

# WU DANG 1 : Postures Statiques

## 1. WU JI Le vide absolu transperce l'Energie

Position de départ : talons joints, pieds ouverts à 30, 45 ou 60 °, genoux déverrouillés bras le long du corps, la langue n'est pas au palais, Ming Men ouvert, poitrine rentrée, tête comme suspendue par un fil, regard sous la ligne d'horizon, oblique vers le bas, pointé au loin

1° étape : le corps est détendu : respiration normale au DAN TIAN, allonger progressivement le souffle. Puis chercher l'immobilité absolue autour de l'axe vertical (périnée, sommet de la tête), mais sans rigidité.

2° étape : le mental est calme : accommoder sur un point précis loin devant soi, sans cligner des paupières. On peut imaginer le reflet de son propre visage ou d'un arbre sur la surface d'un lac. On laisse passer les pensées qui surgissent comme les nuages dans le ciel ou les poissons dans un lac dont on fixe le fond.

3° étape : l'esprit est joyeux et brillant : installer le sourire sur le visage, le sourire inonde tout le corps : l'esprit est joyeux (« la conscience est toute joie »), et brillant (omniprésence absolue de la conscience) :

- Perception des sensations internes du corps (confort, douleur, gêne, etc.)
- Perception des sensations externes du corps (pesanteur, déplacement air, etc.)
- Perceptions des odeurs.
- Perception des bruits proches ou lointains, sans discrimination.
- Perception visuelle, en installant la vision panoramique à 180° tout maintenant le regard fixé.
- Prendre conscience de l'environnement immédiat et au-delà de tout l'univers.

Demeurer dans la quiétude du vide absolu.

Fermeture : Effectuer la fermeture jusqu'à la plante des pieds.

Effets : calme et détente, culture du Jing, méditation debout comparable au ZAZEN, éveil de la conscience, amélioration de la concentration.

Commentaires : se pratique avant les 15 mouvements, après chaque mouvement, à la fin des 15 mouvements, entre chaque posture statique, ou indépendamment en toutes circonstances (fatigue, perturbation émotionnelle, etc.)

# WU DANG 1 : Postures Statiques

## 2. TAI Ji cultive le cinabre

Position de départ : à partir de WU JI, fléchir légèrement les genoux, ouvrir pied gauche largeur d'épaule, ramener pieds parallèles, fléchir pointe genoux à la verticale, pointe orteils. Dans le même temps, écarter les bras du tronc en formant deux demi-sphères à hauteur de DAN TIAN.

Même principes de posture que pour « Embrasser l'arbre », le regard est en esprit au DAN TIAN, langue au palais.

Respiration : abdominale, sans forcer. Le périnée est « suspendu » (sans contracter les sphincters) : à l'inspiration cela permet la montée du JING par DU MAI jusqu'au cerveau (sans visualiser cette montée), et à l'expiration cela « ferme » les issues.

Concentration : une grande balle de Qi entre les bras et une petite balle de Qi entre les mains, ainsi qu'une boule de Qi au Dan Tian :

- Dan Tian, Hui Yin et Ming Men à l'inspiration.
- Ming Men, Dan Tian à l'expiration.

Puis une fois ce mouvement bien amorcé, on fait rouler la boule de Qi de plus en plus vite dans tenir compte des points, le Qi devenant de plus en plus dense.

Fermeture : à l'expire, reformer le V des pieds, effectuer la fermeture jusqu'à la plante des pieds.

Effets : stimulation du JING, de l'immunité (très puissant), signes d'élimination (langue chargée, selles plus abondantes, etc.), contrôle des émotions, longévité...

Commentaires : ne pas pratiquer si fièvre, ni le soir ou la nuit. Tai Ji représente la polarisation du corps (langue au palais connexion Du Mai et Ren Mai, séparation de pieds, symbole du Tai Ji par les mains en sphère, etc.). Effort isotonique des jambes stimulent le Qi des Reins. Polarisation permet mieux capter Qi de la Terre et du Ciel pour amener un surplus de Jing dans le Dan Tian.

# WU DANG 1 : Postures Statiques

## 3. Liang Yi nourrit l'énergie Yin

Position de départ : à partir de WU JI, fléchir légèrement les genoux, ouvrir pied gauche largeur d'épaule, ramener pieds parallèles, fléchir pointe genoux à la verticale pointe orteils. Dans le même temps, positionner les avant-bras parallèle à la Terre, formants un angle de 45° par rapport au tronc et les coudes plutôt proches du corps à hauteur des dernières côtes. Les poignets ne sont pas cassés mais bien dans l'axe des avant-bras. Langue au palais.

Respiration : abdominale, sans forcer.

Concentration 1 : sur la pointe des dix doigts. On se concentre alors sur l'excès de Chaleur du corps (due à une Chaleur externe ; coup de soleil, insolation, légère fièvre...) qui se dissipe par la pointe des doigts.

L'idée est le « rafraichissement » du corps.

Concentration 2 : ou alors on se concentre sur la plante des pieds, au point Yong Quan (1R), la « source jaillissante ». Dans ce cas, on « capte » l'énergie Yin de la Terre par ce point, qui va monter au périnée (au point Hui Yin) par les méridiens Yin de jambes, puis au-delà dans tout le corps.

Le pompage de l'énergie Yin permet ainsi d'évacuer l'excès de Yang lié justement à un « vide de Yin » : bouffées de Chaleur, HTA, etc.

Donc à l'inspiration, pompage du Yin via la plante des pieds, et à l'expiration, évacuation du Yang dans la Terre via la plante des pieds également.

Fermeture : à l'expire, reformer le V des pieds, effectuer la fermeture jusqu'à la plante des pieds.

Effets : comme déjà précisé, cette posture à un effet rafraichissant, permet l'évacuation de l'excès d'énergie Yang (Chaleur).

Commentaires : des études scientifiques ont confirmé les effets d'évacuation du Yang selon des paramètres physiologiques : sécrétion salivaire, baisse de la tension et du rythme cardiaque, etc.

# WU DANG 1 : Postures Statiques

## 4. Les 4 éléphants fortifient l'énergie Yang des Reins

Position de départ : à partir de WU JI, garder les talons joints, et ouvrir au maximum les pointes de pied, à la manière d'un éventail qui s'ouvre. Bien fléchir sur les genoux en les écartant sur le côté et en ouvrant les hanches, en gardant bien l'axe vertical du corps, et sans cambrer les lombaires (Ming Men ouvert). Les mains se positionnent à hauteur du Dan Tian, paumes dirigées vers ce dernier, et forment un losange, coudes vers l'extérieur. Langue au palais.

Respiration : respiration inversée.

A l'inspiration, remonter le périnée (sans contraction des sphincters), le ventre se rapproche vers la colonne vertébrale et en l'aspirant légèrement sous les côtes qui s'écartent ainsi.

A l'expiration, la poitrine se dégonfle, le ventre est progressivement relâché et redescend.

Concentration : la concentration est en permanence sur Ming Men.

Fermeture : à l'expire, reformer le V initial des pieds, effectuer la fermeture jusqu'à la plante des pieds.

Effets : traite les déficiences sexuelles (impuissance, baisse libido, etc.). Tonifie le Yang des Reins (et Yuan Qi, l'énergie originelle) et le Jing. Traite la fonction rénale via les surrénales (dépression, hypotension). Etirement du méridien des Reins (jambes vissées vers l'extérieur). Prévention du vieillissement (« *l'homme commence à vieillir par les jambes* »).

Commentaires : Les Si Xiang (ou 4 images ou 4 éléments) représentent les transformations successives du Yin et du Yang dans l'espace (4 directions) et le temps (périodes de la journée, de l'année) : répartition spatio-temporelle du Tai Yang, Tai Yin, Shao Yang et Shao Yin. Autrement dit les quatre états de polarisation à partir de Wu Ji.

# WU DANG 1 : Postures Statiques

## 5. Les 8 trigrammes élèvent l'énergie vers le haut du corps

Position de départ : à partir de WU JI, ouvrir le pied gauche largeur d'épaule, positionner les pieds parallèles, fléchir les genoux (sans dépasser la pinte des orteils). Lever les mains et les placer à hauteur des oreilles, bras écartés, avant-bras presque verticaux, coudes vers le bas. Langue au palais. Les yeux fixent un point devant soi.

Respiration : respiration inversée.

A l'inspiration, remonter le périnée (sans contraction des sphincters), le ventre se rapproche vers la colonne vertébrale et en l'aspirant légèrement sous les côtes qui s'écartent ainsi. (l'onde va jusqu'à la tête)

A l'expiration, la poitrine se dégonfle, le ventre est progressivement relâché et redescend.

Concentration : la concentration est en permanence au Bai Hui (20DM). A l'inspiration, le Qi monte au Bai Hui, à l'expiration on l'y maintient.

Fermeture : à l'expire, reformer le V initial des pieds, écartier les bras et effectuer la fermeture jusqu'à la plante des pieds.

Effets : fait monter le Qi au cerveau. Hypotension, fatigue, dépression. Ejaculation précoce (20 mn par jour). Si en excès, céphalées, bourdonnements, etc. En cas de HTA, concentration sur les Lao Gong.

Commentaires : Les 8 trigrammes (BA GUA) correspondent aux 8 directions, et représentent les 8 forces structurantes nommées symboliquement : Ciel, Terre, Feu, Eau, Montagne, Lac, Tonnerre et Vent. C'est le dédoublement des 4 images (4 éléphants). Le Jing et Yuan Qi circulent par l'intermédiaire des 8 méridiens curieux qui sont une expression des huit trigrammes. La posture mains ouvertes forme les 8 trigrammes (8 doigts sans les pouces).