

LES 9 POSTURES DE CONTEMPLATION

ZHONGFU



1. Nous sommes dans l'aisance et dans la paix, assis en tailleur ou en demi-lotus, les mains sont posées sur les genoux. Nous respirons librement.
2. Posons le cœur et soyons dans le respect. Joindre les paumes de main devant notre cœur. Nous respirons librement.
3. Notre cœur produit de la joie à l'intérieur. Ouvrir les mains en lotus à partir des majeurs. Nous respirons librement
4. Notre être et notre ciel se rejoignent. Nous séparons les mains dès le début et nous les montons vers le ciel. Nous conservons le regard vers l'avant. Nous respirons librement
5. Nous offrons sans aucune limite. Nos mains descendent dans une oblique légèrement arrondie. Nous contactons nos auriculaires tout en penchant la tête en avant, mais sans regarder nos mains. Nos mains seront à la hauteur des yeux presque plus hautes que notre tête. Nous nous recueillons sans pencher le corps, seulement la tête. Nous respirons librement.
6. Nous nous nourrissons de la pluie et de la rosée sacrée et sucrée. Nous redressons la tête en joignant et en tirant les 2 paumes vers le haut et ensuite nous les descendons au niveau du cœur. Nous respirons librement.
7. Nous stabilisons notre énergie et nous concentrons notre esprit. Nous régularisons notre respiration pour qu'elle soit bien fluide, longue, profonde et fine. Notre énergie et notre esprit sont calmes. Notre conscience est calme et notre respiration aussi. Respirons librement.
- 8- Ces 8 postures sont essentielles pour permettre la régularisation de la respiration. Notre esprit et notre énergie se réunissent. Nous joignons nos index et nous replions progressivement les autres doigts, paume contre paume et nous plaçons nos index à la racine des sourcils vers l'origine des ancêtres et vers la porte de notre esprit. Nous gardons notre conscience en ce point ci et nous respirons librement.

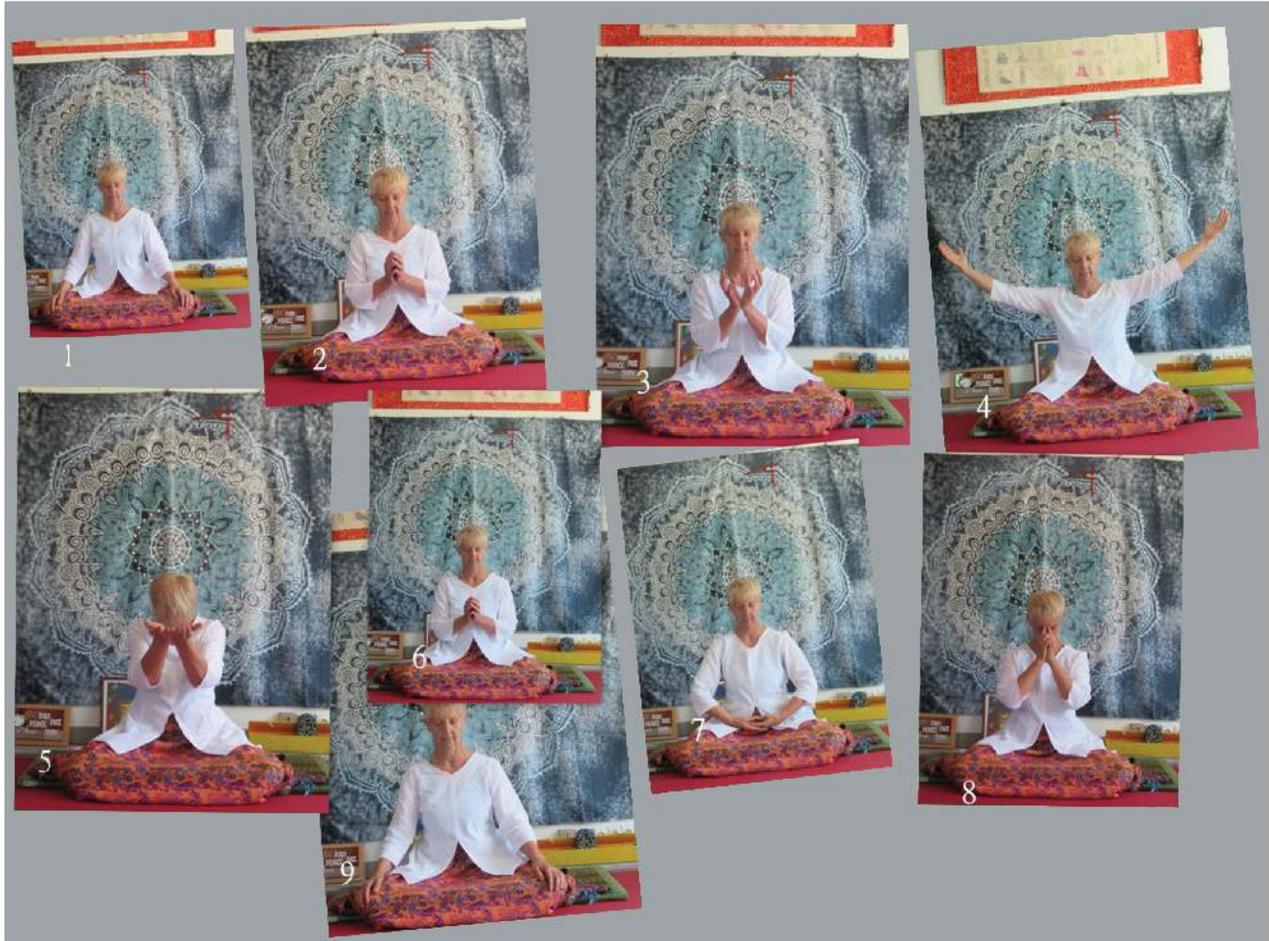
9. A présent et maintenant, nous installons et invitons l'aisance et la paix à l'intérieur nous ramenons les mains à plat sur nos genoux. Nous respirons tout à fait librement quelques instants dans le silence intérieur et la présence intérieure.

Quelques mouvements dynamiques seront nécessaires pour le réveil .

Pour rentrer dans l'état de calme et de joie de Chan :

1. assis en tailleur, en lotus ou 1/2 lotus, à genoux assis sur les talons
 2. les épaules parallèles en suspension légèrement
 3. les coudes légèrement vers l'avant en rondeur
 4. le menton rentré, BAIHUI étiré, les oreilles pointées vers le haut
 5. les paupières tombées comme filtrer un rayon de lumière
 6. la bouche et les lèvres fermées
 7. les dents en contact léger
 8. la langue posée naturellement à la racine des gencives
 9. 9 postures ou mudras des mains possible
- Avec le calme, nourrissons la racine de l'esprit originel.
L'énergie monte, remplit et nourrit notre conscience intentionnelle

Les 9 postures de contemplation





Association ZHONGFU , la vérité intérieure
Anglet (64)
Raymonde Mayer, professeure de taijiquan et de qi gong depuis 1994
www.zhongfu.eu