

# MÉDITATION CHAN L'ASTRE DE NUIT, LA LUNE

## ZHONGFU



Nous sommes assis, en posture du méditant : lotus, demi-lotus ou bien assis sur une chaise,

- les 2 mains sont sous le nombril
- le pouce de la main droite appuie vers le centre de la paume gauche
- le pouce et le majeur gauche se touchent et les 2 majeurs créent ainsi un circuit interne

Sur un fond sombre , nous orientons l'image d'un cercle de lune d'environ 10 cm de diamètre face à notre regard intérieur.

Ce regard traverse une surface d'eau transparente qui recouvre nos genoux.

Le regard est non fixé, seulement dirigé vers le contour de la lune. Nous nous détendons ...

Nous limitons tout mouvement ; que ce soient le regard, les mouvements du corps, la respiration.

Tout se stabilise ... et ainsi le voyage peut commencer...

Le voyage commence et la lune disparaît.

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

1. assis en tailleur, en lotus ou ½ 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.**

**Au retour :**

**Quelques mouvements dynamiques seront nécessaires pour le réveil .**



**Association ZHONGFU , la vérité intérieure**

**Anglet (64)**

**Raymonde Mayer, professeure de taijiquan et de qi gong depuis 1994**

**[www.zhongfu.eu](http://www.zhongfu.eu)**