

## **Méditation des sons**

### **Pratique du NeiYangGong = art de nourrir l'interne**

12 étapes assises

1. Trouver la direction vers le Sud
2. Réguler le corps et faire des étirements
3. Son en 6 phases
4. Nourrir les 3 trésors
5. Le Yi arrive dans tout l'empire (le messager va dans tout le royaume)
6. Le Dao circule dans tout l'empire
7. S'harmoniser avec les 5 éléments (échanger les souffles)
8. Récolter le Qi (les souffles)
9. Affiner le Qi (les souffles)
10. S'agrandir jusque dans l'univers (amplifier les souffles)
11. Savourer et consolider
12. Fermeture et auto-massages.