

DAO YIN YANG SHENG GONG: POÈME DE PRÉPARATION

L'échauffement "physique" est une nécessité évidente avant de se mettre à un enchaînement. Il n'est cependant pas suffisant, car il faut aussi « échauffer » l'esprit, le mettre en condition pour une meilleure pratique. De plus, une sorte de sas de décompression s'avère nécessaire pour apprendre à laisser le monde tourner au dehors et se recentrer, se reporter au-dedans.

Ce poème de Me ZHANG Guan De se récite en ouverture de forme. Nous pouvons quel que soit notre « style » l'utiliser ou nous en inspirer pour placer le corps et calmer l'esprit. Vous trouverez sous la transcription en pinyin une prononciation approximative des termes chinois.

YE LAN REN JING <i>yé lann jen tjin</i>	LA NUIT TOMBE, SILENCE,
WAN LU PAO <i>ouann lu pa-o</i>	OUBLIE LES 10.000 SOUCIS DE LA VIE
YI SHOU DAN TIAN <i>i cho-ou tann tienn</i>	L'ESPRIT EST AU DANTIAN
FENG QI QIAO <i>feung tchi tchia-o</i>	LES 7 OUVERTURES DU VISAGE SONT CLOSES
HU XI XU HUAN <i>rhou shi shû rhou ann</i>	LA RESPIRATION SE CALME
DA QUE QIAO <i>da tchué tchi-a-o</i>	LE PONT DE PIES EST LANCÉ
SHEN QING RU YAN <i>schenn tchin jou yen</i>	LE CORPS S'ALLÈGE ET S'ENVOLE
PIAO YUN XIAO <i>pi-a-o yuen shia-o</i>	COMME L'HIRONDELLE VOLE VERS LES NUAGES

Ce poème d'ouverture donne la clé de la réussite : un cœur calme, un esprit clair...
Un avant-goût de la détente que procurera la pratique.

