

# ZONG XIANG FENG DUAN SONG JING FA

## PRATIQUE STATIQUE - Méthode d'entrée dans le calme

C'est un état des lieux réalisé en conscience, comme si on rendait visite au vieux compagnon qu'est notre corps et à qui on demandait de se détendre et à oublier, le temps d'une pratique, le monde extérieur.

### **Préalables**

Une pièce tranquille sans courant d'air, portables éteints. Prendre ses précautions avant la séance en passant aux toilettes

Posture : assis au bord d'une chaise, ( PING ZUO SHI ), pieds parallèles, angle des genoux à 90 °, mettre un coussin sous les pieds si besoin, le dos est droit, sommet du crâne-coccyx alignés sans tension, la nuque légèrement étirée suspend la mâchoire relâchée, les lèvres se touchent à peine, la langue se place délicatement au contact du palais ou des incisives supérieures.

Les mains sont posées sur les cuisses : paumes ouvertes vers le ciel ou les doigts enfermant le pouce au contact de la base de l'annulaire, dos des mains vers le ciel.

Fermer doucement les yeux et laisser le front se relâcher avec l'esquisse d'un petit sourire en son milieu

Le plus important est d'être confortable et de pouvoir respirer aisément par le nez, le menton légèrement reculé, la nuque offerte, les épaules basses bien relâchées. *Une bonne respiration est intimement liée à une bonne posture.* Elle est capable de refléter nos états physiques, mentaux, émotionnels. Sa maîtrise nous donne le pouvoir de développer une conscience différente de l'instant.

### **Dans l'Inspiration**

On pense le mot tranquillité, paix, (Xin) surtout on attribue un espace mental à une zone du corps. C'est Yi l'intention claire dans une présence droite (sens de l'idéogramme) qui va permettre au relâchement de s'installer dans la zone choisie et qu'on visualise du mieux qu'on peut en 3 dimensions. On l'évoque et on l'oublie, il ne faut pas rester dessus, c'est le « secret ».

### **Dans l'Expiration**

On détend cette zone en utilisant un son. Au début de la pratique il faut de façon sonore s'habituer à émettre le mot **SONG** (relâchement, détente) le plus naturellement possible. Puis, avec la pratique on le murmure en le faisant légèrement vibrer, et puis on peut simplement l'évoquer silencieusement.

# ZONG XIANG FENG DUAN SONG JING FA

## PRATIQUE STATIQUE - Méthode d'entrée dans le calme

### Comment procéder

On divise le corps en 6 parties :

1. Tête, Cou, Nuque
2. Poitrine, Dos
3. Abdomen, Lombes
4. Membres supérieurs
5. Membres inférieurs
6. Pieds

**A l'Inspiration** on rassemble la quintessence de l'univers avec le mot **XIN** (muet) qui signifie paix, tranquillité de l'Esprit.

**A l'Expiration** on murmure le mot **SONG**, en le faisant un peu vibrer, il signifie détente, relâchement du corps physique.

On réalise alors **une lente descente** en divisant le corps en 6 volumes dans lesquels, lentement, on inspirera 3 fois et on expirera 3 fois avec cette particularité à l'expiration : Deux fois de suite, elle sera sonore «Son...on...ong». La troisième silencieuse, par le nez, mais on pensera la sonorité « Song »

### Conséquences

L'énergie dite « correcte » se renforce dans la poitrine puis circule, et fait descendre les énergies troubles vers le bas, la terre. Arrivé sous les pieds nous aurons fait un cycle. C'est l'instant choisi pour mettre et conserver pendant 2 à 3 minutes l'esprit au Dan Tian, partie sous ombilicale de l'abdomen, petit bassin, réceptacle, centre d'où naît la vie, le mouvement.

### **YI SHOU DANTIAN**

Selon la profondeur du calme atteint dans cette forme de relaxation il est parfois possible d'observer des mouvements doux, lents, naturels, spontanés du corps. C'est une des expressions variées des manifestations possible de notre Qi.

Cet état de Qi Gong peut être qualifié de profitable pour la santé, on ne le cherche pas, il peut s'installer de lui-même, on le contemple alors simplement et on le laisse faire.

Si on dispose de temps, l'entrée dans le calme « **Fang Song** » pourra être atteinte en 3 descentes. (Durée de l'exercice une vingtaine de minutes.)