

# 氣 QI GONG 功

UNE MÉMOIRE DU SOUFFLE SACRE COMMUNE A TOUTE L'HUMANITÉ

Fiche de travail : placement du corps

Ì XÍNG JIŪ ZHÈNG

體型糾正

YÀ ZHŌNG 壓踵

APPUI DU TALON COMME L'ENRACINEMENT DE L'ÊTRE :

Le talon (ou calcanéum) est l'os le plus épais et le plus stable parmi les 26 pièces osseuses qui composent le squelette du pied, notre outil d'enracinement. Sa fonction principale est de maintenir à la fois l'équilibre global de notre charpente corporelle et la sensation d'être attiré par la pesanteur.

Le talon est également appelé "plateforme de l'être" = ZHŌNG 踵 par ZHUÀNG ZĪ 莊子 (l'un des plus grands Maîtres Daoïstes, et le meilleur disciple de Lǎo ZĪ 老子 - 4<sup>ème</sup> siècle avant J.C.)

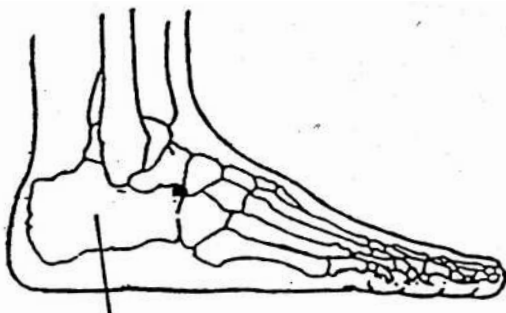
Dans la tradition Daoïste, lorsqu'on est envahi par toutes sortes de difficultés dans la vie, on a l'habitude de dire que "les ennuis nous collent aux talons":

FÁN NÁO JĪE ZHŌNG ÈR LÀI  
煩惱接踵而來

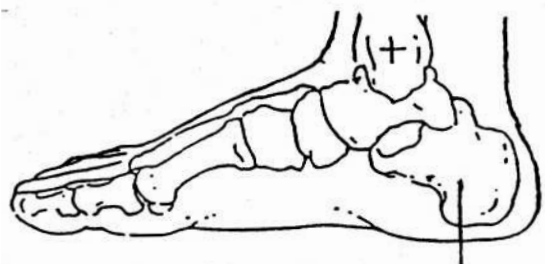
Pour ceux qui commencent la pratique du Qi Gong, une des premières étapes du travail est d'arriver, progressivement, par la recherche de l'axe vertical, à ajuster la place du talon, et d'en préciser son appui, par rapport aux autres pièces osseuses, pour retrouver sa fonction de soutien de l'équilibre de tout le corps.



texte par Kar Fung WU-SANTARO



os du Talon (vue latérale)



os du Talon (vue médiale)