

## GROUNDING QI

Objectif: Grounding Qi est très efficace pour relâcher tout le corps en amenant la conscience tout à fait en bas à travers les jambes. Il active et ouvre le flux de qi dans le méridien-ceinture et dans les méridiens des jambes. L'activation vers le bas et les effets libérateurs déplacent les tensions et blocages vers le bas dans toute la partie inférieure du corps (l'abdomen et plus bas) afin qu'ils soient évacués à travers vos jambes; il en résulte une clarté d'esprit et un état de bien-être et de détente dans tout votre corps. Il constitue un bon traitement général du corps en même temps qu'une revitalisation, améliore l'équilibre et il est particulièrement utile pour l'arthrite, les douleurs articulaires et la faiblesse des membres inférieurs.

### Procédure:

- 1- Debout, les talons se touchent, pieds ouverts à 45°. Placez les deux mains l'une sur l'autre, en contact avec le bas-ventre.
- 2- Amenez votre conscience vers le bas, sous vos pieds, pour désactiver les pensées et passer à un mode de conscience clair et paisible. Restez de 10 à 30 secondes dans cette posture.
- 3- Fléchissez doucement les jambes puis soulevez votre talon gauche; placez vos deux mains sur la droite à côté du bassin, les extrémités des pouces et des index des deux mains en contact.
- 4- Déplacez votre pied gauche d'une largeur d'épaule, vers l'avant, le talon sur la même ligne que le gros orteil de votre pied droit orienté à 45° vers l'extérieur. C'est la position de départ.
- 5- Déplacez le poids du corps dans la jambe avant gauche en lui permettant de plier le genou pendant qu'en même temps votre genou droit se tend. Laissez l'élan de ce déplacement porter vos mains en avant vers votre côté gauche, à côté du bassin, en suivant une trajectoire en arc. Vos mains se séparent lorsqu'elles passent à l'avant du corps, et la distance entre les deux mains s'élargit quand elles sont devant le nombril, puis se rétrécit quand elles arrivent à gauche. Faites une brève pause, et dès que vous sentez votre genou gauche qui commence à rebondir, laissez le poids de votre corps se déplacer vers la jambe droite, et fléchissez-la en même temps que le genou gauche se tend, permettant ainsi à vos mains d'être tirées vers votre côté droit dans la position de départ. L'arc extérieur décrit par vos mains est plus grand que l'arc intérieur qui est plus petit et très proche de votre bas-ventre. Cela compte pour un mouvement. Ne balancez pas votre corps d'un côté à l'autre, et gardez les épaules de face.
- 6- Faites une brève pause jusqu'à ce que vous sentiez que vos jambes ont envie de bouger, et refaites ce mouvement. Répétez-le 50 fois.
- 7- Changez de côté lorsque vos mains sont à gauche, votre jambe gauche fléchie, et la droite tendue. Ramenez votre jambe gauche en arrière pour joindre les talons, pieds à 45°. Levez votre talon droit et prenez la position de départ (4) avec le pied droit en avant.  
Refaites le même nombre de mouvements.

À noter: la vitesse de pratique devrait être de 12 à 15 répétitions à la minute.