



L'alignement créatif de la structure osseuse commencée dans le niveau d'introduction avec la posture d'embrasser l'arbre est complété et approfondi grâce à cinq autres postures. Ces postures étirent le tissu conjonctif, qui contient des micro-méridiens et entoure organes et muscles, les baignant d'énergie. Ces postures étirent également d'autres groupes de méridiens et tendons, du bout des pieds aux bouts des mains.

Les tendons non seulement donnent de l'élasticité au mouvement mais fonctionnent aussi comme un système de méridiens. Si les tendons sont étirés régulièrement, ils conservent leur flexibilité jusqu'à la fin de notre vie. Dans le cas contraire, nous nous raidissons et nous perdons une certaine capacité de mouvement. Comme la rigidité physique est directement reflétée dans l'attitude mentale et émotionnelle, nous devenons inflexibles sur le plan des émotions et notre capacité à exprimer nos sentiments ou à mener à terme des changements profonds se réduit petit à petit.

Les organismes vivants en bonne santé sont extrêmement souples, en contraste avec les corps morts, qui sont rigides et froids. Les six postures de Qi Gong fournissent de la chaleur et de la vitalité. La polyvalence qui se développe grâce à ces postures est un soutien puissant au travail des émotions dans les pratiques des six sons curatifs et harmoniser les cinq éléments I.