

## ZHAN ZHUANG ou Le Qi Gong de l'arbre



"Se tenir debout tel un arbre" est un exercice pratiqué depuis des temps très anciens en Asie du Sud-Est et en Chine, comme méditation, art de santé ou préparation aux arts martiaux.

La posture debout présente l'avantage de dynamiser le corps et l'esprit, évite l'assouplissement et favorise les mouvements spontanés et l'évacuation des blocages énergétiques.

Cette posture renforce les ressources immunitaires de l'organisme en améliorant sa régulation :

- mobilisation de la circulation sanguine
- amplification des échanges gazeux
- évacuation des tensions et blocages
- ouverture énergétique
- dissolution du stress
- clarification de l'esprit

D'une façon générale, on peut dire que la posture debout permet d'intégrer progressivement les principes importants de tout travail énergétique :

- connexion au ciel et à la terre
- repolarisation haut/bas (le bas du corps accueille le haut)
- étirement et relâchement de l'axe vertébral et ouverture de Du Mai et Ren Mai
- étirement circulaire et relâchement des membres - ouverture des 12 méridiens
- relâchement des tensions musculaires dans tout le corps
- ouverture respiratoire
- apaisement du mental et des émotions
- développement de l'attention
- entraînement à la présence (être présent c'est être son corps)
- augmentation de la confiance en soi et de la force intérieure

### Indications de base pour la pratique

Si l'on est à l'intérieur, ouvrir un peu la fenêtre et offrir quelque chose d'agréable et de naturel au regard (plantes, paysage, ciel...) ; les yeux restent à demi ouverts, les paupières détendues. S'ouvrir à toutes les perceptions intérieures et extérieures.

- **Pieds parallèles** et écartés de la largeur des hanches
- **Jambes fléchies** aux trois articulations : chevilles, genoux, hanches, et sensation d'ouverture, comme un ballon entre les jambes (l'intérieur des pieds ne touche pas le sol) ; les genoux sont à l'aplomb des orteils. Il est très important de sentir que cette flexion vient d'un relâchement, non d'un effort, et que c'est le poids du corps qui fait ployer les jambes.
- **Tête suspendue** et coccyx relâché, comme "assis" dans les talons (poids dans les talons) sans chercher à faire basculer le bassin : on laisse pendre la colonne.
- **Epaules et hanches bien relâchées**
- Position variable pour les bras suivant la posture, mais toujours 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 dans les bras.
- **Respiration naturelle**, l'air entre et sort librement

Il convient de garder la position au moins **dix ou quinze minutes**, afin que les tensions viennent à lâcher et que l'énergie commence à circuler dans tout le corps. Commencer en restant cinq minutes et augmenter petit à petit la durée de l'exercice.

**La mobilité dans l'immobilité** : le but n'est pas un immobilisme qui conduirait très vite à une rigidité (cela deviendrait la posture du poteau électrique en béton !) ; l'arbre n'est jamais complètement immobile, ne serait-ce que par le léger mouvement de ses feuilles... D'un autre côté, on ne cherche pas non plus à bouger, on "laisse faire" ; par une présence détendue et ouverte, on va bientôt découvrir un mouvement intérieur incessant : mouvement respiratoire, jeu des tensions et relâchements, mouvements spontanés du corps qu'on ne cherche pas à retenir, car témoignant d'une expression naturelle, de la libération de tensions accumulées à travers des mouvements musculaires ou organiques.

Ne pas retenir les bâillements (et éventuellement éructations, pets quand les conditions le permettent !)

Accueillir les tensions et les douleurs sans lutter contre, ou même s'appliquer à les relâcher ; simplement les observer avec bienveillance et les ressentir 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 : quand 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.

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 (en commençant par les pieds et les chevilles) qui donnent accès à la terre pour l'évacuation des tensions de tout le corps.

A la fin de l'exercice, effectuer quelques mouvements d'harmonisation, bien relâcher les membres en évacuant les tensions, se masser le visage et tout le corps, puis marcher un peu.

# Zhan Zhuang Qi Gong



Les postures debout [Zhan Zhuang Qi Gong](#) sont au cœur de la tradition taoïste. Elles ont été jalousement gardées dans le plus grand des secrets jusqu'au début du siècle. La posture de l'arbre, [Zhan Zhuang Qi Gong](#), qui signifie littéralement "se tenir debout comme un pieu", permet de donner au corps une endurance et une vigueur exceptionnelles. Elle a également été appelée *Song Jing Zhan Li Shi* (être debout relaxé et calme).

## L'harmonisation des 3 plans de l'être

La posture debout en Qi Gong permet d'intégrer les **3 régulations** qui caractérisent le Qi Gong traditionnel :

- La régulation du corps
- La régulation de la respiration
- La régulation de l'esprit

On peut ainsi aisément "voyager" dans son corps pour le libérer. C'est une véritable "méditation debout", qui complète parfaitement le travail de la posture assise : Zuo Wang.

On peut, via les postures de Zhan Zhuang Qi Gong, activer une meilleure circulation du sang et de l'énergie. *Zhan Zhuang Qi Gong* nous aide à prendre conscience des blocages du corps et de l'esprit, puis à relâcher les tensions (stress) vers la terre afin de les recycler en nouvelle énergie. Les bénéfices sont :

- un **relâchement** des tensions en profondeur, qui permet de se libérer du stress
- une **vitalité** accrue et un renforcement du **système immunitaire**
- un **soulagement** des lésions chroniques (arthrite, lombalgie, fatigue, etc)
- une meilleure **endurance** & récupération
- une régulation du **système endocrinien**
- un meilleur **tonus** tendino /musculaire
- une reconnexion avec notre corps et en particulier avec **l'énergie** de nos organes vitaux.



### Le relâchement dans la posture : Sung

Cet état de transe légère se nomme « sung » en chinois. Un état de relâchement (sung) total associé à un état de vigilance (Yi), à l'image du chat qui semble endormi mais bondit sur sa proie sans effort (« Wu Wei ») si l'occasion s'en présente.

*...Tandis que la tête basse tous les autres animaux tiennent leurs yeux attaché à la terre, il a donné à l'homme un visage qui se dresse au dessus; il a voulu lui permettre de contempler le ciel, de lever ses regards et de le porter vers les astres.*

*Ovide*, cité dans « Vivre le Tao » de Marie Delclos

La verticalité met donc l'homme en contact direct avec les énergies du Ciel par le sommet de la tête, (d'ailleurs de nombreux points d'acupuncture sur la tête font référence à des étoiles) et de la Terre, par les pieds.

### Réguler la posture

Une posture juste est par définition une posture qui consomme très peu d'énergie tout en produisant une quantité supérieure à celle requise pour la produire (écologie corporelle). Il est donc important de comprendre comment engager votre corps physique dans la posture la plus optimale possible.

Si une posture produit une douleur, signe de blocage de sang et /ou de Qi, elle doit être évitée ou corrigée. En effet, une posture en Qi Gong améliore la circulation sanguine, et l'énergie circule sans entrave à travers tout le corps.

Pour débiter la pratique de la posture :

- le poids du corps est également réparti sur les pieds
- les bras sont alignés le long du corps
- le regard est porté au loin devant soi ou au contraire regarde l'intérieur (Nei Guan) sauf si vous souffrez d'hypotension.



### **La position du corps :**

En posture faciale, les jambes sont légèrement fléchies, les genoux serrés, les pieds parallèles (l'écartement est à l'aplomb des articulations des épaules), le bassin rentré vers l'intérieur, la colonne vertébrale droite. La poitrine est arrondie, les épaules basses, les omoplates sont effacées, les coudes mi-fléchis, les doigts écartés, arrondis et toniques. Le sommet du crâne pousse vers le haut, le menton à peine rentré.



### **L'intention (Yi) d'un(e) débutant(e) (image mentale) :**

Plongé(e) dans l'eau jusqu'aux hanches, maintenir sous les mains une planche (celle utilisée dans les exercices de piscine) sur la surface de l'eau. La plante des pieds s'accroche au sol (telle une ventouse), ce qui génère un mouvement relayé par le bassin, la nuque et le corps dans son entier, qui tire la planche en arrière, puis la plante des pieds s'écrase et l'ensemble du corps pousse la planche en avant. Ensuite, appuyer sur la gauche puis sur la droite, amener la planche vers le haut et enfin vers le bas. Les mouvements sont élastiques et minuscules. Attention à ne pas bouger les mains mais le reste du corps.



### **La respiration :**

On ne prête aucune attention particulière à la façon de respirer. Au fur et à mesure de la pratique, les épaules, la poitrine, les muscles intercostaux et le diaphragme se relâchent. La respiration qui, au début, a tendance à accompagner maladroitement les directions, devient basse, au niveau du bas-ventre. Elle est de type dit « normal » (le ventre gonfle pendant l'inspiration) : profonde et régulière, elle ne s'accélère pas.

## **La posture de l'arbre Zhan Zhuang en détails**

**1** *Tout le corps se relâche* - Sentir la globalité du corps et relâcher celui-ci de la tête aux pieds comme si vous preniez une douche bienfaisante.

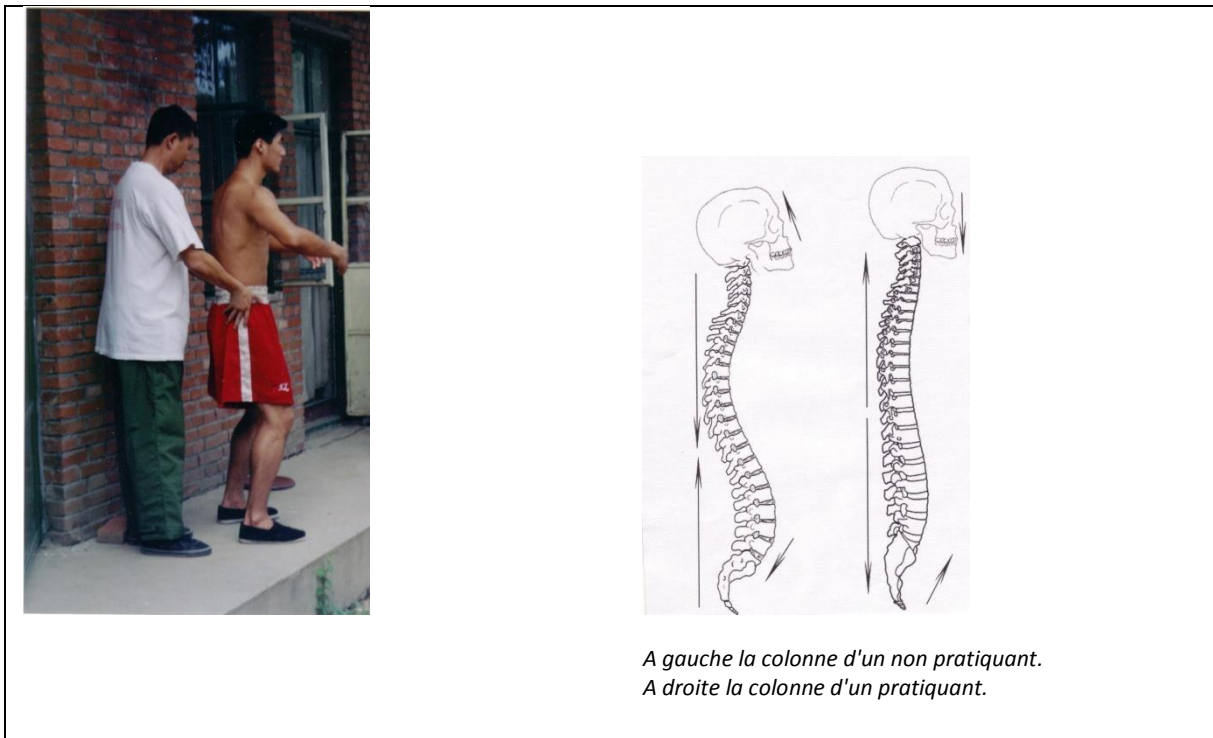
**2** *Les articulations s'ouvrent et se relâchent* - A l'image d'une sphère qui grandit du centre vers la périphérie, chaque articulation du corps doit grandir dans toutes les directions. On dit des muscles qu'ils descendent vers la terre et des os qu'ils remontent vers le ciel. Ce mouvement Yin/Yang permet de faire "grandir" les articulations et d'activer les tendons et les ligaments.

**3** *Debout pieds parallèles* - les pieds sont parallèles ou légèrement ouverts vers l'extérieur.

**4** *Flexion des genoux* - Plier légèrement les genoux (ne pas dépasser l'aplomb du gros orteil lors de votre flexion) et étirer l'arrière de ceux-ci vers le haut. Cette action antagoniste stabilise le genou et lui permet ainsi de se relâcher sans perdre son élasticité. Une sensation de légèreté (comme si on était sur le point de bondir comme un chat) s'installe dans le bas du corps lorsque ce point est appliqué correctement.

**5** *Relaxation des hanches* - les Kuas désignent le pli inguinal (la jonction du tronc et des jambes) en Qi Gong. Ils sont des portes d'accès vers le Dan Tian inférieur. Il convient

donc de relâcher les hanches pour que les Kuas ([portes d'énergies](#)) puissent s'activer et ainsi connecter le haut et le bas du corps.



**6** *Relaxation des lombes* - de la même façon que l'on peut ouvrir les Kuas, on peut faire de même avec le bas du dos. Relâcher et agrandir la région de [Ming Men](#) (entre la 2ème et 3ème lombaire). Pour trouver ce point, mettez vos 2 pouces dans le nombril, tracez un cercle horizontal vers l'arrière en longeant la taille. Lorsque vos doigts dans votre dos se rejoignent à nouveau, vous avez trouvé Ming Men. Situé entre les 2 Reins, on considère Ming Men comme la porte (Men) par laquelle le Tao vient ensemençer la Vie au moment de la conception.

**7** *La poitrine est rentrée* - on pourrait penser qu'il faille pousser la poitrine en arrière, il n'en est rien. Cette référence rappelle au pratiquant qu'il ne faut pas bomber le torse comme si on était au garde à vous. On laisse descendre le sternum vers le bas tout simplement. Cette action permet également de mobiliser le méridien Ren Mai qui contrôle l'activité de l'énergie Yin (énergie terrestre).

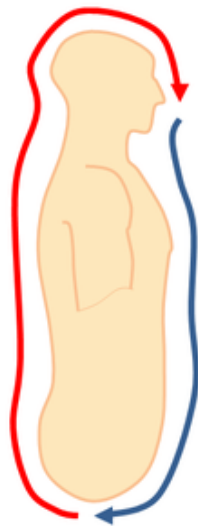
**8** *Le dos étiré* - On dit du dos qu'il est étiré comme une peau d'animal qu'on aurait mise à sécher. Le haut du dos s'ouvre dans toutes les directions. Cette action est bénéfique pour l'activation du méridien Du Mai qui contrôle l'activité de l'énergie Yang (énergie céleste).

**9** *Abaissement des épaules* - On lâche en conscience les épaules (sans fermer complètement les aisselles) vers le bas pour que les tensions puissent se dissoudre vers le bas, avec l'action conjuguée des coudes qui descendent également.

**10** *Reculer le menton* - Cet étirement de la nuque se fait dans 2 directions en même temps. Vers le haut et légèrement vers l'arrière. Cette méthode libère les tensions de la nuque et ouvre le méridien Du Mai, ce qui permet l'ascension du Qi vers le sommet de la tête.

**11** *Suspendre la tête* - Afin d'éviter de lutter avec la force de gravité, il faut en contrepartie créer une force d'étirement en sens opposé. Il convient donc de "pousser" délicatement le sommet de la tête vers le ciel durant la posture de l'arbre. Comme si on était une marionnette suspendue par un fil. Cette méthode active également le [Shen](#) pendant la pratique et évite la somnolence.

**12** *Appliquer la langue au palais supérieur* - Cette action permet de saliver pendant la pratique de Zhan Zhuang. La chaleur (Yang) générée durant la posture sera ainsi rafraîchie par la salive (Yin) : l'eau céleste. La langue sert également de connecteur entre les méridiens Ren Mai (méridien Yin) et Du Mai (méridien yang) afin de créer un circuit d'énergie majeure : [la petite circulation céleste](#).



### Les aspects thérapeutiques de Zhan Zhuang Qi Gong

**Zhan Zhuang Qi Gong** est utilisé dans les hôpitaux en Chine depuis plusieurs décennies avec des résultats impressionnants, tout particulièrement pour les problèmes chroniques du système nerveux, cardiovasculaire, digestif et respiratoire. Voir les travaux du Docteur [Yu Yong Nian](#).

En Chine, les thérapeutes manuels (masseur chinois, acupuncteur) pratiquent quotidiennement la posture de l'arbre afin d'accumuler suffisamment d'énergie en prévision des soins à donner à leurs patients. Et les patients la pratiquent afin d'accélérer leur rétablissement.

Le système pour la santé porte le nom de YANG SHENG ZHUANG ou « **postures pour cultiver la vie** ».

On s'y entraîne en permanence à créer et à résoudre des contradictions apparentes comme la tension et le relâchement, l'immobilité et le mouvement, la rigidité et la souplesse, le bas et le haut, l'avant et l'arrière, l'ouverture et la fermeture.

En médecine Traditionnelle Chinoise, des postures spécifiques (variation de la position des mains) associées à des exercices internes ou des émissions de sons sont préconisées suivant telle ou telle pathologie, tel ou tel organe, dans le but de renforcer ou guérir cette affection ou cette fonction.

**Les postures sont adaptées à l'état de la personne.** Il y a des positions allongées, assises, debout, en déplacement, et des exercices inclinés avec support.



L'activité cérébrale s'harmonise :

Grâce à l'état de quiétude et de relaxation, **les systèmes sympathique et parasympathique s'équilibrent**. Le nombre de pulsations cardiaques ne s'élève pas. La tension artérielle et la respiration se régulent.



**Le métabolisme s'améliore :**

La salivation est meilleure et facilite la digestion. La température du corps s'élève entre 0,2 et 0,4 degré. La circulation sanguine est optimale.



**Optimisme et bien-être :**

En commun avec la pratique martiale, on produit un travail sur soi, selon le précepte : par une hyper-concentration sur le « Je suis » (posture, mouvement conscience), on oublie le « moi » (sentiment, inconscient).

L'organisme se trouve en meilleur état et fait apparaître un bien-être physique et un optimisme à toute épreuve.