

Tourner l'Esprit vers le Moi

L'esprit-superficiel regarde vers l'extérieur avec les 5 sens externes. Toutes la connaissance gagnée dans ce sens est de peu d'utilité pour trouver votre Moi profond. Une vie d'étude de l'art, de la psychologie ou des sciences – même le Taiji ou Yoga pratiqué extérieurement avec l'esprit paisible et calme, regardant le corps bougé dans l'espace – ne peut vous rapprocher de votre Moi.

Les premières marches universelles vers votre Vrai Moi est de tourner votre esprit vers votre monde intérieur, pour commencer, à travers les 5 sens internes – articulation, états des muscles, douleur, pression et température. Ces 5 sens internes vous révèlent l'information sur votre condition interne, alors qu'ils ne révèlent pratiquement rien sur le monde extérieur.

3 Niveaux de Vagues – s'entraîner avec le corps et le champ d'énergie personnel.

1.1 mouvements internes du corps – vagues de mouvement (3 types de vague)

1.2 mouvements de pression et de forces – vagues de pression et d'étirement

1.3 mouvements dans le champ d'énergie du corps – vagues d'esprit et d'énergie

Les vagues de mouvements sont perceptibles par les capteurs articulaires et les capteurs d'état des muscles (contracter et relâcher)

Les vagues de pression sont perçues par les capteurs de pression et les capteurs d'état des muscles (étiré – non-étiré)

Les vagues d'énergie sont perçues par les capteurs de pression (comme « pleins ») et les capteurs de chaleur (« chaleur interne »)

Le mouvement du Centre – produit 3 types de vagues

- Des vagues transversales, comme « le bambou se courbant », générées en avançant et reculant le centre.
- Des vagues de torsion sont générées en tournant le centre
- Des vagues de pression longitudinales sont générées par de petites montées et écoulements du centre

Le centre ne s'arrête jamais – avançant, reculant, montant, s'écoulant tournant horizontalement ou verticalement – générant des vagues lisses, avec les grandes et petites articulations changeant continuellement en réponse. Ne pas autoriser les articulations à s'arrêter ni les bouger irrégulièrement ni les tortiller, cela coupe le flux d'énergie élastique dans le corps.

S'assurer que ces vagues passent en douceur à travers la ceinture scapulaire dans les bras – après avoir monté les bras, relâchez les muscles autour de l'omoplate pour baisser les épaules avant le relâchement des muscles dans les épaules pour baisser les coudes.

Alignement pour Créer la Pression - « Centre – Pression-Forme » se développent pour « Accroître la Vague de Pression dans la Forme » En reculant relâcher la ceinture pelvienne, ouvrir le bas du dos, ouvrir l'articulation des hanches, le genou descend un peu puis trouver la pression du pied.

Quand vous avancez ouvrir la poitrine, l'arrière du cou étiré et la tête ajustée puis écouter la pression dans le centre.

Après la pression rassemblée dans le centre – baisser le centre, étendre l'intention, avancer l'articulation de la hanche puis écouter la pression augmentée dans les mains alors qu'une vague d'expansion s'intensifie dans la poitrine (en baissant les épaules) pour mouvoir les mains.

Augmenter la Pression dans la Poussée des Mains

Dans les 7 poussées, s'asseoir, rassembler la pression dans le pied – le pied « s'étale », « s'empli », devient chaud.

Quand ceci est clair, ensuite générer la pression qui monte du pied vers le centre – écouter « le plein » et la « chaleur ».

Quand ceci est clair, ensuite générer la pression qui augmente du centre au point de contact – écouter la pression dans le corps du partenaire.

En poussant

- Augmenter la pression jusqu'à ce que le partenaire commence à monter (vous devez voir les pieds bougés) – ensuite descendre le centre pour émettre la vague de pression
- Plus tard augmenter la pression jusqu'à ce que le partenaire s'arrête – puis baisser le centre pour émettre.
- Seulement plus tard augmenter toujours la pression jusqu'à ce que le partenaire soit sur le point de s'arrêter (indications du corps « de flotter » - puis baisser le centre pour émettre.