
Zhan Zhuang *ou posture de l'arbre*

D'après l'enseignement de Maitre Yuan Limin

La pratique des arts internes repose sur 3 piliers.

- La **méditation** nourrit le « Qi »
- Le **Zhan Zhuang** permet de raffiner le « Qi »
- Le **travail dynamique**, comme le « **Qi Gong** » ou le « **Taiji Quan** », fait circuler le « Qi »

Le travail statique constitue donc l'un des fondements de la pratique.

Zhuang : traduit par « posture » n'a pas d'équivalent en français. Il illustre la capacité au travers de la pratique à construire des fondations solides et profonde. Il faut chercher à s'enraciner profondément dans le sol avec un rapport 2/3-1/3. Avec deux tiers de racine dans le sol et un tiers en surface.

Zhan : traduit par « se tenir debout »

Avant de pratiquer « Zhan Zhuang » un échauffement est nécessaire pour ouvrir le corps, 15 minutes environ. Si vous n'avez pas le temps, ouvrir au moins les épaules, le « Koa » (bassin), le « Yao » (taille) et les genoux.

1^{ère} partie la préparation du corps

Cette étape dure entre 5 et 10 minutes.

Le corps droit être relâché, poser les mains sur les hanches pour réunir les bras et le bassin. Arrondissez le dos.

Les pieds parallèles, sont écartés de la largeur des épaules. Vous pouvez ouvrir légèrement les pieds pour ne pas blesser les genoux. Vous devez vous sentir confortable.

Rechercher la détente, laisser le poids du corps descendre dans les pieds sans obstacle en passant par les hanches, les genoux, les chevilles. Le but n'est pas de descendre mais de réunir le bassin et les pieds.

Installer l'unité du bas du corps : rondeur dans l'entre-jambe, déposer le bassin, détendre les lombaires.

Une fois l'unité du bas du corps installé ouvrir les bras sur les côtes.

Doigts, mains sont relis à la tête et aux pieds, à l'inspire tourner les mains et à l'expire les rapprocher pour relier chaque doigt.

Il y a comme deux sphères à l'intérieur du corps, l'une à l'intérieur des bras et l'une à l'intérieur des jambes. Ces deux forces s'équilibrent et vous stabilisent.

Ressentir la globalité entre les bras, le dos, les lombaires, le bassin.

Sur cette base vous pouvez continuer à ajuster et à ouvrir d'autres portes.



2^{ème} partie : les huit techniques pour harmoniser la forme (la structure corporelle)

L'important est maintenant de tenir la posture en gardant les principes installés.

Installer la globalité du haut du corps

- 1- Reliez la tête avec les pieds et les mains. Réunir l'extérieur des bras avec la taille-lombaires et le dos, tandis que mains et poignets sont connectés avec « Jiaji ».

C'est la tête qui accroche les bras ainsi suspendus par le haut, le corps est droit et relâché.

- 2- Par l'intention, tirez sur le sommet des oreilles pour emmener les bras.

Au bout de 15 à 20 minutes vous aurez sans doute des douleurs, continuer le processus.

- 3- Utiliser la racine de l'épaule pour ramener les doigts vers l'intérieur. Les doigts tirent vers l'extérieur, les épaules ramènent. Ajuster ainsi la posture.
- 4- Pendant que vous suspendez les bras par le haut, utiliser les lombaires et le dos pour soutenir les bras.

Relier le bas du corps

- 5- Arrondir l'entre-jambe, réunir les genoux et remonter « Huiyin » vers l'intérieur, relié au « Haihui ».
- 6- Les hanches vont chercher les pieds, les talons.
- 7- Vider la plante des pieds. Avec le gros orteil accroché le sol et relâcher les quatre autres. Réunir les « Yongquan » avec les « Laogong ».

Réunir le haut et le bas par la respiration

Relier le haut et le bas comme si l'unité du haut se posait sur l'unité du bas.

- 8- La respiration va faire le lien entre le haut et le bas.

3^{ème} partie : Gouverner son cœur

Après avoir harmonisé son corps, il faut apprendre à gouverner son cœur afin de que le corps et le cœur soient réunis.

En nous, cœur et intentions sont souvent les plus agités, vos pensées sont nombreuses et vagabondent. Les bruits à l'extérieur peuvent vous perturber et vous entraîner à l'extérieur, et vers de nouvelles pensées. Pour calmer votre esprit vous pouvez utiliser votre regard. Si vos yeux bougent cela signifie que votre esprit est agité. Fixez un point devant vous au niveau du sol, normalement rien ne bouge. Chercher à « regarder sans voir, écouter sans entendre » (Daodejing). Les yeux regardent le nez qui regarde le cœur, calmer la respiration, vider son cœur. Ce type d'état du cœur se nourrit et s'éduque, il est difficile de le conserver longtemps, il vous faut alors, à minima, trouver un intérêt à contempler l'intérieur. Rester à l'intérieur de vous et observer tous les changements qui s'y opèrent. Quoiqu'il se passe dehors, cela n'atteint pas votre cœur.

Une fois que vous avez réussi à résoudre les problèmes de posture et calmer le cœur, il se peut que le cœur s'emballe de nouveau, vous pouvez à ce moment-là commencer à compter en vous calant sur la respiration. Si vous compter en rythme avec la respiration jusqu'à 99 vous aurez tenue 6 à 10 min, si vous le faite 3 fois de suite vous aurez tenue 30 minutes 😊

Au début, il est inutile de compter, il y a, avant tout, de nombreux principes à installer. Quand les pensées s'emballent la concentration devient difficile, on peut alors se mettre à compter pour occuper l'esprit afin de maintenir la posture.

