



C'est la fin de journée (de la matinée), tout est silencieux, calme, serein,
Chasse les dix mille soucis de ta vie.
Concentre ton esprit au Dantian,
Et tiens bien clos les sept orifices de ton visage.
Respire profondément, lentement, doucement
En faisant le pont de pies.
Ton corps est léger comme l'hirondelle du printemps
Qui vole vers lointains horizons.