



*"Si l'esprit de notre vie quotidienne et la Voie ne sont pas en harmonie, alors notre corps et notre esprit ne sont pas en paix. "*

*"Là où la conscience va, le souffle va, la maladie ne s'arrête pas."*

## **Verticalité. Une méditation corporelle**

La posture dynamique en position debout que l'on nomme aussi "la posture de l'arbre" est la plus connue pour ses bienfaits sur la santé, tant physique que psychique.

Cherchez d'abord à être à l'aise avec vous même, stable et à l'écoute.

Ce recentrage, ce rééquilibrage postural se traduit par une sensation "d'équilibre intérieur" et permet une régulation naturelle du tonus corporel, des fonctions physiologiques et de l'énergie vitale.

"Retirer les petits cailloux du fond de la rivière, pour permettre à l'eau de chanter joyeusement" dit le proverbe.

C'est à dire lâcher petit à petit les tensions que vous décelez. Mais ne créez pas un rapport de force avec votre corps.

Bien droit, pieds écartés de la largeur du bassin, les articulations fluides, souriez imperceptiblement !

Relâchez les épaules, dégagez les aisselles, laissez flotter les coudes, ouvrez légèrement les doigts, respirez large !

Ouvrez votre champ de vision, regardez loin, "voir sans regarder", contemplez !

Ecoutez votre respiration, tout en prêtant attention à votre monde intérieur.

Votre souffle va remplir tout votre corps. Comme une large palpitation

Vous respirez par votre corps tout entier. Les Japonais appellent ce travail le Ritsu Zen.

C'est un exercice en pleine conscience où une présence à soi conduit à l'oubli de soi.

Si l'on vous demandait alors ce qu'est le Zen, répondez tout simplement : "Aucune idée!".