

ZHAN ZHUANG Le Qi Gong de l'arbre



Dans la pratique du qi gong il est important d'équilibrer le travail en posture (jing gong) et les exercices en mouvement (dong gong); le mouvement sans repos épuise le qi mais le repos sans mouvement pousse à l'indolence et affaiblit l'organisme.

La position debout est une des trois postures utilisées en qi gong (avec l'assise et la position couchée).

“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.

• Méditation

L'assise est la posture de méditation la plus utilisée, mais on peut également méditer couché ou debout; la posture debout présente l'avantage de dynamiser le corps et l'esprit, évite l'assoupissement et favorise les mouvements spontanés et l'évacuation des blocages énergétiques.

• Méthode thérapeutique et prophylactique

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

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.

- Entraînement aux arts martiaux

Cet exercice tient une place importante dans la plupart des arts internes et externes chinois. Il est le cœur de l'enseignement du I Chuan mais est également essentiel dans la plupart des styles de Tai Chi Chuan. La posture représente dans ces disciplines la matrice ou la source de tout mouvement; le pratiquant reste ainsi plusieurs minutes ou dizaines de minutes, comme dans un laboratoire vivant, à concentrer puis déployer l'énergie à partir de son centre, effectuer des exercices de respiration spécifiques, des visualisations, ou sentir la circulation de l'énergie suivant des trajets précis dans son corps...

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) ¹
- 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

¹ Ce processus de repolarisation conduit naturellement à l'enracinement de la conscience dans le corps - l'unification de l'esprit et de la matière; "la terre nourrit le ciel, le ciel féconde la terre"

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.
 - Épaules 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 de rentrer dans 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 continuellement 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.