



A PROPOS DE N°2/2

La position de l'arbre (la pratique élémentaire)

- Les deux jambes ont la même forme arquée de la pointe du pied à la hanche, comme si l'on était assis sur un mouton ou un gros chien.
- Les pieds sont séparés d'au moins la largeur des épaules et très légèrement ouverts
- Le poids du corps entier se place au milieu.
- Le tronc est vertical, du coccyx jusqu'au sommet de la tête.
- Le ventre, les reins la poitrine sont libres.
- Les épaules sont relâchées, les coudes pointent vers le bas.
- Les bras embrassent un(e) ami(e), le cercle des bras qui inclut la poitrine est vivant.
- L'énergie grâce à l'intention va jusqu'au bout des doigts qui sont légèrement relevés.
- La respiration ventrale normale ou inversée est lente et profonde
- Le regard se pose loin ou près des doigts. On peut aussi avoir les yeux clos.
- L'intention va du ciel à la terre et à toutes les extrémités du corps.
- La pensée recherche le vide ou se concentre sur une méditation zen.
- On oublie tout ce qui n'a pas trait au moment présent de la pratique.

La posture se pratique de 5 minutes à des heures...comme avec le footing, qui veut aller trop loin sans préparation risque des déconvenues.

Ce qu'il faut éviter de faire :

Raidir les épaules - penser – bouger volontairement – bloquer une partie de son corps ou de son esprit – rallonger les genoux et perdre l'assise – se pencher – rester trop longtemps par rapport à son niveau de pratique – on peut se vider physiquement si l'on n'est pas en forme un jour – ne pas poursuivre au moindre vertige ou si le corps se met à trembler.

Recommandations :

Les personnes atteintes de **problèmes cardiaques ou d'hypertension** doivent absolument garder les bras au niveau de la vessie, au maximum à la hauteur du nombril et par-dessus tout veiller à relâcher les épaules.

Texte de Georges SABY « Wuji Qiqong »