

Dans ce niveau, nous affinons le travail avec notre structure. Intention, corps physique et flux énergétique s'unifient encore davantage. La pratique yin, qui se développe au cours de la méditation assise et au cours de laquelle l'esprit devient silencieux, est maintenant effectuée en mouvement avec la séquence de Tai Chi. Le silence interne est une manifestation de sagesse et d'intelligence spirituelle. Le défi à ce niveau est de se mouvoir comme un tout, non seulement au niveau physique, mais aussi aux niveaux mental, émotionnel et spirituel. La structure énergétique acquiert une cohésion et permet de réaliser des efforts dans la durée, sans s'épuiser.

Les capacités développées dans ce niveau rendent possible l'équanimité de l'esprit dans la pratique des rêves et au moment de la transcendance.