

LA POSTURE DE L'ARBRE

L'homme : fusible entre les énergies du ciel et de la terre doit leur permettre de traverser son corps tel l'arbre qui avec ses racines et ses branches s'en nourrit.

Posture majeure du Qi Gong et du Taiji Quan « la posture de l'arbre » est un Qi Gong statique permettant de développer l'ancrage et la circulation de l'énergie.

Les principes de base

- l'ancrage, le poids du corps vers l'avant pied
- les jambes fléchies avec les genoux très légèrement écartés
- le relâchement du visage et du corps tout en maintenant une légère tonicité
- le port de la tête avec la sensation d'avoir le sommet du crâne tiré vers le haut
- la colonne vertébrale est droite, vertèbres cervicales étirées
- le dos est ouvert, les épaules sont relâchées
- les bras forment un cercle devant la poitrine
- les coudes sont un peu plus bas que la ligne des épaules
- les poignets sont au niveau du sternum
- les mains, paumes orientées vers la poitrine avec les doigts tenus non tendus
- les yeux sont maintenus mi clos
- la respiration est ventrale normale

Cette technique est à pratiquer avec des durées de maintien progressivement augmentées : Cinq, dix, quinze, vingt, trente minutes ou plus

Quelque soit la durée de l'exercice respecter toujours les principes de base