

LA MÉDITATION DEBOUT – Procédures

par Sifu Yap

traduction Philippe Jullien

POSTURE DE BASE

- 1 – Mesurer la largeur entre vos deux pieds avec votre pied gauche, de façon à ce qu'ils soient parallèles.
- 2 – Inspirez de la tête aux pieds jusque dans le sol. Expirez pour relâcher la mâchoire et tous les muscles.
- 3 – Élevez vos bras devant le corps de façon à ce que les paumes soient face à face, de la largeur du corps.
- 4 – Placez votre conscience dans l'espace entre vos mains. Attendez un moment jusqu'à ce que vous sentiez des sensations de fourmillement dans vos paumes de mains.
- 5 – Fléchissez les jambes en lâchant (song kua).
- 6 – Tournez vos paumes de mains face au corps de façon à ce qu'elles soient à environ 30cm devant votre pelvis.
- 7 – Restez dans cette posture en maintenant votre conscience dans le bas-ventre et la région du pelvis et en même temps assurez-vous que les fessiers soient constamment relâchés.

POSTURE "BREAKTHROUGH"

- 1 – Mettez la posture en place comme décrit ci-dessus en (1) et (2)
- 2 - Fléchissez les jambes en lâchant (song kua).
- 3 – Placez vos mains devant vous, paumes superposées face au corps sans exercer de pression, les coudes allongés sans force. Les bras et les mains ne doivent pas toucher le corps.
- 4 – Cette posture amène naturellement un puissant effet de traversée directe pour faire passer les blocages dans vos jambes. Assurez-vous que vous ne maintenez aucune pensée dans votre tête. Laissez votre conscience se déverser dans le sol à travers vos jambes sans aucune déviation.
- 5 – Vous devriez alterner cette posture avec la posture de base afin de réduire la tension dans vos jambes.

Note: cette posture ne devrait pas être enseignée dans un cours standard de niveau 2 mais peut être introduite au cours de pratiques plus avancées ou de retraites.