

---

# Les huit méthodes pour entrer dans la pratique

*D'après l'enseignement de Maître Yuan Limin*

---

1. **Song Zheng** : Le corps relâché et droit
2. **Chen Xiaqu – Fu Qilai** : descendre comme aimanté, monter à la surface
3. **Jing** : Entrer dans le calme (*pureté et calme du cœur*)
4. **Zhengti** : Cela fait un tout, dans la sensation de globalité
5. **Ling** : Toutes les parties du corps se répondent, sont reliées
6. **Tong** : Tout communique, fluide. Il n'y a plus de différence entre les pieds et la tête, les pieds et les mains. Un inspire et un expire
7. **Bian** : Les transformations se produisent. Beaucoup de choses nouvelles commencent à apparaître. Quand le mouvement se transforme en « Jin » et le « Jin » en mouvement
8. **Hua** : transformation alchimique au travers de la pratique. Quand les règles sont tellement intégrées qu'elles deviennent une capacité de notre corps.

