



présence

éveiller les sens, **sourire** intérieurement, **être** témoin du moment présent, **être** en contact avec le corps subtil

respiration

connaître le mécanisme de la respiration, **prendre conscience** des habitudes, **exercer** les muscles respiratoires, **étendre** la respiration consciente

mouvement

apprendre les exercices, postures, vocabulaire, sons, **exécuter** les mouvements avec fluidité, précision, sans forcer, **intégrer** la respiration, le rythme, le sourire intérieur, Wu Ji

relâchement

détendre les muscles, les tendons, les fascias, les organes, le système nerveux, **activer** le système parasympathique et le réflexe de guérison, **lâcher prise** du mental et des schèmes de tension

alignement

construire le centre de gravité Tan Tien, **s'ouvrir** à l'axe Ciel-Terre, **aligner** la structure osseuse, **explorer** l'équilibre dynamique os-fascias-muscles-diaphragmes, **créer** l'espace intérieur, **s'aligner** avec le moment présent

concentration

concentrer l'attention sur un point, méridien, organe ou région, **visualiser** par des images l'expérience intérieure recherchée, **orienter** et nourrir l'expérience par l'intention Yi, **activer** le pouvoir de la pensée créatrice

énergie

sentir la manifestation du chi, **observer** les mouvements, les blocages, la qualité de l'énergie, **découvrir** les trajets, les points, la loi du Yin/Yang, **cultiver**, stocker, **diriger**, transformer, raffiner, transmettre

conscience

écouter attentivement, empathiquement les ressentis, pensées, émotions, états, images, réactions, **voir** la souffrance, les résistances, sans juger, analyser ou nier, **prendre conscience** de la relation Corps-Esprit, des croyances, des conditionnements, **désamorcer** la souffrance avec la présence, l'amour, la paix

transformation

se désidentifier de l'ego-mental, de la souffrance, des conditionnements, **vivre** le pouvoir du lâcher-prise, **vivre** la joie de l'Être

guérison

être présent à la présence, la conscience consciente d'elle-même, **célébrer** la vie

ATTENTION

TOTALE

ACCEPTATION
TOTALE

TRANSFORMATION
TOTALE