



## BASE DE LA POSTURE DEBOUT

Quand on est parfaitement aligné entre Ciel et Terre, on se sent étiré vers le haut et ancré profondément dans la base.

Ainsi, par le sommet de la tête, on va naturellement recevoir les influences célestes (BAI HUI) et par la pointe du coccyx, le périnée (HUI YIN) et le 1Rn, les influences telluriques. C'est la BASE de tout travail en QI GONG.

Equilibrer le poids du corps dans les 2 pieds : balancez-vous d'avant et arrière, de droite à gauche, jusqu'à réduire le mouvement et sentir le centre du pied.

Les genoux sont déverrouillés, ni tendus, ni fléchis.

Laisser glisser le sacrum vers le sol en rentrant les fesses, le bassin bascule discrètement vers l'avant et le pubis est relevé, ce qui efface la cambrure lombaire, sans forcer.

Les bras sont allongés bien détendus de chaque côté du corps.

Détendre les épaules et ouvrez légèrement les coudes et les omoplates. On peut soulever les épaules et les laisser retomber.

Poser la conscience dans le corps : la tête, les épaules, les bras, les mains, la poitrine, le ventre, les jambes et les pieds.

Observer la tête : reculez légèrement le menton, pour tirer la tête vers le haut.

La tête cherche la position correcte sur l'axe central, elle est une boule posée dans un creux.

Se concentrer sur le bout du nez qui tombe dans le menton, le menton s'étire vers l'arrière du crâne.

Se concentrer sur l'arrière de la tête qui monte vers Bai Hui, au sommet de la tête.

Prendre conscience du sommet du crâne relié au Ciel par un fil imaginaire, il s'étire vers le haut.

La nuque s'ouvre, s'étend, et la colonne vertébrale supporte à peine le poids de la tête.

Laisser faire les sensations de l'énergie qui s'écoule du sommet du crâne vers les épaules, les coudes, les poignets et les doigts

La position du corps doit être correcte, centrée et alignée pour ressentir un canal central, une énergie entre le haut et le bas.

Observer la colonne vertébrale, ressentez les vertèbres une à une, toute la colonne vertébrale baigne dans un bain d'huile.

On peut commencer à rentrer comme dans un état d'apesanteur.

Observer le bassin : il flotte dans un bain d'huile, observer les micromouvements, le bassin s'ajuste de lui-même dans la posture.

Observer le ventre : prenez conscience de sa forme, de ses contours, des « entrailles » à l'intérieur.

Le corps commence à traverser les différentes couches du sol : l'herbe avec tous les insectes, la terre, les racines des arbres, la roche, l'eau, les souterrains tous ses nutriments. Visualiser des racines sous les pieds, des racine qui nous maintiennent dans la matière.

*En aucun cas la pratique du Qi Gong ne vous dispense de votre traitement habituel si vous en suivez un.  
Seul votre médecin peut juger de son arrêt ou de sa prolongation*