

# Les 18 règles de posture

Manifestation de l'énergie cosmique, le corps humain est le trait d'union entre l'énergie de la Terre et du Ciel.

Le Qi Gong recherche l'alignement postural parfait en rapport avec la gravité.

La posture « Wu Ji », du « vide » débute et finit traditionnellement toute pratique, puisque « c'est du vide que les 1000 phénomènes se manifestent et c'est au vide qu'ils retournent »

Ces 18 principes font l'unanimité dans toutes les écoles de Qi Gong et Arts Martiaux Chinois.

1. 9 points des pieds à plat
2. Genoux pliés et légèrement sortis.
3. Hanches Détendus et plis de l'aîne ouverts.
4. Bassin en position neutre.
5. Périné et anus toniques.
6. Détendre et faire couler l'Estomac.
7. Détendre la taille.
8. Détendre et faire couler la poitrine.
9. Étirer entre les omoplates.
10. Détendre et faire couler les épaules.
11. Faire couler les coudes.
12. Laisser l'espace d'un oeuf sous les aisselles.
13. Détendre les poignets.
14. Suspendre le sommet du crane au ciel.
15. Rentrez le menton vers le sternum.
16. Fermer les yeux pour la vision intérieure.
17. Fermez la bouche et tourner l'audition vers l'intérieur.
18. Touchez la langue vers le haut du palais.

