

## L'ESSENTIEL DE LA PRATIQUE DES 13 MOUVEMENTS

- ☯ Dirigez calmement le Ki avec l'esprit de telle manière qu'il se concentre dans les os.
- ☯ Baignez le corps de Ki sans discontinuité, de telle manière qu'il soit au service de votre esprit.
- ☯ Si votre esprit est élevé, il n'y aura aucune lourdeur dans le mouvement, réalisant ainsi l'état d'éveil conscient.
- ☯ L'esprit et le Ki doivent s'échanger sans difficulté dans une grande fluidité, réalisant ainsi la transformation mutuelle du vide et du plein.
- ☯ L'énergie profonde doit être libérée d'une manière calme et détendue et dirigée dans une seule direction à la fois.
- ☯ Tenez-vous confortablement droit et équilibré de tous côtés.
- ☯ La circulation du Ki, comme le collier de perles à neuf trous, n'épargne aucun recoin.
- ☯ Le déplacement de l'énergie forte comme l'acier est capable de réduire toute résistance.
- ☯ Soyez comme le faucon fondant sur le lapin, avec l'esprit du chat bondissant sur la souris.
- ☯ Solide comme la montagne, actif comme la rivière.
- ☯ Emmagazinez l'énergie comme on tend l'arc, libérez-la comme on tire la flèche.
- ☯ Cherchez la droite dans la courbe. Emmagazinez d'abord, libérez ensuite.
- ☯ La force prend sa source dans la colonne vertébrale. Le pas suit le changement de posture
- ☯ Retenir, c'est céder ; procédez sans arrêt.
- ☯ Il doit y avoir des alternances dans les mouvements en avant et en arrière, des voltes et des changements entre l'avance et la retraite.
- ☯ L'extrême souplesse donne naissance à l'extrême dureté.
- ☯ La respiration correcte conduit à l'alacrité.
- ☯ Nourrir naturellement son Ki, telle est la voie sûre.
- ☯ L'esprit commande, le Ki est le drapeau, la taille est le mât.
- ☯ Il est dit aussi : d'abord vient l'esprit, ensuite le corps. Gardez l'abdomen détendu, le Ki emmagasiné dans les os ; l'âme est en paix, le corps dans l'état de tranquillité : à chaque instant, la conscience est éveillée.
- ☯ Il faut garder à l'esprit qu'un mouvement contient tous les mouvements et que la paix partielle mène à la paix totale.
- ☯ Les pas sont ceux du chat ; le déplacement de l'énergie profonde ressemble au dévidement de la joie du cœur.
- ☯ L'énergie profonde peut paraître relâchée ; elle ne l'est pas. Elle peut paraître tendue ; elle ne l'est pas. Si l'énergie profonde est discontinuée, l'esprit procède consciemment de manière continue.