

头部的皮肉筋骨放松，胸背部放松，腰腹，皮肉筋骨放松，四肢，肩肘腕、胯膝脚，皮肉筋骨放松，手掌手指、脚掌脚趾，皮肉筋骨放松。

The skin , muscles, tendons and bones of the head are relaxed, the chest and back are relaxed, the waist and belly of their skin , muscles, tendons and bones are relaxed, the limbs, shoulders, elbows, hips and feet, their skin , muscles, tendons and bones are relaxed, the palms, fingers, feet and the toes their skin , muscles, tendons and bones muscles and bones are relaxed.

**La peau, les muscles, les tendons et les os de la tête sont relâchés; la poitrine et le dos sont relâchés; la taille et le ventre ainsi que leurs tissus, muscles, tendons et os sont relâchés; les membres, épaules, coudes, hanches et pieds ainsi que leurs tissus, muscles, tendons et os sont relâchés; les paumes de la main, les doigts, les pieds et les orteils ainsi que leurs tissus, muscles, tendons et os sont relâchés.**

咱们组一个祛病健身，开发智慧，开发第二套生命模式，驾驭第三层物质的场；组一个强化、进化、纯化意元体的场；组起我们人体内外天人统一的场。这个场组起之后身体内外，五脏六腑、四肢百骸、内在通畅，内外通透，天人合一它就自然形成喽。

Let's set up a qi field to eliminate disease , to develop wisdom, to develop a second set of life modes, and control the field of the third layer of matter; To set up a field to strengthen, evolve, and purify the Yi Yuan Ti; and Set up a field which the universe and the human being, inside and outside our bodies are unified. After this field was assembled, the inside and outside of the body, and the internal organs, limbs were unobstructed, and the internal and external were unobstructed. The unified universe and the human being is formed

**Mettons en place un champ de qi pour éliminer les maladies, développer la sagesse, développer un autre mode de vie et contrôler le champ du troisième aspect de la matière; Mettons en place un champ pour renforcer, évoluer et purifier le Yi Yuan Ti;**

**Mettons en place un champ dans lequel l'univers et l'être humain, l'intérieur et l'extérieur de notre corps, sont unifiés. Quand ce champ est mis en place, l'intérieur et l'extérieur du corps, les organes internes, les membres ne sont plus obstrués, l'intérieur et l'extérieur ne sont plus obstrués. La fusion de l'univers et de l'être humain se réalise.**

我们把天空的混元气聚到场里面来，望向天空一望无际，浩瀚无际宇宙里面的混元气，从宇宙形成以后的刚健、中正、纯粹的良好信息，把原始混元气都带到我们场里面来。这些信息像个大漏斗一样，都聚到我们场里面来喽，贯到我们场里面来喽。

We gather the qi in the sky into the field, and look into the sky. The qi which is in the vast universe, from the formation of the universe, has the robust, neutral, pure and good information, brought the original Hun yuan qi to our field. This information is like a big funnel, all gathered in our field and go through our field.

**Rassemblons le qi du ciel dans le champ de Qi et regardons le ciel. Le Qi qui est présent dans le vaste univers, depuis la formation de l'univers, possède les informations robustes, neutres, pures et bonnes. Il est présent en tant que Hun yuan qi originel dans notre champ de Qi. Il est présent et traverse notre champ de Qi, notre champ de Qi est comme un grand entonnoir, les informations contenues dans le hun yuan Qi sont toutes rassemblées dans notre champ de Qi**

把地下混元气，实际地下混元气就是我们地球的混元气，聚到我们场里面来。地球形成以后，它的万事万物按照健康有序的发展，它里面在趋向完善，自然走向完整，把这些良好的信息聚到我们场里面来，地气源源不断聚到我们场里面来。再把地球上宇宙之中万事万物的自然成长、自组织能力、再组织、一步一步走向完善、一步一步走向完美，这些良好信息都聚到我们场里面来。天气、地气、万物气都聚到场里面来喽，我们的场里面气非常的浓郁。

The underground Hun Yuan Qi, the actual underground Hun Yuan qi is the Hun Yuan Qi of our earth, gathered in our field. After the formation of the earth, everything is developing in a healthy and orderly manner. It is tending to be perfect and naturally becoming complete. It gathers these good information into our field, and the earth Hun Yuan Qi continuously gathers into our field. Then gather the good information of the natural growth, self-organization, reorganization, step-by-step perfection, of everything in the universe. The universe qi, earth qi and the qi of everything gathered in the field. The qi in our field is very strong.

**Dans la terre se trouve également le Hun Yuan Qi, . Au moment de la formation de la terre, le Hun Yuan Qi a permis que tout se développe de manière saine et ordonnée. Il tend à être parfait et à devenir naturellement complet.**

**Notre champ de Qi contient le Hun Yuan Qi de la terre, et contient donc les bonnes informations. Rassemblons donc les bonnes informations sur la croissance naturelle, l'auto-organisation, la réorganisation, la perfection étape par étape, de tout dans l'univers. Le Qi de l'univers, le qi de la terre et le qi de tout ce qui existe sont présents dans notre champ de Qi. Notre champ de qi est très fort.**

现在想把我们的百会天门打开，想百会天门打开。我们这些气，尤其是天之气、宇宙之气通过天门进入头脑，灌注全身。现在想地关涌泉穴打开，想地关涌泉穴打开，地关涌泉穴打开，把地气、把我们场里面的气，以地球为主的气从涌泉穴源源不断的涌进身体里面来，充斥全身。再想把劳宫穴打开，想把劳宫穴打开，劳宫穴打开，就把我们场里面的气，尤其是万物的良好信息——气，聚到我们身体里面来。天气地气都聚到我们身体里面来喽，把这些气要变成我们自身的生命之气。

Now we want to open our Baihui ,Fontanel , and we want to open the Baihui, Fontanel. The qi of us, especially the qi of the sky, the qi of the universe, enters the head through the Fontanel and permeates the whole body. Now we open Yong quan ,open the Yongquan , open the Yongquan. The earth qi, the qi in our field, and the earth-based qi flow from the Yongquan into the body, flooding the whole body. . we open the Laogong acupoint, open the Laogong acupoint, and open the Laogong acupoint, gather the Qi in our field, especially the good information of all things and Qi, into our body. The universe and earth qi gather in our bodies to turn these qi into our own life qi.

**Maintenant, ouvrons Baihui, la fontanelle, la porte du ciel. Le qi présent autour de nous, en particulier le qi du ciel, le qi de l'univers, pénètrent dans la tête par Bai hui et la porte du ciel et imprègne tout le corps.**

**Maintenant, ouvrons Yong quan, ouvrons les Yong quan, ouvrons les Yong quan. Le qi de la terre, le qi de notre champ de Qi entrent par les yong Quan, inondant tout le corps.**

**Ouvrons les Lao gong, ouvrons les Lao gong et ouvrons les Lao gong, rassemblons le Qi de notre champ de Qi, en particulier la bonne information présente en toutes choses et rassemblons le Qi dans notre corps. Le Qi de l'univers et de la terre se rassemblent dans notre corps pour transformer le Qi universel en notre propre Qi de vie.**

人体里面生命之气最根本的气，就在命门里面，就在混元神室。这里边它是人体生命活动最基本的气，是生命活动所依赖进行生命活动的基本之气，应该说它主要就是躯体混元气了。现在躺着想，混元神室那是中心，周身的气往混元神室这儿来聚，用意念一聚，就好像一个海绵这么一挤，挤到中心来了；再一散开，散到周身，海绵又松开了往里面一聚，聚到混元神室中心；一散开，又散到周身喽。一聚聚到混元神室，一散散到周身来。

The most fundamental qi of life in the human body is in the ming men, in the Hun yuan Shen Shi.

Here it is the most basic qi of human life activities and the basic qi that life activities is carried out. It should be said that it is mainly a body Hun yuan qi. Now lie down and think, the Hunyuan Shen shi is the center, and the whole body's qi gathers in the Hunyuan Shen Shi, gather together with the mind, just like a sponge squeezed, squeezed to the center; again spread out, scattered around the body, the sponge loosened again. Gather inside, gather in the center of the Hun yuan Shen shi, spread out, spread all over again. Gathered together in the Hunyuan shen shi, and scattered around the body.

**Le plus fondamental Qi de la vie dans le corps humain est dans le Hun Yuan Shen Shi, dans le Ming Men . Ici c'est le plus basique des Qi des activités de la vie humaine et le Qi basique de toute activité vivante réalisée. On doit dire que c'est le principal Hun yuan qi du corps. Maintenant allongez vous et imaginez le Hun yuan Shen shi au centre, et que tout le qi de votre corps se recentre dans le Hunyuan Shen Shi, rassemblez le avec votre esprit comme une éponge qui absorbe et rassemble dans le centre et se détends à nouveau, se dispersant tout autour du corps, l'éponge se détends à nouveau. Rassemblez à l'intérieur, rassemblez dans le centre du Hun yuan Shen shi, libérez et libérez à nouveau. Rassemblez dans le Hunyuan shen shi et libérez tout autour du corps.**

混元神室气非常得足了，气充足了，混元神室气充足了就会向上走，也向下走。向下走它就是一个气柱到会阴，到了会阴，生殖功能就会强化起来喽，现在生殖器官的气充足喽，精气充足喽，再会阴收缩，会阴一提，不光用意念还用点力量，一缩缩回混元神室来，这样，它就不会精气丢掉了、跑掉喽。经常用会阴往回缩，缩到命门混元神室里面来。

The Hunyuan Shen shi is very full of qi, if the qi is full., qi will go up and down. Going down it is a column of qi to the perineum. When it reaches the perineum, the reproductive function will be strengthened. Now the genital organs have enough qi, enough energy, and then the perineum will contract. You lift The perineum , not only with mind, but also with strength , get back into the Hun yuan shen shi, so that the qi and essence will not lose. we often lift the perineum and retracts into the Mingmen .

**Le Hun yuan Shen shi est rempli (très plein) de qi, si le qi est abondant, le qi va monter et descendre. Il forme une colonne, en descendant, cette colonne de qi va jusqu'au périnée. Quand le Qi atteint le périnée, la fonction reproductrice sera renforcée. Lorsque les organes génitaux ont suffisamment de qi, assez d'énergie, le périnée se contractera. Il faut alors soulever le périnée, non seulement avec l'esprit, mais aussi avec la force. Retournez dans le Hun yuan shen shi, afin que le qi et l'essence ne perdent pas. Il faut soulever souvent le périnée et rétracter le Qi vers le Ming men interne.**

3

我们再注意混元神室，从混元神室往上升，混元神室气聚一聚往上升，升到混元窍。混元窍是五脏集中的地方，是五脏六腑之气集中的地方，我们知道，五脏六腑除了自身的代谢之外，还能分泌一些物质，供全身去使用，而这些物质它不是自身新陈代谢需要的东西，因此它这个气就不是依附到组织器官上。它分泌出物质来，由气一聚聚出有形物质，它就从一定的管道运送到全身去了，进到肠胃道里来了，产生这样物质的气叫做脏真混元气。所以，混元窍这儿是脏真混元气集中的地方。它和躯体混元气的性质不完全一样了。我们把混元神室的气升到混元窍这也是躯体混元气和脏真混元气来升华的过程。

Let's pay attention to the Hunyuan Shen Shi again. From the Hunyuan Shen Shi to the ascent, the qi of Hunyuan Shen Shi gathers together and rises to the Hunyuan Qiao. Hunyuan qiao is the place where the five internal organs are concentrated and where the qi of the five internal organs is concentrated. We know that in addition to its own metabolism, the internal organs of the five internal organs can secrete some substances for the whole body to use, and these substances are not needed for their own metabolism, so its qi is not attached to tissues and organs. It secretes substances and gathers tangible substances from qi, and it is transported from a certain pipe to the whole body and into the [intestinal tract](#) . The qi that produces such substances is called Internal Organs true Hun Yuan qi.

Therefore, the Hunyuan Qiao is a place where Internal Organs true Hun Yuan qi is concentrated. It is not exactly the same as the body's Hun Yuan qi. We lifted the Qi of the Hunyuan Shen Shi to the Hunyuan Qiao. This is also the process of sublimation of the body Hengyuan Qi and the Internal Organs true Hun Yuan qi.

**Faisons de nouveau attention au Hun yuan Shen Shi, le qi de Hun yuan Shen Shi se rassemble et monte au Hun yuan Qiao. Hunyuan qiao est le centre des cinq organes internes c'est là que se concentre le qi des cinq organes internes. Nous savons qu'en plus de leur propre métabolisme, les cinq organes internes peuvent sécréter certaines substances utilisées par le corps entier, ces substances ne sont pas nécessaires pour leur propre métabolisme, donc leur qi n'est pas attaché aux tissus et organes.**

**Chaque organe sécrète et recueille des substances, ces substances sont la forme tangible du qi. Il est transporté par un réseau dans tout le corps et dans le tractus intestinal. Le qi qui produit de telles substances est appelé le véritable Hun Yuan qi des organes. Par conséquent, le Hun yuan Qiao est l'endroit où se concentrent le véritable Hun Yuan qi des organes internes. Ce n'est pas exactement le même Qi que le Hun Yuan Qi du corps. En élevant le Qi du Hunyuan Shen Shi au Hun yuan Qiao, on réalise le processus de sublimation transformant le Heng yuan Qi du corps en véritable (vrai) Hun Yuan qi des organes internes.**

在脏真混元气、混元窍的地方往五脏来输送。往下一输送输送到生殖器官，输送到泌尿器官，肾脏、肾上腺、使得泌尿生殖系统的气充足，生命力旺盛。然后混元窍一分分到两侧，中医都说是肝了，实际是有肝有脾，使我们肝脏这种分泌物的功能增强了，肝脏分泌的胆汁、激素、一些化学物质不是供自身使用，是供全身使用的，这些气和肾脏的内分泌以至于生殖器官的那些个内分泌一样，都属于脏真混元气，供全身使用的。这样气充足，功能旺盛。然后混元窍一散发，散发到心肺，心肺它同样也是有分泌这种内分泌素，内分泌腺的作用，同时往上一升升到颈部，甲状腺，唾液腺，分泌物的气都是脏真混元气，气充足，气通畅，器官功能旺盛。从纵膈脏沿着中脉上升到头里来了。到头里面从第三脑室往两侧一分，就分到左右侧脑室，因为脑子里面不只是有细胞的新陈代谢，它还分泌很多的物质，这些分泌的物质的混元气也是脏真混元气。这个脏真混元气配合着神经，形成体液系统、内分泌系统，成了个独立的系统喽。这个气充足喽，身体的功能就更加调和，更加强健。

Qi is Transferred to the five internal organs in the place where is Hun Yuan Qiao, The next delivery is to the reproductive organs, to the urinary organs, and the kidneys, adrenal glands, and the urogenital system have sufficient qi and vitality. Then the qi from the Hunyuanqiao is divided into two sides. Chinese medicine says that it is liver. Actually, there is a liver and a spleen, which enhances the function of our liver secretions. It is used for the whole body. These qi are the same as the endocrines of the kidneys and even those of the reproductive organs. They are all Internal Organs True Hun Yuan qi for the whole body. This is full of gas and powerful functions. Then Hunyuan Qiao distributes it to the heart and lungs. Heart and lungs also secrete the endocrine and it is the function of endocrine glands. At the same time, it rises to the neck, thyroid, salivary glands, and the secretions qi are all Internal Organs True Hun Yuan qi. enough qi, smooth qi, vigorous organ function. From the mediastinum to the head along the middle meridian. In the end, one point from the third ventricle to the two sides is divided into the left and right ventricles, because the brain not only has cell metabolism, it also secretes a lot of substances, is the Internal organs true Hun yuan qi . This Internal organs true Hun yuan qi cooperates with nerves to form a humoral system and an endocrine system, which becomes an independent system. This qi is enough, the body's functions are more harmonious and healthier.

**Le Qi est transféré aux cinq organes internes à partir de l'endroit où se trouve Hun Yuan Qiao, le premier transfert se fait en direction des organes reproducteurs, des organes urinaires, et des reins, les glandes surrénales et le système urogénital acquièrent un qi et une vitalité suffisantes. Ensuite, le Qi provenant du Hun yuan qiao se divise en deux côtés. La médecine chinoise dit que c'est le foie. En fait, il y a un foie et une rate, ce qui améliore la fonction de nos sécrétions hépatiques.**

**Le Qi est utilisé pour tout le corps. Le Qi est le même pour le système endocrinien lié aux reins et même au système lié aux organes reproducteurs. Tous ces Qi sont le véritable Hun Yuan Qi des organes destiné à tout le corps.**

**C'est plein de Qi et de fonctions puissantes. Hun yuan Qiao distribue ensuite le Qi au cœur et aux poumons. Le cœur et les poumons sécrètent également l'endocrine et c'est la fonction des glandes endocriniennes. En même temps, le Qi monte au cou, à la thyroïde, aux glandes salivaires et le Qi des sécrétions est aussi du véritable Hun Yuan Qi des organes. Lorsque le Qi est suffisamment abondant et fluide, la fonction des organes est vigoureuse.**

**Le Qi circule alors du médiastin à la tête le long du méridien central, pour atteindre finalement un point du troisième ventricule cérébrale. Il se divise vers les deux côtés en cerveau gauche et cerveau droit, car le cerveau a non seulement le métabolisme cellulaire, mais il sécrète également beaucoup de substances, jing du véritable Hun Yuan Qi des organes internes.**

**Ce véritable Hun Yuan Qi des organes internes coopère avec les nerfs pour former un système humoral et un système endocrinien, qui devient un système indépendant. Lorsque le Qi est suffisamment abondant, les fonctions du corps sont plus harmonieuses et plus puissantes .**

我们身体里面的气，元气生发点是在混元神室，它即供全身又供内脏的新陈代谢，内脏新陈代谢分泌的那些不是自身需要的物质，包括脑子，这部分躯体混元气经过内脏细胞的作用就转化成脏真混元气了。同时，躯体混元气升到头之后它变成了脏真混元气，脏真混元气它对脑细胞的充养，脑神经细胞的那个气的信息、联系通路密切到一定程度，就形成脑元体喽；我们人有了意识、有了灵元喽，它就成为意元体喽。意元体它是依附于脑神经细胞的躯体混元气、脑神经细胞的脏真混元气。一句话，意元体它是依附于脑神经细胞及它的功能之气而形成的意元体。这个意元体的存在，它本身的生命力展现，那就不是简单的营养物质的气所能供给的喽。

The qi and vitality in our body are generated in the Hunyuan Shen Shi, which supplies both the body and the visceral metabolism. The visceral metabolism secretes substances that are not needed by ourselves, including the brain. It turned into Visceral true Hun Yuan qi. At the same time, after the Body Hun Yuan qi rises to the head, it becomes a Visceral true hun yuan qi. It fills the brain cells, and the information and contact pathways of the brain nerve cell's Qi are close to a certain degree, forms Yi Yuan TI. we have consciousness and Ling Yuan, it becomes the Yi Yuan TI . It is the body hun yuan qi attached to the brain nerve cells and the Visceral true hun yuan qi of the brain nerve cells. In a word, the Yi Yuan TI is formed by attaching to the nerve cells of the brain and its function. The existence of this Yi Yuan TI, its own vitality, is not something that simple nutrients can supply.

**Le Qi de notre corps - Yuan Qi est généré dans le Hun yuan Shen Shi, qui nourrit à la fois le corps et le métabolisme viscéral. Le Hun yuan Qi du corps, ceux qui sont sécrétés par le métabolisme viscéral et le métabolisme du cerveau, dont nous n'avons pas besoin, sont alors transformés en véritable Hun Yuan Qi des organes. Le métabolisme viscéral et le métabolisme du cerveau sécrètent des substances dont nous n'avons pas besoin (que nous n'avons pas besoin de connaître?). En fait le Qi devient le véritable Hun Yuan Qi des organes quand le Hun yuan Qi monte dans le cerveau.**

**Ce véritable Hun Yuan Qi des organes remplit les cellules du cerveau ; les informations et les voies de circulation du Qi des cellules nerveuses du cerveau sont proches à un certain degré, le Nao Yuan TI est alors formé. Grâce à la conscience et à Ling Yuan, le Hun Yuan Qi devient le Yi Yuan TI. C'est le Hun Yuan Qi attaché aux cellules nerveuses cérébrales et le véritable Hun Yuan Qi des cellules nerveuses cérébrales. En résumé, le Yi Yuan TI se forme en s'attachant aux cellules nerveuses du cerveau et à sa fonction. L'existence de ce Yi Yuan TI, sa propre vitalité, n'est pas quelque chose que de simples nutriments peuvent nourrir.**

我们特别劳累的时候，一般的体力劳动的劳累，吃点好的、休息一下身体疲乏就没有了，脑子疲乏就没有了。如果

过度的精神活动或者情志情绪活动使你疲乏，使你里面不舒服、不愉快、难受，脑子清明，在这种情况下是意元体的生命力受损伤了，这种情况下，吃点好的，光睡个觉就不能很好地恢复。那就必须身体安静，精神安静。我们有句口诀“精养灵根气养神”，这个内脏产生的真精，这个精气静下来，产生一种内脏的真精，这个精气养意元体这个灵根。少消耗，不动，让这个气升华。躯体混元气、脏真混元气、意元体混元气这么升华过来，就来养这个神为什么要调节情绪，我们的气质能不能升华就在这个气上。那么我们开发第二套生命模式，驾驭三层物质，我们不是用一般的营养物而是用天空的无形无相的这个气，来聚到我们头脑当中来，这样就能够使我们的意元体、灵元和大自然的气去混化，它的功能会一步一步得到净化、强化、纯化。

When we are particularly exhausted, the physical exhaustion of general physical labor is gone, and the fatigue of the body is gone, and the brain fatigue is gone. If excessive mental activity or emotional activity makes you tired, makes you uncomfortable, unpleasant, uncomfortable, and unclear in your brain, in this case, the vitality of the Yiyuan body is damaged. In this case, you can't recover well from a short sleep and eating good food. It must be quiet in body and quiet in spirit. We have a slogan "Essence nourishes spirit and qi nourishes Shen", the essence produced by this internal organ. This essence and qi calms down and produces a kind of essence of the internal organs. Less consumption, do not move, let this qi sublimation. Body Hun Yuan qi, Visceral true hun yuan qi, Yi YuanTi Hun yuan qi are sublimated, nourishes the Shen. Why should we adjust our emotions, our temperament be sublimated depends on the qi? Then we develop the second set of life modes and control the three layers of matter. Instead of using general nutrients, we use the invisible qi of the sky to gather into our minds, so that we can make our minds, Lingyuan and the qi of nature are mixed, its function will be purified, strengthened and purified step by step.

**Quand nous sommes extrêmement fatigués, il suffit de manger un peu ou faire une pause afin d'éliminer la fatigue du corps et du cerveau. Une activité mentale ou une activité émotionnelle excessive vous fatigue, vous rend mal à l'aise, désagréable, inconfortable et peu clair dans votre cerveau, dans ce cas, c'est la vitalité du corps Yi Yuan qui est endommagée. Dans ce cas, vous ne pouvez pas bien récupérer après un court sommeil et/ou en mangeant de la bonne nourriture. Il faut faire le calme dans son corps et le calme dans son esprit. Nous avons un dicton "L'Essence Jing nourrit l'esprit et le qi nourrit le Shen". L'essence jing est produite par les organes internes. Cette essence et le qi se calment et produisent une sorte d'essence des organes internes. Consommez moins, ne bougez pas, laissez s'effectuer la transformation-sublimation du Qi. Le Hun Yuan Qi du Corps, le véritable hun yuan qi ds organes et le Yi Yuan Ti Hun Yuan Qi sont sublimés et nourrissent le Shen.**

**Pourquoi devons-nous ajuster nos émotions et notre tempérament : parce que la transformation-sublimation dépend du Qi. Ensuite, nous pourrions développer un autre mode de vie et contrôler les trois couches (aspects) de matière. Au lieu d'utiliser la nourriture, nous utilisons le Qi invisible du ciel pour nous rassembler dans nos esprits, afin que nous puissions mélanger nos esprits, Ling Yuan et le Qi de la nature, sa fonction sera purifiée, renforcée et purifiée étape par étape.**

#### 4

我们要经常注意天门穴打开，一打开上天空无限远，无上高、无上远、非常的远大，一望无垠，浩瀚无际，无形无相，虚豁空旷。在这种状态下，收回咱们脑子里面来，脑子里面感到虚豁空旷，这个虚豁空旷你是怎么知道的呢？这个知，对这个状态觉知，这本身就是意元体的性的功能，就是意元体的性用。意元体的性用感觉到这种状态了，感觉到这种状态本身就是意元体的状态，因此，它是自己感觉到自己的。感觉到虚了，心里面要明了，这就是我自己感觉到自己了，我意元体里面的那个我觉知到我自己的状态了，一般的人进了意元体对意元体有认知了，那个知和意元体里面的状态是分着的。这时只差一念，这个知和意元体本来是一个。由于习惯那个知和被知的事情是两个平时知道外界什么东西，那个知是我，知道的事物是外界的东西，知和被知是分离的，在这个时候，里边那个虚豁空旷，感觉到虚豁空旷那是意元体本身那个体相状态，那个知是意元体的觉知功能，是意元体自己感知到自己喽是觉用和那个体合到一起了。

We must always pay attention to the opening of the Tianmen. When it opens, it goes to the sky infinitely far, supremely high, supremely far, and very vast. In this state, when we take back our brains, we feel empty. How do you know this empty? This knowledge, awareness of this state, is a

function of the Yi Yuan Ti, The property of Yi Yuan Ti feels this state, and feels the state itself is the state of the Yi Yuan Ti, therefore, it feels itself. I feel emptiness, and awareness. This is how I feel myself. The one in my Yi Yuan Ti that I am aware of is my own state. The average person enters the Yi Yuan Ti and recognizes it. Knowing and the Yi Yuan Ti are separate. At this time, there is only one thought, this knowing and meaning Yi Yuan Ti is originally one. Because I am used to knowing and being known are two things, I usually know what the world is, that knowing is me, and the things I know are outside things, and knowing and being known are separated. At this time, the empty inside is empty It is felt that the void is the state of the body of the Yi Yuan Ti itself, that knowing is the function of the Yi Yuan Ti, the Yi Yuan Ti perceives itself, and the consciousness and Yi yuan ti is integrated.

**Nous devons toujours faire attention à l'ouverture du Tian Men. Quand elle s'ouvre, elle va vers le ciel infiniment loin, suprêmement haut, suprêmement loin et très vaste. Dans cet état, lorsque nous reprenons conscience, nous nous sentons vides. Comment pouvez-vous ressentir ce vide ? Cette connaissance, la conscience de cet état, est une fonction du Yi Yuan Ti, la propriété de Yi Yuan Ti ressent cet état, et sent que l'état lui-même est l'état du Yi Yuan Ti, donc, il se sent lui-même. Je ressens le vide et la conscience. Voilà comment je me sens. L'état de mon Yi Yuan Ti que je connais est mon propre état. En général, même si la personne peut reconnaître le Yi Yuan Ti, cette reconnaissance et le vrai Yi Yuan Ti sont bien différentes. Maintenant, il n'y a qu'une seule pensée, cette connaissance et cette signification de Yi Yuan Ti est une seule et même chose à l'origine. Parce que j'ai l'habitude de séparer celui qui connaît et ce qui est connu, je sais généralement ce qu'est le monde, que celui qui sait c'est moi, et les choses que je connais sont différentes des choses connues, et savoir et être connu sont séparés. Mais dans l'état d'unité, le vide à l'intérieur est vide, on sent que le vide est l'état du corps du Yi Yuan Ti lui-même, que la connaissance est la fonction du Yi Yuan Ti, le Yi Yuan Ti se perçoit lui-même, et la conscience et Yi yuan ti fusionnent.**

这就需要慢慢克服以前打上的这个习惯的认知的内容。认知到意元体的时候，这个知和这个体是怎么回事呢？这么多想就合一喽。

This requires slowly overcoming the cognitive content of this habit previously used. How do you know what this knowing and Yi yuan ti when you realize the meaning of the Yi Yuan Ti? Knowing and yi yuan ti will be oneness when you think it over and over.

**Il faut donc surmonter lentement le contenu cognitif de cette habitude précédemment utilisée. Comment savez-vous ce que cette connaissance et le Yi yuan ti s'unissent, lorsque vous réalisez la signification du Yi Yuan Ti? Le savoir et le yi yuan ti seront unis quand on y réfléchira encore et encore.**

这样，我们这个场，既增强了我们的躯体混元气，又增强了脏真混元气，又能够认知、强化我们意元体。只要我们反复地这么去想，去体察，意元体就能够认知它了。

In this way, our field not only strengthens our body hun yuan qi, but also the visceral true hun yuan qi, and can recognize and strengthen our Yi Yuan ti. As long as we think this way over and over

again, we will understand it.

**De cette façon, notre champ de Qi renforce non seulement notre hun yuan qi du corps, mais aussi le véritable hun yuan qi des organes, et peut reconnaître et renforcer notre Yi Yuan ti. Tant que nous penserons de cette façon encore et encore, nous le comprendrons.**

5

意元体有所认知了，我们还需要把这种状态，恍恍惚惚、空空荡荡，身体里面状态，和外面这个虚空相合起来。方才我们说从百会，从天门一出去出到天空，这就是空旷、虚豁、一望无垠，但它不是什么都没有啊，是有那么一种虚豁的状态啊，这是从脑子里边意元体感觉到的。我们要感知身体、身体周围的这种状态。我们用拉气，一拉气，感觉到周围气的状态恍恍惚惚，空空荡荡。身体和手这么一拉，一动也是恍恍惚惚的，当然这个手的感觉和意元体和虚空的感觉是比较粗糙，细微度不够，因为它通过皮肤的感受整体性出来的。同时站着或者坐着我们还要体会这个脚。这个脚，它和地心，地球下面这个虚空这个虚的得连，慢慢地就能连到地下去了，把地下的精气吸摄上来了，经常这么想，这么体察，我们人自身它就成了天地宇宙万物的一个中心了，它和周围通过这个气相连着。这就是天人的整体观，要有这样理论的认识！

The Yi Yuan body has been recognized, we also need to integrate this state, trance, empty, the state inside the body, and the void outside. We just said that from Baihui, from Tianmen, to the sky, this is empty, empty, and boundless, but it is not nothing, there is such a state of emptiness, this is from the yi yuan ti which can feel it. We must perceive this state of the body and its surroundings. We used to pull qi, pull qi, feel the state of the surrounding qi trance, empty. When the body and the hand are pulled, the movement is also in a trance. Of course, the feeling of this hand and the meaning of the Yi Yuan Ti and the void are relatively rough, and the detail is not enough, because it comes out through the overall feeling of the skin. Standing or sitting at the same time we still have to experience this foot. This foot, it is connected with the earth's center, the void and the void below the earth, and it can slowly reach the ground, sucking up the essence of the underground, often think so, so aware, we ourselves It has become a center of everything in the universe, and it is connected to the surroundings through this Qi. This is the holistic view of universe and hunman, and such theoretical understanding is necessary!

**Maintenant que le corps de Yi Yuan Ti a été reconnu, nous devons également intégrer cet état de vide à l'intérieur du corps et le vide à l'extérieur.**

**Nous avons vu que au-dessus de Baihui, de Tian men, jusqu'au ciel, c'est vide, vide et sans limites, mais le vide n'est pas le néant, ce vide est dans un état particulier, cela vient du yi yuan ti qui peut le ressentir. Nous devons percevoir cet état de vide du corps et l'état de vide de son environnement.**

**Dans la pratique de pousser-tirer le Qi nous ressentons la vibration du Qi, le mouvement est également **une vibration**.**

**Bien sûr, la sensation de cette main et l'expérience du Yi Yuan Ti et du vide sont relativement grossières, et le détail n'est pas suffisant, car elle provient de la sensibilité générale de la peau.**

**De même en posture debout ou assise, nous devons aussi en faire l'expérience au niveau des pieds. Les pieds sont connectés avec le centre de la terre, le vide et le vide en dessous de la terre, et nous pouvons lentement toucher la terre, aspirant l'essence du sous-sol.**

**En pensant souvent de cette façon, on devient conscient de nous-mêmes devenant le centre de l'univers, connecté à l'environnement par l'intermédiaire du Qi.**

**C'est la vision holistique de l'univers et de l'homme, et une telle compréhension théorique est nécessaire!**

经常练功，还要感受到人体里面这个气和外面这个气是连着的，是通着的。它可以流通，可以交换，这样，形体就可以空了，没有阻碍了。这时再把心收回来，收回来先收到头脑，头脑宁静，虚豁。然后再查照身体里面，照一照五官：眼、耳、鼻、口、整个头颅。照颈部，往下照躯干，胸腔里边的心脏，一看心脏在咕咚咕咚的跳，看看肺一缩一张的在运动，体察这个动态，再往下照到隔膜，隔膜上有食道裂孔，动脉裂孔、静脉裂孔。还有和后面脊柱连着。隔膜下面就是腹腔了，有胃、右边有肝，左边有脾，当中有胰脏。再往下面是腹腔，后面是肾脏，里面是十二指肠，小肠，大肠。再往下就是生殖器官了。再往下一直照到腿上涌泉穴、脚的中趾上去。如果这时是站着或坐着把上肢动一动，上肢一动，手一动就像在水里面似的。这样经常动，体察越来越细致，那内气外气就连上了。自己反复的体察，反复的体察。

Regular practice, but also to feel that the Qi inside the human body and the Qi outside is connected, is connected. It can be circulated and exchanged, so that the body can be empty without hindrance. At this time, the heart is withdrawn to the brain, and the mind is quiet and vacant. Then check the inside of the body and the five sense organs: eyes, ears, nose, mouth, and the entire head. Look at the neck, look down at the torso, and the heart inside the chest. As you see the heart beating, you can see the movement of the lungs shrinking and expanding, see the movement, and then look down at the diaphragm. , Arterial hiatus, venous hiatus. Also connected to the back spine. Below the diaphragm is the abdominal cavity, with stomach, liver on the right, spleen on the left, and pancreas in the middle. Down below is the abdominal cavity, behind it is the kidney, inside is the duodenum, small intestine, and large intestine. Further down is the reproductive organs. Then go down to the Yongquan and the middle toe of the foot. If you are standing or sitting at this time, move your upper limbs, your upper limbs, and your hands as if you were in the water. This often moves, the experience becomes more and more detailed, then the inside and outside qi is connected. Repeated observations, repeated observations.

**La pratique régulière est nécessaire, mais aussi sentir que le Qi à l'intérieur du corps humain et le Qi à l'extérieur sont connectés. Le Qi peut circuler et transformer, de sorte que le corps puisse être vide sans entrave. À ce moment, le cœur est retiré au cerveau et l'esprit est calme et vide. Passez en revue ensuite l'intérieur du corps et les cinq organes sensoriels: les yeux, les oreilles, le nez, la bouche et la tête entière. Regardez le cou, regardez le torse et le cœur à l'intérieur de la poitrine. Lorsque vous voyez le cœur battre, vous pouvez voir le mouvement des poumons rétrécir et s'étendre, voir le mouvement, puis regarder le diaphragme. , Hiatus artériel, hiatus veineux. Également connecté à la colonne vertébrale arrière. Sous le diaphragme se trouve la cavité abdominale, avec l'estomac, le foie à droite, la rate à gauche et le pancréas au milieu. En arrière de la cavité abdominale, on observe les reins, plus à l'intérieur se trouve le duodénum, l'intestin grêle et le gros intestin. Plus bas se trouvent les organes reproducteurs. Descendez ensuite aux Yong quan et au 3e orteil. Si vous êtes debout ou assis, à ce moment, bougez vos membres supérieurs, vos membres supérieurs et vos mains comme si vous étiez dans l'eau. Bougez souvent, et observez : l'expérience devient de plus en plus détaillée, puis le qi intérieur et extérieur sont connectés. Recommencez encore et encore...observez.**

从百会出去注意天空，注意天空，虚豁空旷，清静清凉，把周身的气都调整了一番。我们要很好地把外面这些气，天地之气，万物之气用我们灵明的意元体往身体里面聚。我们首先要聚到我们头脑当中来。聚到我们神机宫，头脑当中，灵元那儿，天地之气，一个大的气团，螺旋的旋转，逆时针旋转，往脑中心里边旋转，转 9 圈，转到脑中心，9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 在脑中心定住，把气机定在这儿，就会在日常当中，它都在脑子里旋转，每时每刻它都自然在这样旋转。

Go out from Baihui to pay attention to the sky, pay attention to the sky, empty and empty, clean and cool, and adjusted the qi of the whole body. We have to gather these qi from the outside, the qi of universe and earth, and the qi of all things into our body with our yi yuan ti . We must first gather in our head. Gathered in our Shen ji gong, in the head, there is the ling yuan, the qi of universe and earth, a large air mass, spiral rotation, counterclockwise rotation, rotate into the center of the brain, turn 9 times, turn to the center of the brain, 9, 8, 7,6,5,4,3,2,1, stay in the center of the brain, it will rotate in the brain in daily life, and it will naturally rotate like this every moment.

**En passant par Bai Hui pour faire attention au ciel, faites attention au ciel, vide et vaste , propre et frais, et ajustez le qi de tout le corps. Nous devons rassembler les qi de l'extérieur, le qi de l'univers et de la terre, et le qi de toutes choses dans notre corps avec notre yi yuan ti. Nous devons d'abord nous rassembler dans notre tête. Rassemblé dans notre palais de Shen ji , dans la tête, il y a le ling yuan, le qi de l'univers et de la terre, une grande masse d'air, le Qi entre en rotation en spirale, une rotation dans le sens antihoraire, une rotation dans le centre du cerveau, tournez 9 fois, tournez vers le centre du cerveau, 9, 8, 7,6,5,4,3,2,1, restez au centre du cerveau. Cette rotation dans le cerveau va se produire dans la vie quotidienne, et il tournera naturellement comme ça à chaque instant .**

注意混元窍，混元窍虚豁空旷，天地之气往混元窍集聚，天地之气往混元窍集聚，天地这个大气团逆时针旋转，通过混元窍这儿逆时针收进去，转进去。9圈，转到混元窍中心，9，8，7，6，5，4，3，2，1，定在混元窍，定在混元窍里边。混元窍连着五脏六腑，往周围放射，一开一合，一开一合，它都在自动进行着。

Pay attention to the Hunyuan Qiao, the Hunyuan Qiao is empty, the Qi of universe and earth gathers in the Hunyuan Qiao, and the Qi of universe and Earth gathers in the Hunyuan Qiao. . Nine circles, go to the center of Hun Yuanqiao, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 1 stay in hun Yuanqiao, stay in Hun Yuanqiao. The Hunyuan Qiao is connected to the internal organs and radiating to the surroundings, opening and closing, and opening and closing, and it is automatically proceeding.

**Portez votre attention au Hunyuan Qiao, le Hunyuan Qiao est vide, le Qi de l'univers et de la terre se rassemble dans le Hunyuan Qiao, et le Qi de l'univers et de la Terre se rassemble dans le Hunyuan Qiao. Cet ensemble du Qi de l'univers et de la terre tourne dans le sens antihoraire. Neuf cercles, allez au centre de Hun Yuan qiao, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 1 restez à hun Yuan qiao, restez à Hun Yuan qiao. Le Hun yuan Qiao est connecté aux organes internes et irradie vers l'environnement, s'ouvrant et se fermant, s'ouvrant et se fermant, automatiquement.**

注意混元神室，在脊柱前面，正对着肚脐，这个地方是我们生命力元气生发的地方，我们必须把天地之气、宇宙里面的健康的中正之气往这里集中，要使形体、躯体混元气充足旺盛，我们的练功就会达到形神俱妙。这个形体，它的混元气必须充足，必须强化，我们把天地宇宙、万事万物这些刚健中正纯粹良好逐步向上的这样的气机、信息集中到我们的混元神室当中来。逆时针旋转，转到混元神室里面来，9，8，7，6，5，4，3，2，1。混元神室这个气就是所谓的先天肾气了。中医说：肾间动气者，五脏六腑之本，十二经之根，呼吸之门，守邪之神。称为元气，又称之为元。平时我们意识，意念体和混元神室结合在一起，其实我们意念体以脑中心为中心，遍布全身各处，五脏六腑，四肢百骸，都有意念体在里面。咱们更多的注意混元神室。它是呼吸之门，意念那么一开一合，一开一合老子说：天地之间其犹橐籥乎，这样一开一合就像一个风箱一样，哗达哗达，一聚，天地之气就和你的意念一起开合。一聚，天地就往这聚，一开，天地就开。所以我们养成这样的习惯，天地大自然，宇宙万事万物各种气它自然地在这开合，强化这儿的的功能。

Pay attention to the Hunyuan Shen Shi, in front of the spine, facing the navel. This place is where our vitality develops. We must gather the qi of universe and earth, and the healthy robust ,justice qi in the universe, to mix them in our body . The vitality is sufficient and strong, and our practice will reach the body and spirit wonderful(形神俱妙). In this body, its hunyuanqi must be sufficient, and it

must be strengthened. We have concentrated the vitality and information of the earth and universe, everything, which are pure, good, and robust, gradually upward, into our Hun yuan shen shi. Rotate counterclockwise and turn into the Hunyuan Shen Shi, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. The qi of Hunyuan Shenshi is called congenital kidney qi. Chinese medicine says: those moving the kidney qi, the root of the five internal organs, the roots of the twelve meridians, the door of breath, the god of guarding evil. It is called Yuanqi, and it is also called Yuan. Usually our consciousness, Yi Yuan Ti and Hun Yuan Shen Shi are combined. In fact, our Yi Yuan ti is centered on the center of the brain and spreads all over the body. The internal organs of the five organs, the four limbs and the skeletons have the Yi Yuan ti inside. Let's pay more attention to the Hunyuan Shen Shi. It is the door to breathing, the mind is so open and closed, open and closed. Laozi said: There is still a lot of space between universe and earth. Such an opening and closing is like a bellows. When the crowds are together, the atmosphere of universe and earth will open and close together with your thoughts. As soon as they gather, universe and earth will gather here. Therefore, we develop such a habit that nature, everything in the universe, everything in the universe, naturally open and close here, and strengthen the functions here.

**Portez votre attention au Hun yuan Shen Shi (Ming Meng interne), devant la colonne vertébrale, face au nombril. Cet endroit est l'endroit où notre vitalité se développe. Nous devons rassembler le qi de l'univers et de la terre, et le qi robuste et sain, puissant de l'univers, pour les mélanger dans notre corps. Lorsque la vitalité est suffisante et forte, notre pratique atteindra le corps et l'esprit merveilleux et le shen merveilleux en même temps (形神俱妙).**

**A cet endroit le hun yuan qi doit être suffisant et il doit être renforcé. Lorsque nous avons concentré la vitalité et les informations de la terre et de l'univers, tout ce qui est pur, bon et robuste, est progressivement renforcé, dans notre Hun yuan shen shi. Tournez dans le sens antihoraire et transformez-vous en Hun yuan Shen Shi, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.**

**Le qi de Hun yuan Shen shi est appelé qi rénal congénital (originel). La médecine chinoise dit: origine du Qi des reins, la racine des cinq organes internes, la racine des douze méridiens, la porte du souffle, le dieu qui nous garde du mal. Il s'appelle Yuan Qi, et il s'appelle également Yuan. Habituellement, notre conscience, Yi Yuan Ti et Hun Yuan Shen Shi sont combinées. En fait, notre Yi Yuan Ti est centré sur le centre du cerveau et se propage dans tout le corps. Les organes internes des cinq organes, des quatre membres et du squelette ont le Yi Yuan Ti à l'intérieur.**

**Portons plus d'attention au Hun yuan Shen Shi. C'est la porte de la respiration, l'esprit observe : ouvert et fermé, ouvert et fermé. Laozi a déclaré: Il y a encore beaucoup d'espace entre l'univers et la terre. Une telle ouverture et fermeture est comme un soufflet. Lorsque les foules sont réunies, l'atmosphère de l'univers et de la terre s'ouvrira et se fermera avec leurs pensées. Dès que les gens se rassemblent, l'univers et la terre se rassemblent ici. Par conséquent, nous développons une nouvelle habitude que dans la nature, tout dans l'univers, tout dans l'univers, s'ouvre et se ferme naturellement ici, et renforce les fonctions ici.**

再附着把气往会阴聚一聚，因为我们的生命力和这个生殖系统有直接的关系，生殖系统的功能旺盛，整个人就比较强健。所以往会阴这儿聚气。9圈，聚到会阴，一定要会阴深层，离着会阴最少有一寸半到二寸，这么个气球那儿。天地之气往里聚，9，8，7，6，5，4，3，2，1。定一定，吸口气，一吸气，会阴往上提。提到混元神室。这样这个生命力和全身的躯体混元气混化得更好了。它就避免从会阴把它散出去，这样把它收回来，营养全身喽。

Then there is the gathering of qi towards the perineum, because our vitality is directly related to this reproductive system. The function of the reproductive system is strong, and the whole person is relatively strong. So gather your breath here. 9 circles, gather in the perineum, must be deep in the perineum, at least 4.5 or 6.5cm away from the perineum, there is a qi balloon. The qi of universe and earth gathers in, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Stay for a seconds ,Make sure to inhale, and once you inhale, the perineum will lift up. Uplift qi to Hunyuan Shenshi. In this way, the vitality and the body hun yuan qi are better mixed. It avoids dispersing it from the perineum, so that it can be returned back and nourish the whole body.

**Ensuite, il faut rassembler le qi vers le périnée, car notre vitalité est directement liée au système reproducteur. La fonction du système reproducteur est forte et la personne entière est relativement forte. Alors, reprenez votre souffle ici. 9 cercles, rassemblés dans le périnée, doivent être profondément enfouis dans le périnée, à au moins 4,5 ou 6,5 cm du périnée, il y a un ballon qi. Le qi de l'univers et de la terre se rassemble, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Restez une seconde, assurez-vous d'inspirer, et une fois que vous inspirez, le périnée se soulèvera. Soulevez le qi vers Hun yuan Shen shi. De cette façon, la vitalité et le hun yuan qi du corps sont mieux mélangés. Il évite de le disperser du périnée, afin qu'il puisse être renvoyé et nourrir tout le corps.**

这样我们组场，全身内外，身体、躯体混元气、脏真混元气、意元体混元气、灵元，各部分的功能，各部分的锻炼各部分长功都有了，我们这个场就非常的全面。实际上我们这个人、这个意识，它有主动性，它就是我们这个宇宙当中的主动的心神，它就是宇宙的中心，它能够带动宇宙，指挥宇宙。因为它是三层物质中最精华的，它有主动性选择性、全息性、穿透性，它无所不有。通过这个组场，树立起我们以自己的意元体这个心神为中心的，这样的天人统一的一个大场，我们就在这个天人统一的大场中来练功，来生活，来做事情。好了

In this way, we set up the field, inside and outside the body, body, body Hun yuan qi,Viscreal true hun yuan qi, yi yuan ti Hun yuan qi,Ling yuan, the function of each part, the exercise of each part, each part of improving, this qi field is Very comprehensive. In fact, we, the consciousness, have initiative. It is the active mind in our universe. It is the center of the universe. It can drive the universe and command the universe. Because it is the most essential of the three layers of material, it has initiative, selectivity, holography, and penetration, and it has everything. Through this field, we established a large field where we are centered on our own mind and body, such a unity of nature and human qi field. We are in this united field of nature and human to practice, live and do things. . All right.

**De cette façon, nous mettons en place le champ de Qi, à l'intérieur et à l'extérieur du corps, corps, Hun yuan qi du corps , le véritable hun yuan qi des organes, yi yuan ti Hun yuan qi, Ling yuan. Chaque partie a une fonction, l'exercice de chaque partie amène de l'amélioration, et le champ de qi est très complet. En fait, grâce à la conscience, nous avons l'initiative. C'est l'esprit actif dans notre univers. C'est le centre de l'univers. Il peut conduire l'univers et commander l'univers. Parce qu'il est le plus essentiel des trois aspects de la matière, il a de l'initiative, de la sélectivité, de l'holographie et de la pénétration, et il a tout. À travers ce travail, nous avons établi un grand champ de Qi où nous sommes centrés sur notre propre esprit et corps, dans l'unité de la nature et du champ du qi humain. Nous sommes dans cette union de la nature et de l'homme pour pratiquer, vivre et faire les choses. Voilà D'accord.**