La forme

La **forme** parait tous les matins être **identique** à celle de la veille et cependant elle est **unique**. Elle résulte d'une **transformation** lente de notre **conscience corporelle** : du physique à l'énergétique jour après jour la mobilisation du **QI** par le **YI** (l'intention), remplace la mobilisation du corps physique par la volonté et le muscle. Progressivement nos déplacements vont se faire à l'intention que nous en avons. Puis par la répétition, on va pouvoir se débarrasser de multiples attentions locales. Il s'agit de la mise en place d'automatismes au niveau du rythme de la respiration et des différentes pressions du corps. Cela débouchera sur la **FLUIDITE**, du centre à la périphérie. On peut commencer à entrevoir le mouvement dans les 3 plans de l'espace. Puis le mouvement devient circulaire et la conscience centrale.

Seule la régularité de la pratique permet de passer d'une dimension musculaire et volontaire à une dimension énergétique et intentionnelle : **LA FORME COMME MEDITATION**.

L'idéal est de pratiquer comme si on était en vacances, sans chercher autre chose que ce qu'il y a, avoir la patience d'accepter ce que nous sommes dans le présent. Cette forme d'acceptation de notre imperfection est, elle-même, suffisante pour susciter des changements importants dans la détente et la fluidité.