autoinfligidas que pueden resultar de golpear repetidamente el suelo durante los swings.

E. Reduce el riesgo de lesionarte al golpear una pelota de golf. El Golf Qigong reduce el riesgo de lesiones al distribuir el impacto en un área más grande a través de fuerzas rotativas generadas durante el swing. Esta dispersión de la fuerza disminuye las posibilidades de impacto concentrado en un solo punto, reduciendo el riesgo de lesiones en manos, muñecas o cuerpo. Además, la liberación de Qi a través de la torsión natural ayuda a prevenir la acumulación de presión dentro del cuerpo, de manera similar a como los artistas marciales liberan presión al romper objetos. Esto reduce la probabilidad de lesiones y crea una experiencia más agradable.

F. Facilita golpear el punto dulce de la cara del palo. Con el Golf Qigong, la cara del palo permanece en el plano de swing durante todo el swing, lo que facilita golpear la pelota consistentemente en el punto dulce. La

conexión continua entre el plano de swing y la cara del palo resulta en un contacto mejorado y un rendimiento mejorado. Incluso con palos largos de hierro, que pueden ser difíciles de golpear con métodos tradicionales, el Golf Qigong permite golpes completos y más fáciles y una mayor distancia.

G. Hay una sola ecuación que gestiona efectivamente los 14 palos. El Golf Qigong utiliza una ecuación secreta invisible que sirve como la clave para gestionar los 14 palos en el golf. Esta ecuación abarca todos los aspectos del golf, incluido el putt. Al aprender y aplicar esta ecuación, puedes ahorrar una cantidad significativa de tiempo, simplificando tu enfoque en el juego.

H. Te ayuda a visualizar imágenes en 3D que te guían hacia un swing perfecto. La visualización es importante para la consistencia y el rendimiento óptimo en el golf. El Golf Qigong enfatiza la visualización de imágenes en 3D para guiar tus acciones antes de tomarlas. Esta visualización ayuda a lograr sincronización, consistencia y potencia máxima en tus swings.

I. Tiene una mayor aerodinámica. El movimiento de torsión en el Golf Qigong hace que el swing de golf sea más aerodinámico. Similar a cómo se beneficia una bala giratoria de una mayor aerodinámica, la rotación en el Golf Qigong crea estabilidad y reduce la resistencia durante el swing. Este vuelo aerodinámico mejora el rendimiento a larga distancia y ayuda a retener la energía.

J. Brinda confianza sólida. El Golf Qigong facilita entrar en el plano de swing correcto durante la subida, lo que lleva a precisión, eficiencia y precisión. Seguir el enfoque del Golf Qigong infunde una confianza tremenda en cada swing, mejorando el rendimiento general.

K. Facilita manejar lies y situaciones difíciles. El movimiento de rotación del Golf Qigong facilita manejar situaciones desafiantes como hierba profunda o arena. La acción giratoria mejora la integridad del palo, lo que permite una penetración más profunda y una mejor transferencia de energía al impacto. Esto facilita navegar y golpear la pelota fuera de lies difíciles.

Hay más de 10 beneficios, y solo se necesitan dos mejoras. Espero que puedas ver las ventajas y estés lo suficientemente dispuesto a probarlo. El resultado será increíblemente grande.