

## La position

氣  
功



Être simplement bien présent !,  
en inspirant tu auras l'impression de devenir grand,  
en expirant tu laisseras tomber les épaules.

- 2) Debout, les deux pieds parallèles, écartés de la largeur des épaules solidement ancrés dans le sol. *Maintenant sens la plante des pieds « pense Yongquan », tout souci, nervosité disparaît dans le sol.*
- 3) Porter le poids sur les talons, puis au milieu des pieds, sentir une légère tension, ensuite dans le bas des jambes. ***Prendre le temps de trouver sa verticalité.***
- 4) les genoux sont légèrement fléchis dans l'alignement du pied, les articulations sont souples, sentir une tension dans les mollets, le haut des jambes est relâché, « pense mingmen »
- 5) redresser la colonne vertébrale qui est soutenue par le bassin, prendre conscience en ondulent, « pense hui yin » au périnée et « ming men » au nombril puis « dazhui » entre les omoplates. inspiré par le nez en levant les épaules et laisse retomber en expirant par la bouche pour libérer la colonne vertébrale.
- 6) porter l'attention sur « dazhui » faire de petit cercle dans les deux sens pour détendre les épaules et le torse puis bien hausser les épaules d'un seul coup !.
- 7) ouvrir les aisselles en écartant les bras pour ne pas bloquer le méridien du cœur
- 8) porter l'attention sur les bras, les coudes, les poignets, les mains, afin de bien relâcher les épaules. Les bras pendant sentir le « shen men » C7 (porte de la vie) pour relaxer les poignets et les mains.
- 9) prendre conscience de son corps, être présent !, droit, se décontracter de la tête aux pieds, du « bai hui » jusqu'au « yong quan » !. la tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale, comme attachée par un fil de soie en pesanteur attirer le bas !. les pieds reposent au sol.  
***Être en harmonie entre le ciel et la terre.***
- 10) rentrer le menton, facilite la respiration et la perception de l'axe de corps
- 11) poser la langue sur le palais supérieur, la production de salive est un signe de bonne circulation d'énergie. La salive énergétique est avalée puis concentrée dans le dantien. Une sensation de chaleur dans les mains, les pieds, dans la zone du cœur est aussi une manifestation du flux de Qi.
- 12) la bouche est relâchée, le sourire de l'intérieur va vers l'extérieur, détendre le front, la mâchoire, l'estomac, relâché le diaphragme noué.  
***Laisse ton sourire se poser sur ton cœur***
- 13) laisser venir la respiration sans modifier les exercices de façon constant, la respiration sera légère et profonde naturellement
- 14) les yeux regardent devant sans fixer ou fermer pour mieux se concentrer. Ne pensé à rien.

***La concentration pendant l'entraînement doit avoir pour effet d'apporter la paix,  
l'apesanteur, la relaxation, l'harmonie et la bienveillance***

***« je sens mon sourire au plus profond de moi... »***

