

Posture wú jí 无极

Posture préparatoire

La tête est suspendue xuán dǐng 悬顶

Votre tête doit être légère comme une bulle de savon posée sur les cervicales. Pour ce faire, détendez bien la nuque et la mâchoire. Etirer la nuque en pressant les pieds sur le sol.

Le regard se porte à l'horizon liǎng yǎn píng zhèng 两眼平正

Regardez droit devant vous, à l'horizon en ne fixant aucun point particulier.

Respirer par le nez yòng bí hū xī 用鼻呼吸

De manière générale, on inspirera et expirera par le nez. A certaines occasions, on peut néanmoins inspirer par le nez et expirer par la bouche (par exemple : lors d'une sortie de force ou fā jìn 发劲). Dans tous les cas, il faut éviter d'inspirer par la bouche.

Les lèvres sont collées chún tiē 唇贴

Joignez vos lèvres. La bouche ne doit pas être ouverte.

Les dents sont en contact chǐ hé 齿合

Les dents de votre mâchoire inférieure et ceux de votre mâchoire supérieure doivent être en contact léger, sans que la mâchoire soit crispée.

La langue est collée au palais shé shì shàng è 舌舐上腭

Touchez la base des dents du dessus avec le bout de la langue.

Les épaules sont détendues sōng jiān 松肩

A aucun moment les épaules ne doivent être décollées. Pour cela, pensez à abaisser les pointes de vos omoplates vers la terre, même lorsque vous levez les bras.

Plomber les coudes chuí zhǒu 垂肘

Les coudes doivent être relâchés et dirigés vers le bas.

Les poignets sont relâchés sōng wǎn 松腕

Ne crispez pas les poignets afin de laisser passer l'énergie jusqu'au bout des doigts.

Les paumes sont ouvertes shū zhǎng 舒掌

Tendez et ouvrez les paumes, et ce sans excès.

Les doigts sont déployés zhǎn zhǐ 展指

Ne pliez pas vos doigts, il faut les tendre légèrement sans qu'ils soient en hyper-extension. De plus, ne joignez pas vos doigts, laissez un peu d'espace entre eux.

La poitrine est rentrée hán xiōng 涵胸

Il ne faut pas ici compresser l'avant de la cage thoracique pour faire rentrer la poitrine. Rentrer la poitrine signifie simplement relâcher le sternum, tout en détendant les épaules, ce qui arrondit légèrement les omoplates. Vu de l'extérieur, on a effectivement l'impression que la poitrine s'enfonce à l'intérieur du corps, mais ce n'est pas le fait d'un acte délibéré. La poitrine rentrée doit être maintenue tout au long de la pratique et ce, quel que soit le type de respiration utilisé : respiration abdominale normale ou inversée.

Le dos est étiré bá bèi 拔背

Il faut imaginer ici qu'un fil invisible tire le sommet de votre tête (point d'acupuncture bǎi huì 百会) vers le ciel et qu'un autre fil invisible tire votre coccyx vers la terre.

Les lombaires sont relâchés sōng yāo 松腰

Le relâchement des lombaires permet de remplir le bas du dos et provoque une légère rétroversion du bassin. Veillez tout de même à ne pas trop arrondir le bas du dos (exagération de la rétroversion du bassin).

Les hanches sont relâchées sōng kuà 松胯

Vos hanches doivent être détendues, même lorsque vous fléchissez les jambes ou lorsque vous levez la jambe.

Les genoux sont fléchis qū xī 屈膝

Ne bloquez jamais les genoux en tendant au maximum les jambes. Laissez circuler l'énergie en les fléchissant.