
Les interdits et les indispensables

D'après l'enseignement de Maître Yuan Limin

Les interdits (les erreurs à ne pas commettre)

1. Dans la structure

- Les cervicales : Ne pas baisser la tête, le qi n'aura aucun moyen de circuler de haut en bas.
- Les épaules : Si on monte les épaules, les bras ne seront pas reliés au reste du corps.
- Les coudes : Ne pas monter les coudes, les bras ne pourront faire un tout avec le reste du corps
- Poignet : Ne pas casser les poignets, trouver la rondeur.
- La taille : Ne pas cambrer
- Les fesses : Ne pas sortir les fesses
- Les genoux : Ne pas les rentrer, ni les sortir

2. La respiration

Pendant la pratique ne pas bloquer la respiration. Cela peut blesser l'énergie des poumons.

Ne pas la forcer, ne pas bloquer dans la poitrine, ni le ventre.

Toutes ces erreurs amènent à se fermer soi-même la porte.

Les indispensables

Comment réguler son corps ?

- Les cervicales : Les étirer comme tirées par les oreilles.
- Les épaules : les laisser descendre, elles doivent descendre dans les hanches
- Les coudes : les faire descendre, comme une force qui va chercher les genoux
- Poignets : étendre et ouvrir, les doigts grandissent comme des poussent de bambou
- La taille : bien relâcher le bassin et les lombaires pour trouver la bascule du coccyx vers l'intérieur et ainsi remonter hui yin.

S'asseoir comme sur un banc, arrondir l'entrejambe, tout le corps va vers le bas, le bassin cherche les pieds.

Attention à ne pas forcer la descente, c'est la capacité à relâcher qui nous fait aller vers la pesanteur.

Vider la poitrine, remplir le dos, il faut que ce soit fluide, que l'énergie puisse monter et descendre sans obstacle.

