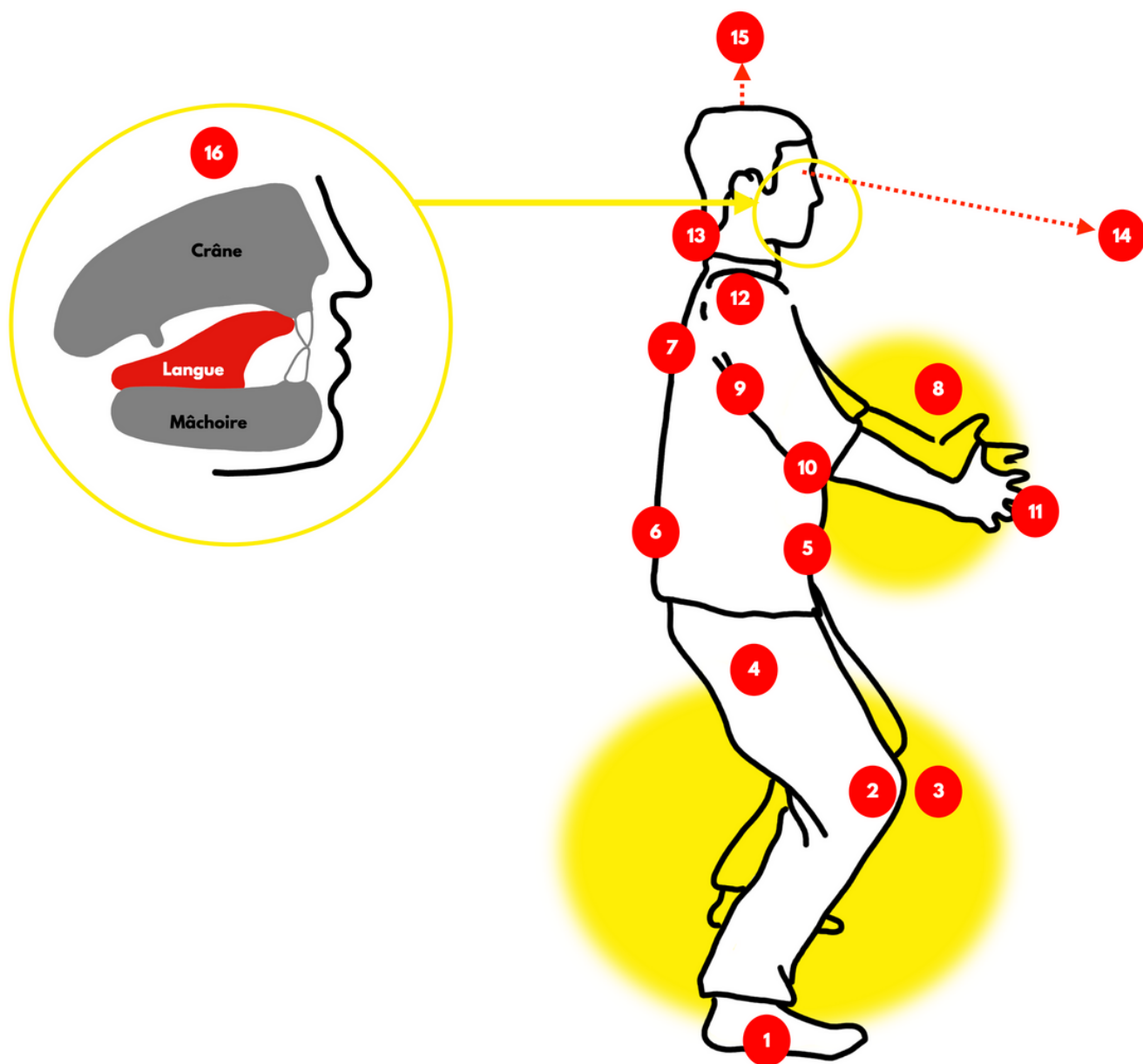




CORPS PHYSIQUE

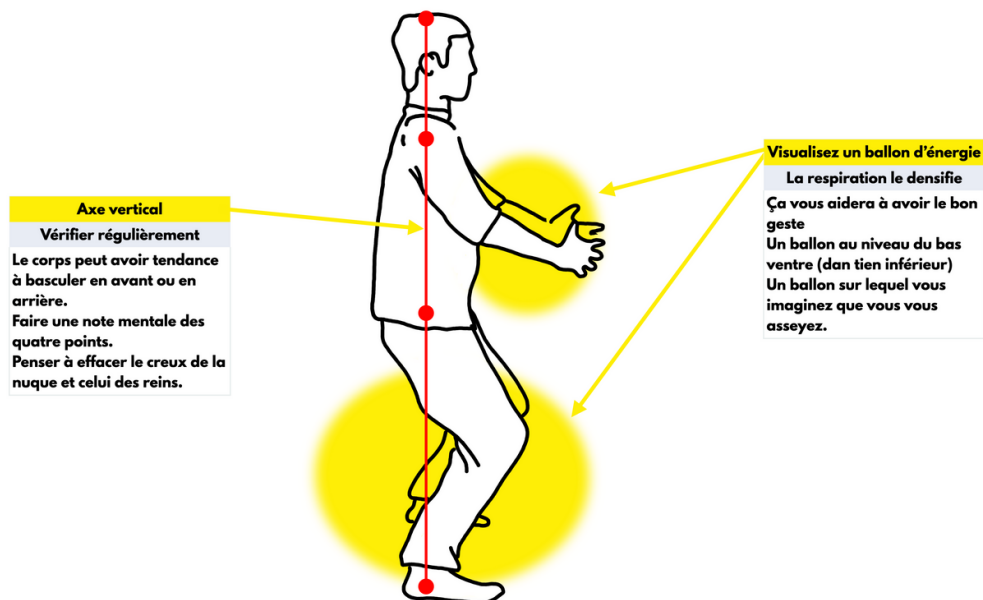
POSTURE DE L'ARBRE





CORPS ENERGETIQUE

LE CHAMP VITAL



Axe vertical

Vérifier régulièrement

Le corps peut avoir tendance à basculer en avant ou en arrière.

Faire une note mentale des quatre points.
Penser à effacer le creux de la nuque et celui des reins.

Visualisez un ballon d'énergie

La respiration le densifie

Ça vous aidera à avoir le bon geste
Un ballon au niveau du bas ventre (dan tien inférieur)
Un ballon sur lequel vous imaginez que vous vous asseyez.

La Posture de l'Arbre

La **posture de l'arbre** est un exercice très prisé des pratiquants de qi gong, des adeptes d'arts martiaux et des médecins chinois. C'est l'un des exercices les plus puissants des pratiques énergétiques physiques, une véritable **centrale nucléaire** !

Ses **effets bénéfiques** sont les suivants :

- Renforcement de l'**ancrage**,
- Renforcement des **muscles** et des **tendons**,
- **Dynamisation** et **purification** de l'énergie vitale,
- **Déblocage** des points de concentration de l'énergie non désirables,
- Amélioration de la **santé globale**,
- Développement de la **force mentale** et de la **volonté**,
- Pratique "**anti-âge**".

Les médecins chinois utilisent cet exercice comme pratique quotidienne des patients convalescents pour **accélérer la récupération et le retour à une santé normale**.

Les pratiquants en arts martiaux pratiquent cet exercice dans une version extrême appelée "posture du cavalier" (les cuisses ont parallèles au sol). L'objectif est de booster à la fois **force, puissance, énergie et ancrage**. Les pratiquants de qi gong se servent de cet exercice pour **maintenir** ou pour **renforcer** leur **capital énergétique**.

Cet exercice, dans sa **version extrême**, est pratiquée par les adeptes en arts martiaux orientaux. Il se pratique avec les **cuisses parallèles au sol**. On l'appelle **Posture du Cavalier**.

Plus vous descendez dans la posture, toujours en veillant à ne pas dépasser les pointes des pieds avec les genoux, et plus les effets de l'exercice seront puissants. Vous pouvez essayer la Posture de l'Arbre sur des niveaux plus ou moins bas.

Attention : ne forcez pas la Posture du Cavalier sans un entraînement préalable et progressif, vous pourriez vous faire mal.





CORPS PHYSIQUE

POSTURE DE L'ARBRE

La **posture de l'arbre** est un exercice très prisé des pratiquants de qi gong, des adeptes d'arts martiaux et des médecins chinois. C'est l'un des exercices les plus puissants des pratiques énergétiques physiques, une véritable **centrale nucléaire** !

Ses **effets bénéfiques** sont les suivants :

- Renforcement de l'**ancrage**,
- Renforcement des **muscles** et des **tendons**,
- **Dynamisation** et **purification** de l'énergie vitale,
- **Déblocage** des points de concentration de l'énergie non désirables,
- Amélioration de la **santé globale**,
- Développement de la **force mentale** et de la **volonté**,
- Pratique "**anti-âge**".

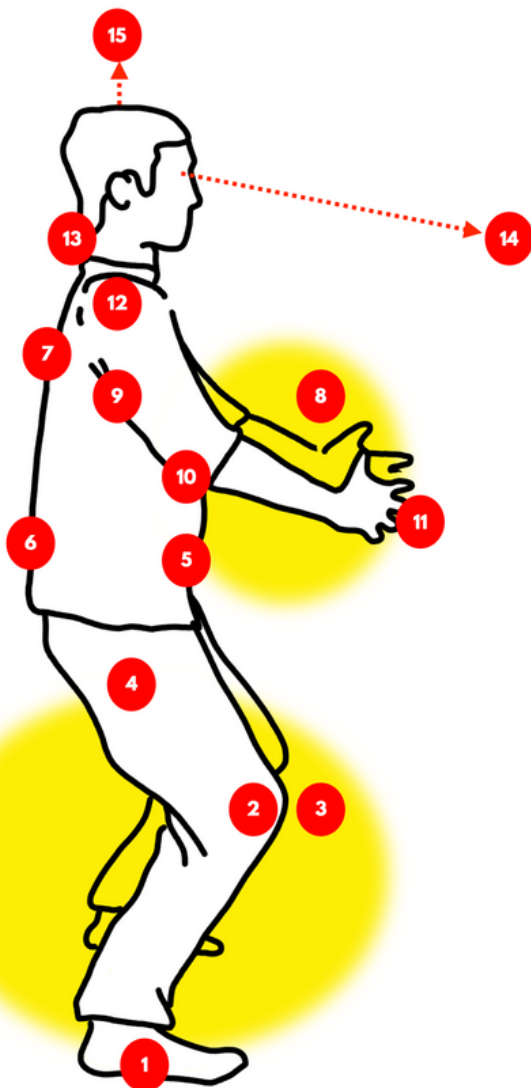
Les médecins chinois utilisent cet exercice comme pratique quotidienne des patients convalescents pour **accélérer la récupération et le retour à une santé normale**.

Les pratiquants en arts martiaux pratiquent cet exercice dans une version extrême appelée "posture du cavalier" (les cuisses ont parallèles au sol). L'objectif est de booster à la fois **force, puissance, énergie et ancrage**. Les pratiquants de qi gong se servent de cet exercice pour **maintenir** ou pour **renforcer** leur **capital énergétique**.

Cet exercice, dans sa **version extrême**, est pratiquée par les adeptes en arts martiaux orientaux. Il se pratique avec les **cuisses parallèles au sol**. On l'appelle **Posture du Cavalier**.

Plus vous descendez dans la posture, toujours en veillant à ne pas dépasser les pointes des pieds avec les genoux, et plus les effets de l'exercice seront puissants. Vous pouvez essayer la Posture de l'Arbre sur des niveaux plus ou moins bas.

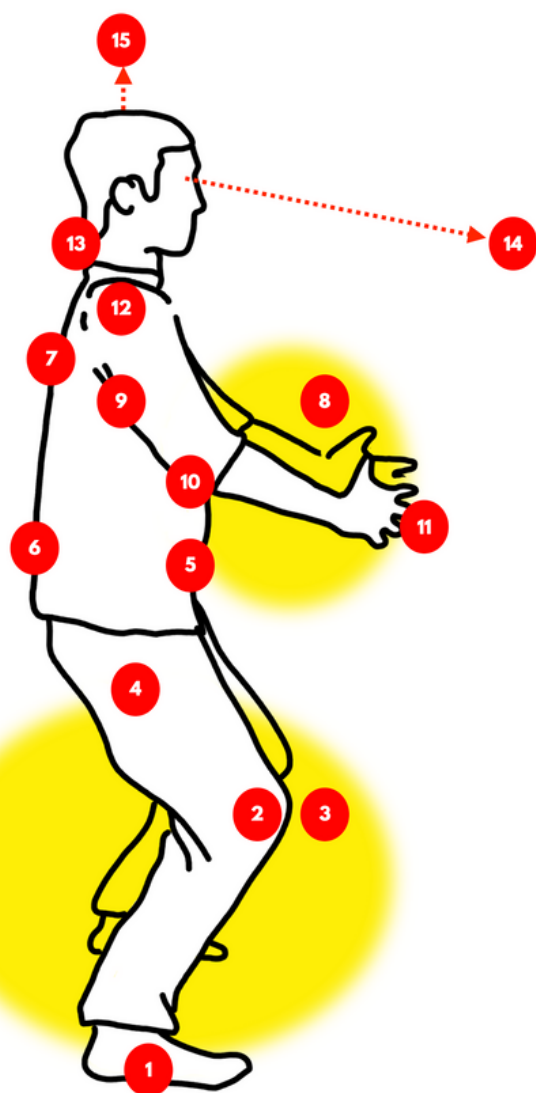
Attention : ne forcez pas la Posture du Cavalier sans un entraînement préalable et progressif, vous pourriez vous faire mal.





CORPS PHYSIQUE

POSTURE DE L'ARBRE



1

Vider la plante des pieds : "Creuser" la plante des pieds comme pour faire ventouse avec le sol. Pour cela contracter légèrement les orteils, sans tension, et exagérez la voûte plantaire. Ceci aura pour effet "d'arrondir" les jambe. C'est l'effet recherché (Voir 8)

2

Fléchir les genoux : Ceci renforcera l'effet de "pompe énergétique" de la posture. Favorisera aussi le travail sur l'ancrage, en plus d'un renforcement global des muscles des jambes. Rappelez-vous : "On vieillit par les jambes !"

3

Arrondir les cuisses : comme si vous montiez à cheval ou que vous étiez assis.e sur une boule d'énergie (imaginez un ballon de pilates). Les jambes sont comme "arrondies" vers l'extérieur. Quand la posture est juste elle tient par elle même sur la structure osseuse.

4

Contracter périnée et anus : une contraction légère, sans tension. Evite les déperditions d'énergies, très courantes dans cette zone. L'exercice apportera ainsi tous les bénéfices escomptés.

5

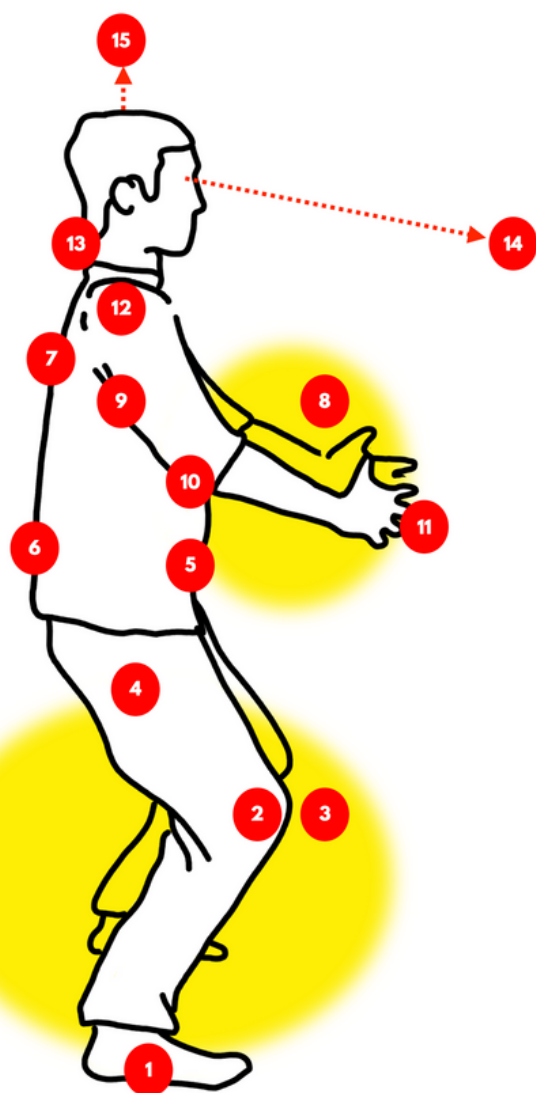
Rétracter le bas ventre : favorise la tonicité de la posture et la concentration de l'énergie dans le dan tien inférieur.





CORPS PHYSIQUE

POSTURE DE L'ARBRE



6

Relâcher les lombes : Le sacrum est une porte difficile à passer pour l'énergie. "Effacer" la courbe des reins favorise le passage de l'énergie.

7

Ecarter les omoplates : Entre les omoplates se trouve le point de convergence de tous les méridiens Yang du corps. Ceci peut être un point de concentration de tensions et par conséquent de frein à la circulation de l'énergie. Écarter les omoplates favorise la circulation de l'énergie et libère les tensions.

8

Tenir un ballon : Imaginez que vous tenez un ballon d'énergie. Rentrez la poitrine très légèrement, comme si le ballon exerçait une pression. Visualiser ce ballon favorisera l'intensité de la pratique et la circulation de l'énergie du Dan Tien inférieur.

9

"Vider" les aisselles : Aussi pour que l'énergie circule mieux dans les méridiens du bras. On dit que si les aisselles sont vides, on pourrait juste passer une balle de tennis que celle-ci toucherait les deux côtés de aisselles mais ne resterait pas accrochée.

10

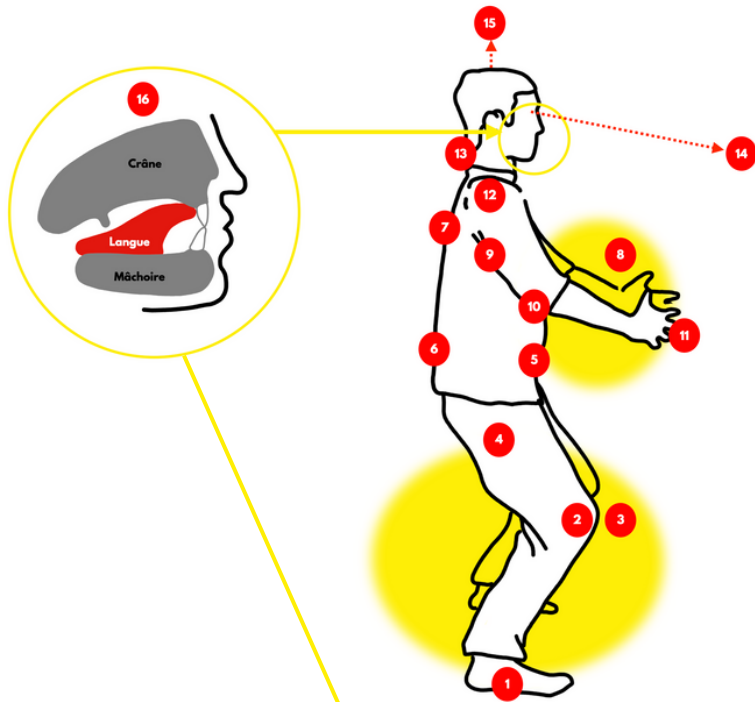
Coudes suspendus : Laissez tomber les bras sans tensions dans les épaules. C'est le plus difficile de l'exercice. Les grands pratiquants arrivent à tenir la posture avec des muscles totalement relâchés. Seul un minimum de fibres musculaires est sollicité.





CORPS PHYSIQUE

POSTURE DE L'ARBRE



11

Les doigts sont souples, les poignets détendus : Attention, "souples" ne veut pas dire que les doigts sont tombants. Ils sont totalement relâchés mais restent dynamiques. Les poignets détendus favorisent la libération de tensions dans les bras.

12

Baisser les épaules : Au début vous aurez tendance à passer en force avec cet exercice et les épaules seront source de tensions. Pensez tout le temps à les baisser pour libérer les tensions et favoriser la circulation de l'énergie.

13

Nuque dans la prolongation du dos : Idem que dans le point 6 et 7. La nuque est une zone où l'énergie a tendance à s'accumuler et à créer des tensions. "Effacer" le creux de la nuque favorisera sa circulation. Pour cela, imaginez que vous posez le menton sur un plateau et glissez-le vers l'arrière sans bouger le buste.

14

Regard sous la ligne d'horizon : Ce regard favorise la pratique intérieure. Les yeux regardent dedans mais la conscience regarde à l'intérieur.

15

Tête "suspendue" du ciel : On dit que la tête est suspendue du ciel par un fil de soie. Comme si un aimant celeste nous attirait, tout en restant les pieds bien ancrés sur terre. Ceci favorise l'étirement de la colonne vertébrale. Ceci, rajouté aux points 6, 7 et 13, favorise la circulation de l'énergie.

16

La langue est au palais : Ceci permet de "fermer" le circuit de la Petite Circulation Celeste, qui unit le Vaisseau Gouverneur, responsable de l'énergie Yang dans le corps, et le Vaisseau Concepteur, responsable de l'énergie Yin. Cette circulation énergétique peut être favorisée en la visualisation pendant l'exercice. Avec la pratique les sensations de circulation de l'énergie deviendront plus claires. Ceci booste la puissance de l'exercice et ses effets bénéfiques.

