

Position de Wu Ji

(Extrait du livre « Entrer dans la pratique du Qi Gong » de KE Wen)

Position de Wu Ji :

Désigne l'état de non-agir et de quiétude qui précède toute manifestation, tant au niveau du cosmos que dans le corps.

C'est la conception taoïste de la vie qui suppose un principe sous-jacent à tout ce qui existe sur terre.

Entrer dans le calme pour pratiquer le Qi Gong (de 2 à 6 min), ne plus penser à rien, faire partir toutes les tensions et pensées qui polluent. L'intention se pose sur la respiration.

Préparation :

Pieds parallèles, écartés de la largeur des épaules ou du bassin. Les bras sont légèrement avancés devant le corps, relâchés, les mains tombantes, paumes dirigées vers l'arrière.

Vider le creux sous les aisselles comme si un petit ballon était placé entre le haut et les côtes, dans le creux des aisselles. Baisser les épaules.

Les genoux sont fléchis et le bassin relâché. La tête est suspendue par le sommet (Bai Hui) vers le haut, le menton légèrement rentré. Ne vous penchez ni en avant, ni en arrière. Le regard est dirigé en bas et en avant. On peut baisser les paupières.

Travail énergétique :

Vous êtes maintenant installé dans la position du Calme, vos pieds s'enfoncent dans la terre. Prenez conscience de l'appui de vos pieds : plus à l'avant, à l'arrière, au centre, côté droit, côté gauche ?

Les genoux sont déverrouillés, le bassin bien en place, ni antéversé, ni rétroversé, comme si on s'asseyait. Le coccyx descend vers le bas et le Bai Hui étire le corps vers le haut. Vous êtes suspendu par un fil invisible.

Visualisez votre respiration qui reste naturelle, sans contrainte, ni effort.

A l'inspire l'air frais entre par les narines : les deux, plus la droite, la gauche ? passe derrière le fond de la gorge, descend dans les poumons, bronches, bronchioles ou descend dans le ventre.

A l'expire visualiser l'air chaud, pollué qui descend par vos jambes jusque dans la terre.

Mais vous pouvez aussi visualiser comme une fontaine d'eau qui s'écoule depuis le sommet de la tête, sur les côtés vers les bras, en réduisant toutes les tensions en traversant les épaules, les coudes, les poignets, jusqu'au bout des doigts.

L'énergie remplit tout le haut du corps qui donne l'impression de se gonfler en remplissant l'espace qui l'entoure.

Les jambes comme les racines de l'arbre, sont plantées dans le sol. Le corps s'unit ainsi à la terre par les pieds, à l'espace par les mains et au ciel par le sommet de la tête.

C'est la sensation de l'unité entre le corps humain et la nature : vous êtes à la fois à l'intérieur de votre corps, sans tension, et à l'extérieur, dans la communication de l'énergie.

La Posture de Wu Ji

無極樁

