

Séparer l'esprit profond de l'esprit superficiel

L'état de conscience est toujours (dans le corps) un mélange d'esprit profond et d'esprit superficiel.

L'état de conscience a 3 aspects – conscience (attention diffuse), intention, intelligence.

Tandis que l'on regarde tranquillement avec attention, il est difficile de séparer l'esprit profond du superficiel – ils apparaissent comme un, à un personne non-entraînée.

Tout d'abord séparer le profond du superficiel en réduisant le superficiel.

Laisser tomber les pensées vagabondes diminue l'activité de l'intelligence superficielle.

Ne pas réagir aux stimuli externes réduit l'activité de l'intention superficielle.

Fermer les sens externes réduit l'activité de l'attention superficielle.

Ensuite augmenter la séparation en renforçant l'esprit profond.

Écouter profondément les sens internes dans le corps, puis le champ énergétique du corps.

Utiliser une forte et profonde intention pour amorcer les processus profonds du corps.

L'intelligence raffine les résultats de l'interaction entre l'attention profonde et l'intention profonde.

L'attention profonde

Continuer l'entraînement – avec une concentration particulière des 3 sensations internes profondes du changement musculaire, de la pression et de chaleur avec en même temps une attention au champ d'énergie (éthérique) qui entoure le corps – cela stabilisera l'attention profonde dans un état semi naturel qui pourra être retrouvé à volonté pour un court instant.

L'intention profonde

Créer délibérément une forte intention avant de commencer une action, peut révéler la condition de l'esprit sous-jacent. Sous la pression d'une forte intention, l'observation tranquille de l'esprit superficiel, composante qui vous a accompagnée jusqu'à un état plus profond, veut s'activer et se révéler lui-même, s'opposant et pouvant annuler la composante de l'esprit profond, produisant une intention sur un niveau superficiel. Comme l'intention superficielle produit des contractions et des mouvements externes – alors qu'une intention profonde peut travailler directement sur les phases d'étirement et non -étirement des muscles, les forces et le champ d'énergie – ensuite les différences entre l'intention profonde et l'intention superficielle peuvent être clairement senties par la qualité du mouvement qui en résulte.

Noter que le contrôle du corps par l'esprit superficiel résulte d'une vitesse constante du mouvement. Initialement le but est d'accélérer et de diminuer le mouvement central (réaliser que cela n'est possible qu'avec une constante accélération produite par une force constante). Ensuite, écouter les forces (de pression et d'étirement), utiliser une intention renforcée pour produire une force plus intense (qui va produire une accélération croissante du corps). Ce résultat de mouvement est le chemin naturel des mouvements du corps, même à grande vitesse. Comme un tigre qui court, des vagues de force successives apparaissent, s'intensifient puis disparaissent.

L'intelligence profonde

De longs entraînements conscients dans ce chemin naturel du mouvement, va raffiner l'interaction entre l'attention profonde et l'intention profonde générant l'intelligence profonde qui va grandir jusqu'au premier niveau de l'esprit profond. Des tentatives répétées de faire ce qui est au-delà de notre capacité incite l'intelligence de l'esprit profond à grandir, comme un bébé, avec une concentration volontaire, qui apprend à rouler à 3 mois, à ramper à 6 mois, à marcher à 12 mois et à parler à 24 mois – chaque processus prenant un temps aussi long que pour le bébé (un temps de vie). La règle pour faire grandir l'intelligence profonde est connue (avec de petites variations individuelles), comme un arbre ou un bébé développe sa propre règle intrinsèque.

La forme du Taiji – entraînement de l'intention

A la phase 4, fermez les yeux et approchez du centre, puis étendez l'esprit clairement en visualisant une ligne de lumière du centre vers l'horizon (cible) en laissant tomber le centre en terre. Quand la pression augmente dans et autour du centre (tantien inférieur), intensifier la ligne de lumière, ensuite le centre (tantien inférieur) commence à avancer les épaules tombent et les mains se remplissent (intensification de la sensation). Finalement les mains bougent.

Plus tard intégrer cette phase d'augmentation de l'intention dans la phase 1. Quand le corps se connecte dans le pied avant, l'intention doit cheminer clairement (avec la pression) du pied à la taille. Quand les muscles se contractent et que le centre se déplace vers l'arrière et monte, l'intention doit s'intensifier jusqu'au haut de la tête, pendant que le corps devrait être senti comme s'accélérait vers l'arrière et le haut. Ensuite l'esprit descend à travers le sacrum dans le pied arrière comme le corps flotte et tombe en phase 2.

Poussée des mains – entraînement de l'intention.

Trouvez la ligne courbe d'intention (différente pour chaque pattern fixe), point principal de contact entre vos mouvements et ceux du partenaire.

Puis raffiner le tempo. Graduellement, avec intention, bouger le centre en avant de ce point de contact.

Puis quand vous avancerez pour émettre de la force, laissez l'intention avancer avant le centre, qui lui-même est déjà en avance du point de contact.