

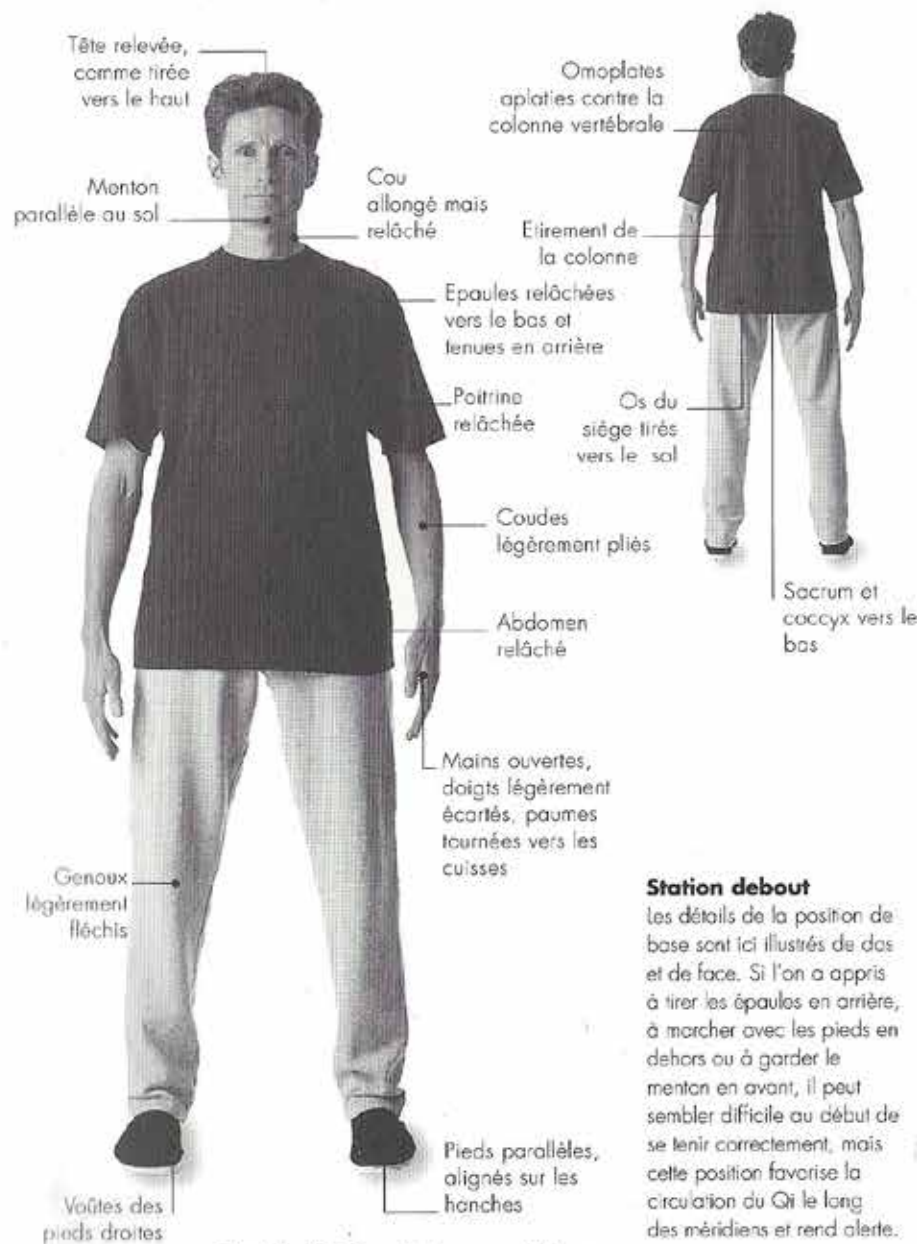
# Station debout

Le QiGong veut tirer le maximum de la posture debout, pied au sol et tête dans le ciel. Il recherche l'alignement parfait sur l'action de la gravité, manifestation de l'énergie cosmique. Comme le tronc d'un arbre, la colonne vertébrale croît à la verticale en relevant la tête vers le ciel et l'énergie cosmique qui en descend. Elle lie également les jambes et les pieds à la terre, ce qui permet à l'énergie de monter par le portail de yongquan (cf. p. 33).

## Posture de base

La station debout illustrée à droite est à la base de tout exercice de QiGong. Quand on se tient correctement, on se sent soulevé par le haut et ancré au sol par les jambes et les pieds, maintenu debout grâce à la solidité de la colonne vertébrale. Posez les pieds parallèles dans l'alignement des hanches, les talons et les orteils alignés et centrer le poids : balancez vous d'avant en arrière dans un mouvement de plus en plus réduit jusqu'à sentir le centre de chaque pied. Veillez à ce

que le poids n'écrase pas les pieds vers l'intérieur ou l'extérieur. Il doit peser sur la ligne centrale de chaque pied. Relevez les pieds en pliant les genoux pour ne pas faire ressortir les fesses. Étirez les os de la base du bassin (sur lesquels on s'assoit) vers le sol. Cela fait rentrer le bas du dos. Pendant cet exercice, ne contractez pas l'abdomen. Relâcher peu à peu les muscles de l'abdomen en montant du bassin jusqu'à la poitrine. Relâchez les épaules en les relevant pour les laisser retomber. La position dans laquelle elles retombent est la position naturelle, il faut la maintenir et ne pas les laisser se courber vers l'avant et cambrer la colonne vertébrale, ou presser vers l'arrière et bomber la poitrine. Pour finir, relevez la colonne du sacrum, à l'arrière du bassin, à l'atlas, tout en haut, et lever le front vers le ciel. Respirez normalement et restez relâché. Au début il peut sembler inconfortable de garder cette position parce que nous avons tous développé de mauvaises habitudes. Pratiquez jusqu'à ce que cela devienne naturel.



Tiré de "Qi Gong", Angus Clark

## Station debout

Les détails de la position de base sont ici illustrés de dos et de face. Si l'on a appris à tirer les épaules en arrière, à marcher avec les pieds en dehors ou à garder le menton en avant, il peut sembler difficile au début de se tenir correctement, mais cette position favorise la circulation du Qi le long des méridiens et rend alerte.