

## La verticalité

**La position verticale** est associée à l'élément Eau, par conséquent à l'énergie des Reins. La force intrinsèque de l'eau et du système énergétique Rein est associée à la **volonté, la persévérance, la ténacité, la résolution, le courage.**

On peut percevoir ces qualités chez quelqu'un par **l'alignement de sa posture debout.** Avoir les **reins solides,** suppose un **ancrage et un enracinement,** l'individu se campe sur le sol, l'érection de sa colonne est soutenue par une force énergétique intérieure.

**L'épine dorsale,** appelée **l'arbre de vie,** abrite **la moelle épinière** qui est nourrie par l'énergie des Reins. En trouvant un équilibre dynamique entre nos os, nos organes et nos muscles dans la posture verticale, il est possible de réduire considérablement la fatigue et même de revitaliser nos reins et nos fonctions cérébrales. Il faut pour cela considérer la notion **de centre de gravité et d'équilibre.**

Toute recherche d'équilibre nous conduit vers la continuelle harmonisation du **Yin/Yang.** Les notions de centrage et d'enracinement sont capitales pour se sentir soutenue par la terre et pour pouvoir s'ériger vers le ciel avec un minimum d'effort.

Pour faire cette expérience, cela demande de percevoir principalement les mouvements d'énergie de montée et de descente.

La pratique du Qi Gong permet de développer et de raffiner notre acuité sensorielle afin de mieux détecter nos mécanismes de tensions et de compensation. Notre diaphragme est l'un des premiers lieux où porter notre attention, car les tensions du diaphragme peuvent tirer sur les fascias et peuvent être la cause principale de la mauvaise circulation d'énergie et de compensations dans notre alignement vertical.

Si l'alignement de notre structure osseuse est « inefficace », de nombreux muscles sont maintenus sous tensions chroniquement. Épaules voûtées, poitrine affaissée, menton en l'air, déhanchement, cambrure lombaire excessive, etc, peuvent être des postures qui

entraîneront des crispations musculaires car toute partie du corps sortant de l'axe central est irrémédiablement attirée par la gravité, alors pour ne pas tomber, le corps doit compenser. Pour réduire au maximum ces tensions nuisibles et épuisantes, il faut donc avoir le moins possible de parties du corps en dehors de l'axe central, et pour cela, nous avons besoin de développer un lien intime avec notre centre de gravité dans le **tan tien inférieur**.

Peu à peu, avec patience et beaucoup de présence bienveillante, nous allons retrouver notre **verticalité authentique**, celle qui laissera s'harmoniser et circuler librement et sans effort les énergies à travers nous.

**Le ventre** va jouer un rôle primordial dans notre vécu de la verticalité.

Au Japon ont dit qu'un homme a fait son ventre en parlant d'un homme mûr ou d'un homme qui a appris à vivre dans son hara (Tan Tien), qui sait ce qu'il doit faire pour harmoniser les forces qui agissent en lui et autour de lui en suivant son **instinct, son intuition, sa sagesse**.

Abandonnons un moment notre repère cérébral et faisons descendre notre attention dans notre Tan Tien inférieur. C'est en effet dans cette zone que nous pouvons nous poser, nous stabiliser, trouver la source de l'extension du corps vers le ciel et vers la terre. **Le Tan Tien est le siège de l'énergie vitale**, de la **force** mais aussi des **désirs et du plaisir**. Cette région du corps est la réserve des **souffles originels**, de **l'énergie ancestrale** et **primordiale** acquise au moment de la conception. Être présent dans son Tan Tien permet d'entretenir cette libido de vie.

Le Qi Gong et la méditation nous conduisent à entretenir une relation constante avec notre **cerveau ventral** (Tan Tien inférieur). Se poser dans son centre, et y respirer profondément dans toutes les activités quotidiennes, apporte un **équilibre physique et psychique**, un moyen d'aborder les situations dans le **calme et la**

**sérénité**, amène à jouir d'une meilleure **santé**, à vivre sans forcer, à aller avec le courant sans opposer de résistance intérieure (WuWei) tout en ayant confiance en nos **capacités d'adaptation**.

Être dans notre centre est une façon de contacter notre **point d'équilibre** pour rester aligné avec **notre voie**, donc avec ce qui résonne en nous.

Respirer et être présent dans notre Tan Tien stimule notre système nerveux parasympathique, ce qui relaxe notre être tout entier, nous **sécurise**.

La respiration au Tan Tien recharge les Reins d'énergie. Elle nous permet de faire circuler l'énergie dans notre bassin, nos **organes génitaux** et notre **périnée**. Elle augmente considérablement notre capacité à sentir **le plaisir en général et sexuel** en particulier.

L'alignement du **bassin** avec la terre est relié avec la force des Reins et est vital pour que circule l'énergie dans le Tan Tien. Les muscles **ilio-ptoas** jouent un rôle très important dans l'alignement du Tan Tien afin que l'énergie, le sang et les liquides organique puissent circuler librement et abondamment entre le haut et le bas du corps, entre le ciel et la terre. Ces muscles ilio-ptoas sont munis d'un réflexe qui agit sur le système nerveux parasympathique et sympathique. Ils sont en relation directe avec les millions de neurones que nous avons dans nos intestins, ce qui constituent notre **deuxième cerveau** selon la Médecine Chinoise. Si les muscles ilio-ptoas sont souples et mobiles, le souffle pourra descendre dans le bas-ventre, nous serons en contact avec **nos organes génitaux, notre périnée, ce qui éveillera notre sensation de vitalité, créativité, jouissance et plaisir**. La fluidité du bassin et des lombaires libère les diaphragmes thoracique et pelvien, les mouvements ondulatoires libèrent le ventre des tensions générées entre autres par le stress et la peur inconsciente. En résulte une sensation **d'épanouissement intérieur, de détente et de puissance, d'ouverture, de fluidité, d'équilibre et de stabilité**,

attitude qui nous met en contact avec **notre énergie d'adaptation et de survie** et nous procure **confiance nos ressources**.

Un Tan Tien alerte et détendu est le terreau fertile d'où fleurit l'épine dorsale, il nous offre l'expérience physique et psychique de l'éveil au **moment présent**. Émanant de cette verticalité, l'esprit ne se projette ni dans le futur, ni dans le passé. L'être posé, en lui-même, enraciné dans son centre, garde une distance saine face aux événements, prend le temps de considérer la situation avant d'agir, voit les choses telles qu'elles sont avec la clarté du Shen.

L'expérience de **l'ici et maintenant** peut naître de cet **axe cosmique** qui permet la libre circulation des énergies.

Dans cette recherche constante **de fluidité, de détente, d'étirement et d'équilibre** naît le réel **lâcher-prise**. L'appréciation du réel **lâcher-prise** d'un muscle ou d'un organe, offre soudain un espace au souffle, et nous amène à refuser le mal-être des vieux schémas de tensions corporels et de stagnation énergétiques. La **sérénité** et le **soulagement** qui en découlent proviennent de centrage et de notre alignement sans effort avec **l'axe cosmique, dans l'instant présent**.

Texte rédigé à partir d'extraits adaptés et remaniés par Marie-Claude Rodrigue, co-directrice de l'école de Qi Gong Fragments Libres

**Références :**

« *Les cinq saisons de l'énergie* », Isabelle Laading, Édition DésIris

« *Le guide du Bien-Être selon la Médecine Chinoise* », Yves Requena, Guy Trédaniel Éditeur