

Avant de commencer, quelques notions fondamentales pour une bonne pratique

Pas de ceinture, de vêtements et de col serrés, ni de bijoux et de montre

Pratiquer avec constance et confiance, car seul un travail régulier permet d'affiner les perceptions

Debout, le corps droit et détendu, le poids du corps harmonieusement réparti sur les deux jambes

Les pieds écartés de la largeur des épaules, les genoux déverrouillés, les épaules relâchées

Le regard est horizontal, le menton légèrement en retrait permet de réduire la cambrure cervicale et le Bai Hui est étiré vers le haut

L'esprit est paisible, le visage souriant, la respiration profonde et régulière

Une attention aux deux extrémités : au Bai Hui (sommet de la tête) et au Yong Quan (sous la plante des pieds)

Les pieds cherchent à s'enraciner pendant que la tête tente d'entrer en contact avec le ciel

Rechercher un moment la sensation de verticalité