

Encadrement de la pratique 五方 *Liù Fāng*

Phase d'ouverture de la pratique (Yù Bèi Gōng 预备功)

Relaxation debout (*Sōng Jìng Zhàn Lì* 松靖站立)

Se mettre face à la bonne direction cardinale

- Les pieds sont parallèles et écartés de la largeur des épaules (*Liǎng Jiǎo Píng Zhàn* 两脚平站)
- Les genoux sont légèrement fléchis (*Liǎng Xī Wěi Wǎn* 两膝委婉)
- Détendre la taille/lombes et les hanches (*Sōng Yāo Sōng Kuà* 松腰松胯)
- L'attention est naturellement portée sur l'abdomen (*Zì Rán Shōu Fù* 自然收腹)
- Relâcher la poitrine et étirer le dos (*Hán Xiōng Bá Bèi* 含胸拔背)
- Abaisser les épaules et laisser tomber les coudes (*Chén Jiān Zhuì Zhǒu* 沉肩坠肘)
- Vider le creux des aisselles et relâcher les poignets (*Xū Yè Sōng Wàn* 虚腋松腕)
- La pointe de la langue est au palais (*Shé Diǎn (Dā) Shàng È* 舌点上腭)
- Les yeux sont mi-clos ou naturellement fermés (*Píng Shī Bì Mù* 平然闭目 / *Zì Rán Bì Mù* 自然闭目)
- Le sommet du crâne est tiré vers le Ciel (*Bǎi Huì Cháo/Dǐng Tiān* 百会朝/顶天)

3 respirations-*Qi* au champ de cinabre médian (*Zhōng Dāntián Sān Gè Qì Hūxī* 中丹田三各气呼吸)

Mettre les mains en place selon la localisation de la maladie.

- A faire 3 fois :
- inspirer par le nez de façon ample et profonde (langue au palais)
 - expirer par la bouche doucement (langue abaissée)
 - inspirer - expirer par le nez de façon naturelle (langue au palais)

3 ouvertures-fermetures du champ de cinabre médian (*Zhōng Dāntián Sān Kāi Hé* 中丹田三开合)

- Devant le Dantian médian (*Zhōng Dāntián* 中丹田)
- ouvrir paumes face à la terre, fermer paumes face à face

Phase de repli ou de fermeture (Shōu Gōng 收功)

En sens inverse de la phase d'ouverture, soit :

Trois ouvertures-fermetures / Trois respirations Qi / Relaxation debout

Phase de repos méditatif (Qì Huà 气化)

Après la pratique, prendre un temps de méditation de 5 à 10 minutes, en silence, la pointe de la langue au palais. A la fin, avaler la salive en trois gorgées que l'on conduit mentalement au Dantian médian.