

WUJI

- Wuji est une méditation debout, qui a pour objectif de cultiver et développer l'énergie racine de l'homme, son **énergie de vie, le Jing***. Avec l'âge le capital d'énergie Jing se tarit naturellement, aux yeux de la MTC (médecine traditionnelle chinoise), ce Qi gong dit de « posture de l'arbre » est considéré comme une pratique de longévité.
- Cet exercice tient une place importante dans la plupart des arts internes et externes chinois. Il est essentiel dans la plupart des styles de tai chi chuan. La posture représente pour ces disciplines la matrice ou la source de tout mouvement par la **compréhension de la circulation de l'énergie** suivant des trajets précis dans notre corps. D'une façon générale, on peut dire que la posture Wuji permet d'intégrer progressivement les principes énergétiques dans notre pratique.
- **La mobilité dans l'immobilité** : le but n'est pas de rentrer dans un immobilisme qui conduit très vite à une rigidité. Pour « incarner » Wuji, le corps doit s'unifier, se rapprocher de l'unité, du UN. Dans l'exercice du Wuji le pratiquant va s'efforcer de s'approcher de l'état le plus parfait possible d'éveil.

Les bienfaits de Wuji

- **Renforce les ressources immunitaires** de l'organisme en améliorant sa régulation
- **Evacue des tensions et blocages** musculaires dans tout le corps
- **Entraîne à la présence** (être présent, c'est être son corps)
- **Développe l'attention**, apaise le mental et clarifie l'esprit
- **Augmente la confiance en soi** et de sa force intérieure

La posture étape par étape

Etape 1 → détendre et unifier le corps

- Debout, les pieds parallèles et écartés de la largeur des hanches
- La tête est suspendue par un fil au ciel, relâcher la nuque, le menton légèrement rentré
- Poser la langue sur le palais, à la racine des dents supérieures.
- détendre le front, la mâchoire et laisser s'installer le « sourire intérieur »
« Laisse ton sourire se poser sur ton cœur »
- Inspirer par le nez en levant les épaules et laisser-les retomber en expirant par la bouche pour libérer la colonne vertébrale
- La poitrine est très légèrement rentrée, ramenant passivement les épaules vers l'avant ce qui ouvre les aisselles.
- Porter l'attention les coudes, les poignets, les mains, afin de bien relâcher les bras depuis les épaules jusqu'aux extrémités des dix doigts.
Position variable pour les bras selon la posture, mais toujours avec un peu d'ouverture des coudes qui restent à l'extérieur des poignets et des épaules ; ainsi les aisselles sont « aérées » et le Qi peut circuler librement dans les bras.
- Le bassin est relâché permettant aux vertèbres lombaires de laisser pendre la colonne, le coccyx se relâche comme « assis » sur les talons
- Les jambes fléchies aux trois articulations : chevilles, genoux, hanches et une sensation d'ouverture des Kua.
- Le poids du corps repart sur les deux jambes solidement ancrées dans le sol sur la totalité de la plante des pieds. Prendre le temps de trouver sa verticalité, rechercher l'harmonie entre le ciel et la terre
« Pense Yongquan et tout souci, nervosité disparaît dans le sol »

Etape 2 → calmer le mental

- Le corps est détendu, à partir de maintenant prendre conscience de respirer et tenter de ne plus lâcher une seule seconde la sensation de respiration.
- La respiration naturelle va progressivement et avec douceur descendre dans le Tandien en respiration abdominale
- Allonger le souffle progressivement, à l'inspiration comme à l'expiration chaque temps est à peu près égal.
- Quand le souffle devient calme et régulier, tenter de trouver l'immobilité absolue, mais sans raideur, sans rigidité, autour de son axe vertical, du périnée au sommet de la tête.
- Ne pas retenir les bâillements mais au contraire les accueillir et autant de fois qu'ils se manifestent.
- De même pour les tensions et les douleurs accueillez-les sans lutter contre ou même appliquez vous à les relâcher ; les observer simplement avec bienveillance, et ressentez-les pleinement ; elles ont besoin de s'exprimer et vont progressivement se transformer et se dissoudre. Mais... ne pas tomber dans le masochisme ou la révolte. Si la tension devient trop pénible ?
 - Dans les bras : laisser tomber les bras, puis reprendre la position
 - Dans les jambes : passer doucement le poids d'une jambe sur l'autre en gardant l'ouverture
 - Dans le cou : effectuer des mouvements lents avec la nuque
- Tout en maintenant la conscience de respirer, et la conscience de l'immobilité absolue, ajouter toutes les sensations de l'extérieur du corps : le confort, l'inconfort, la pesanteur du corps, la température à la surface de la peau, le déplacement de l'air ou du vent, la perception des odeurs, des bruits, proches ou lointains, forts et légers, installer un regard panoramique pour prendre conscience de tout le champ visuel à 180°

Etape 3 → recherche le vide absolu

Quand toutes les étapes de Wu ji (la conscience de la respiration, de l'immobilité vivante du corps, l'éveil des sens) ont été franchies, demeurer ainsi dans la quiétude du vide absolu, pendant cinq à dix minutes au minimum. Il n'y a pas de limite stricte à fixer : ce qui compte ce n'est pas la durée, mais la qualité de l'état Wu ji que l'on est capable de maintenir le plus longtemps possible. Commencer en restant cinq minutes et augmenter petit à petit la durée de la séance.

Et n'oubliez pas : rester très attentif aux micro-mouvements dans tout le corps, aux sensations qui se déplacent au fur et à mesure des relâchements successifs. Revenir constamment au relâchement des membres inférieurs qui donnent accès à la terre (à l'enracinement)

Etape 4 → Fermeture

Quand le temps de la posture a été accompli, on termine par un geste appelé fermeture.

- Lentement en écartant les bras, les paumes vers le ciel, inspirer, et embrasser l'énergie du ciel au dessus du sommet de la tête, puis en tournant les paumes des mains vers le sommet de la tête, laisser descendre cette énergie pour la faire pénétrer par « Baihui » et remplir le corps tout entier comme une douche d'énergie subtile et lumineuse jusqu'à la plante des pieds; en la faisant descendre à la vitesse des mains qui passent devant le corps puis replacer les bras le long du corps.
- Massez-vous le visage et tout le corps, puis marcher un peu
- Après chaque pratique faire l'analyse de sa propre expérience. En général, ce que l'on ressent au cours de la pratique de Wuji, c'est d'abord une sensation d'apaisement, de calme, qui gagne le corps qui se détend et une quiétude de l'esprit. Les pratiquants de Wuji notent une amélioration de la capacité de concentration, à déconditionner l'esprit soumis aux caprices des émotions.

*L'énergie Jing est transmise par les parents à la conception. Après la naissance, on possède un capital d'énergies « essentielles » qui pourvoit à toutes les opérations biologiques de notre être.