

SEPT SECRETS POUR GUÉRIR

1. Relâchement vers le bas

- Le flux d'énergie circule vers le bas du corps, il nettoie et libère par les membres les tensions accumulées
- Les méridiens se nettoient avec la pratique
- "Lorsque la bioénergie (le qi) s'apaise, des tonnes de maladies disparaissent" (Principe de la Médecine Traditionnelle Chinoise –MTC)

2. Mouvements lents, légers et précis réalisés avec douceur

- Relâchement des muscles et des tensions accumulées
- Pleine extension des membres, ouverture des articulations
- Sans tension ni effort, afin d'assurer la fluidité de la circulation du sang et du qi
- La vitesse de circulation du qi est sensiblement la même que la respiration
- Rythme modéré; respect des pauses brèves entre chaque action. Les mouvements trop rapides contrarient le flux du qi et rendent votre pratique inefficace. Les mouvements trop lents vont être contrôlés par votre tête et entraînent suspension, stagnation et blocages.
- Observez de brèves pauses entre les mouvements pour permettre à votre conscience une réactivité à s'engager dans le mouvement suivant.

3. Song Kua

- Relâchez les tendons autour des hanches en pliant légèrement les genoux (moins de 30 degrés) et en laissez tomber les fesses.

4. Fa Jing

- Relâchement de la force intérieure
- Libération de l'énergie usée
- Pendant le Song Kua, relevez les mains, en pliant les poignets, de manière à ce que les paumes soient face au sol.

5. Xin Fa (la méthode du cœur)

- Déconnecter le mental
- Faire basculer la conscience dans le ressenti du corps en mouvement – être présent
- Etat de calme, de tranquillité, de paix
- Le cœur est impassible: absence d'intention, de préoccupation, de jugement, équanimité – même pas l'intention de guérir.

6. Wu Wei (la pratique de la non-action)

- Entraînement au non-effort
 - Utilisez le moins d'effort possible pour réaliser les mouvements, mais soyez déterminé à demeurer présent
- Le flux d'énergie dépend du détachement des pensées, de l'évitement de la force, d'une conscience ouverte et éveillée

7. Respiration NATURELLE

- Observez bien les mouvements et laissez la respiration aller à son gré. N'essayez pas de faire deux choses à la fois
- Évitez les méthodes artificielles de respiration et n'essayez pas de synchroniser la respiration avec les mouvements