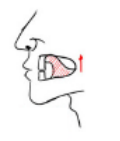
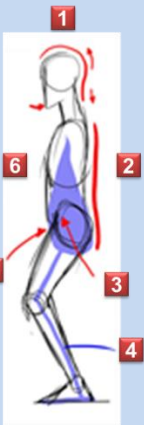
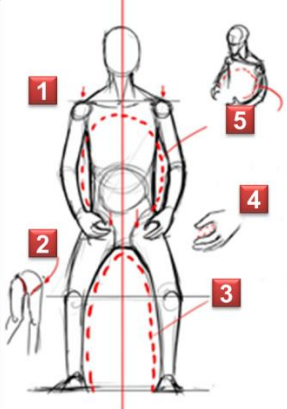


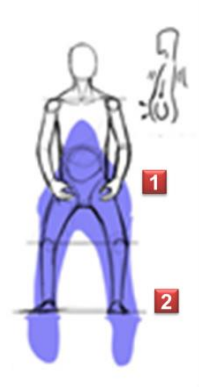


Tao Mélodie & Mouvements

Posture de l'arbre Zhan Zhuang

La posture de l'arbre est toujours considérée comme la pratique de base par excellence. Il demande une bonne méthode et beaucoup de persévérance. C'est un exercice traditionnel pour travailler la respiration, le relâchement, l'espace intérieur, l'axe, l'équilibre, le lâcher prise, la vacuité... Cette posture a pour but d'unir le Qi et le corps.

	<p>1 La langue légèrement collée derrière les incisives du haut</p>
	<p>1 Suspendre le haut de la tête. . Comme si vous étiez une marionnette suspendue par un fil. Le menton est délicatement posé et ouvrir le coussin de jade. Cet étirement de la nuque se fait dans deux directions en même temps : vers le haut et légèrement vers l'arrière ce qui libère les tensions de la nuque</p> <p>2 Le dos est naturellement étiré (relâcher les lombaires)</p> <p>3 Le Dantian inférieur (ventre) détendu et donner lui du poids</p> <p>4 Ressentir la connexion à la terre</p> <p>5 Ressentir la position assise dans le pli de l'aîne</p> <p>6 Poitrine relâchée sans être lâchée</p>
	<p>1 Poser les épaules (les omoplates posées sur le bassin)</p> <p>2 Relâcher les kua, c'est à dire les <i>plis</i> de l'<i>aine</i> (<i>pli</i> inguinal)</p> <p>3 Un ballon entre les jambes</p> <p>4 Ouvrir Hugu (gueule du Tigre). Les doigts légèrement séparés.</p> <p>5 Un ballon entre le torse et les bras</p>

	1	L'intention (l'esprit) installe le poids dans les jambes. Dans ce but, relâcher la poitrine
	2	Enracinement provient de la sensation de relâchement.

Toutes les articulations sont relâchées sans être lâchées. La respiration est lente et profonde, sans le moindre étouffement. Les douleurs sont dues à un excès de contraction musculaire et sont domptées par la respiration et le relâchement. Le poids du corps coule (le ciel descend) et l'énergie de la terre monte. En travaillant le Kai et le Hè et par les petits réajustements, nous cherchons le bon équilibre : Entre le haut et le bas, le devant et l'arrière, le droit et le gauche.

Et surtout unir l'intérieur et l'extérieur, tout en gardant l'attention dans le corps et en restant parfaitement calme et immobile.

Cette action permet de saliver pendant la pratique de Zhan zhuang. La chaleur (yang) générée durant la posture sera ainsi rafraîchie par la salive (yin) : **l'eau céleste**.

La langue sert également de connecteur entre les méridiens Ren Mai 任脉 Le Vaisseau Conception (méridien yin) et Du Mai 督脉 le "Vaisseau Gouverneur" (méridien yang) afin de créer un circuit d'énergie majeure : **la petite circulation céleste** (Xiao Zhou Tian).