

Zhan Zhuan Gong **La voie Royale du Qi-Gong**

Le qi-gong commence à bien se répandre sur notre sol. De plus en plus de personnes s'y entraînent occasionnellement ou quotidiennement. De nombreuses parutions sont disponibles dans les librairies et on peut lire beaucoup d'articles sur le sujet ainsi que suivre des stages de plus en plus nombreux sur l'hexagone.

Les très nombreuses écoles possèdent de nombreux enchaînements dit "dynamiques". Encore plus nombreux allant des plus simples aux plus sophistiqués.

Ces enchaînements sont très séduisant, gracieux, exécutés lentement et ne demandant pas de condition physique particulière.

Parfois on y pratique un peu de **Zhan Zhuang** posture "statique", austère s'il en est, et sur laquelle on passe assez rapidement et où peut de personnes s'y entraîner avec sérieux une fois de retour à la maison.

Certains enseignants ne se donnent pas la peine de s'y attarder...Et pour cause !

Pourtant, à mon avis, cette posture devrait être étudier avec un grand sérieux et même être suffisamment maîtrisé par les élèves avant de s'entraîner au qi gong en mouvement. Il est dit :

- « **Pratiquer la posture de Zhan Zhuang c'est comme cultiver les herbes pour l'alchimie** »
Dans d'autre civilisation, les postures statiques sont connues pour être celles de l'éternelle jeunesse.

A ce sujet, Maître Guo Yun Shen (maître de Ba Gua et de Xing Yi Chuan) disait à un de ses disciple, maître Wang Xiang Zhai (créateur du Yi-Chuan ou Da Cheng Chuan) :

- “ Tant que tu ne sens rien dans cette posture, **surtout** ne bouge pas”

.Le critère était d'être capable de faire fondre la neige qu'il avait autour des pieds lorsqu'il s'entraînait en hiver. Il lui fallut 3 années de cet entraînement quotidien de plusieurs heures pour y parvenir. Suite à quoi, maître Guo acceptât de lui enseigner le style de sa boxe chinoise.

Aujourd'hui, au sein de cette même école, toute la pratique tourne autour de cette posture et de ses variantes. Il est demandé aux étudiants de s'y entraîner quotidiennement durant toute leur vie. Il faut entre 3 et 8 années avant de bien ressentir l'énergie au sein du corps de manière significative.

Mais pour vraiment ressentir cette énergie de façon significative, un travail minutieux de Zhan Zhuang s'impose. Minutieux autant que régulier.

Dans la posture statique, il n'y a rien d'autre à faire qu'à se tenir debout. Voir assis ou couché pour les personnes de faible constitution et/ou en mauvaise santé mais pas seulement.

Nul doute qu'avec un travail régulier, les sensations éprouvées par le pratiquant seront plus significatives qu'un simple picotement de doigt

Celles-ci pourront s'étaler de la simple sensation de picotement aux extrémités, de chaleur, de douceur, de rondeur, à des sensations de sentir un ballon entre les mains, d'écoulement de liquide épais et tiède à l'intérieur des méridiens Do mai et Ren mai (par exemple) de sensations de « mains palmées » avec du

coton entre les doigts, de transpiration, de sensation d'évoluer à l'intérieur d'un cocon et même de sentir le corps « flotter »

Le temps minimum de travail est de $\frac{1}{4}$ d'heure par jour à une ou plusieurs heures. Au début, 5 minutes suffiront pour accéder rapidement à $\frac{1}{4}$ d'heure ou 20 minutes. Les bras à hauteur de la poitrine. Mais d'autres postures sont possibles. Pour celles ayant une ouverture et une fermeture, seul le temps de posture immobile sera pris en compte par le pratiquant.

Encore faut-il respecter certaines « consignes » afin de se trouver dans une posture permettant cet écoulement du qi.

Pour vous y aider et à titre amical, je vous livre le fruit de mes recherches et de mes nombreuses années d'entraînement dans ce domaine.

Les quelques « clés » de la posture :

Afin de proposer une posture suffisamment accessible pour la totalité des personnes qui liront ces lignes, la posture se fait en ayant les bras le long du corps. Vous pourrez ensuite lever les bras à la hauteur de la poitrine comme si vous teniez un grand ballon entre les bras,

Zhan Zhuan Gong (Posture debout)

ESSENTIEL : Essayez d'adopter une posture « ronde » afin de développer une sensation de relâchement du corps (sans tensions) et favoriser ainsi la circulation de l'énergie vitale.

*** Mouvements préconisés pour relâcher les membres inférieurs. L'arrondissement de l'intérieur de la cuisse est le plus important**

- 1 : *Pieds parallèles* : largeur comprise entre épaules et bassin. Centre de gravité au centre. Ayez l'impression que les pointes de pieds se tournent légèrement vers l'intérieur de la posture. Seule les lignes comprises entre le talon et la base du petit orteil doivent être parallèles
- 2 : *Genoux légèrement fléchis* : ne pas dépasser les pointes de pieds
- 3 : *arrondir la partie intérieure des cuisses* : en sortant et rentrant les genoux pour les aligner ensuite dans la ligne reliant le gros orteil au talon
- 4 : *Relâchement des hanches* : s'asseoir un peu et faire descendre l'énergie

*** Mouvements préconisés pour relâcher le tronc. Le relâchement des lombes est le plus important.**

- 5 : *Rétracter le bas ventre* : sans force. Juste avec une légère tension
- 6 : *Relever le périnée* : il suffit juste d'y penser. Jamais le faire avec force
- 7 : *Lombes relâchés* : en relâchant les hanches. **Cet état nécessite une longue pratique**
- 8 : *Poitrine rentrée* : (partie sus hypocondre)
- 9 : *Dos étiré* : colonne vertébrale droite et verticale. Omoplates un peu étirées sur l'extérieur

* **Mouvements préconisés pour relâcher les membres supérieurs. Le relâchement des aisselles est le plus important.**

- 10 : *Abaïsser les épaules* : sentir les bras tombés en direction du sol.
- 11 : *Coudes en éversion* : Un peu tournés vers l'avant
- 12 : *Poignets, paumes, phalanges, relâchés* : sentir les paumes se réchauffer
- 13 : *Vider les aisselles* : comme si on tient un œuf sous l'aisselle. Libère la respiration

* **Mouvements sont préconisés pour relâcher de la nuque et la bonne position de la tête. La suspension du vertex est le plus important.**

- 14 : *Vertex suspendu* : Bai Hui et Da Zui tirés vers le ciel. Détend la nuque et la laisse libre.
- 15 : *Menton rentré* : Participe à la suspension du vertex. Favorise la respiration nasale
- 16 : *Paupière mi-close* : Favorise le relâchement des muscles orbiculaires. Harmonise le Yin et Yang par le clair-obscur. Permet à l'esprit de ne pas être distrait.
- 17 : *Bouche close* : sans force. Lèvres en contact. Mâchoires desserrées
- 18 : *Langue au palais* : derrière les incisives. Mets en relation les deux méridiens principaux

Etudier les 4 clés les plus importantes de chaque paragraphe. Toutefois le relâchement des lombes est le plus important de tout. Cela permet de faire parvenir l'énergie au tantien et de mettre en relation le bas et le haut.

Conseil de pratique :

Pendant l'exercice on ne pense à rien. On peut se concentrer sur son tantien. Ou laisser l'esprit libre. Le corps, l'esprit et la respiration complètement détendus.

Tout le corps doit être relâché et ne manifester aucune rigidité. On peut sentir le corps se mettre « à flotter »

On rend compte des différentes étapes de bas vers le haut puis on les vérifie du haut vers le bas. De cette manière on parvient à un état de quiétude et de relaxation facile à acquérir par la descente de l'énergie après l'avoir fait monter dans un premier temps.

J'inviterais toutes les personnes désirant s'entraîner avec sérieux à cette posture de prêter une attention toute particulière au bassin.

Il est le point de réunion entre le haut et le bas du corps. Il faut **absolument** détendre :

- 1- L'articulation lombo-sacrée : les vertèbres lombaires et sacrées (articulation L5- S1 notamment) vous aurez l'impression que votre bassin « tombe par terre »
- 2- L'articulation sacro iliaque ensuite. Les os iliaques étant les os du bassin. La colonne vertébrale étant terminée par les vertèbres sacrées soudées entre elle et terminer par le coccyx. Il vous faut détendre, comme si vous vouliez séparer les 2 os iliaques du sacrum. Vous aurez la sensation que le bassin devient rond. Cela libérera les tensions accumulées tout au long de la journée par la posture debout. On peut faire « craquer » doucement cette articulation
- 3- Enfin, vous prêterez une attention toute particulière à détendre l'articulation coxo-fémorale. L'endroit où les têtes fémorales entrent dans les os iliaques. C'est en détendant cette articulation que vous aurez vraiment la sensation de vous asseoir dans la position.

En faisant attention à cela, petit à petit vous trouverez la posture de plus en plus agréable et de plus en plus confortable.

Pratiquement, vous en arriverez à la préférer à toutes les autres méthodes dites « dynamiques » ou « en mouvement ».

A partir de cet état, vous pourrez si vous le désirer, étudier... les postures dites dynamiques !

Nul doute que vous découvrirez un confort nouveau dans ces exercices que vous pensiez pourtant difficiles à maîtriser.

Bon travail à toutes et à tous

Marino Pierre-Ange
D.T Budo-Tradition-Culture
www.budo-tradition.org