

**顶天立地**

**din tian li di**

*La tête dans le ciel, les pieds dans la terre*

**形松意充**

**xing song yi chong**

*Le corps détendu, l'esprit prend de l'expansion*

**外敬内静**

**wai jing nei jing**

*Soyez respectueux, calme à l'intérieur*

**心澄貌恭**

**xin cheng mao gong**

*L'esprit est clair, l'apparence humble.*

**一念不起**

**yi nian bu qi**

*L'esprit est calme, tranquille.*

**神注太空**

**shen zhu tai kong**

*L'esprit fusionne avec le néant vaste.*

**神意照体**

**shen yi zhao ti**

*Illuminez profondément à l'intérieur*

**周身融融**

**zhou shen rong rong**

*Le corps tout entier s'harmonise avec le qi*