

La chanson du Zhi Neng Qi gong

dǐng tiān lì dì 顶天立地	The head touches the sky, feet stand on earth La tête dans le ciel, les pieds dans la terre
xíng sōng yì chōng 形松意充	The body relaxes and mind expands Le corps détendu, l'esprit prend de l'expansion
wài jìng nèi jìng 外敬内静	Be respectful and quiet Honorer l'intérieur, quiétude à l'extérieur
xīn chéng mào gōng 心澄貌恭	The mind is clear and appearance is humble Le cœur transparent, attitude respectueuse
yī niàn bù qǐ 一念不起	No distracting thoughts L'esprit est calme, tranquille
shén zhù tài kōng 神注太空	The mind expands to infinite space La conscience se verse dans le cosmos, fusionne avec l'univers
shén yì zhào tǐ 神意照体	Feel the mind shining into the body deeply inwardly La conscience illumine le corps
zhōu shēn róng róng 周身融融	The entire body is harmonised with qi Le corps tout entier s'harmonise avec le qi