



Zhan Zhuang Gong-La posture de l'arbre

Ouverture en 3 temps :

- Poids du corps sur jambe droite, écarter largeur des épaules, pieds parallèles
- Ramener poids du corps sur 2 jambes, poids bien réparti sur la plante des pieds
- Crispation légère des orteils au sol.

Créer la position basse, créer la terre

Yong Quan est vide. On fait ventouse avec R1 (la source jaillissante) pour attirer et absorber le Qi de la Terre. Talons légèrement posés sur le sol ("tenir une fourmi sous les talons"). Ne pas placer le poids sur le bord externe des pieds

Fléchir les genoux verticaux à la pointe des orteils, descendre le centre de gravité vers le bas sans dépasser les orteils (pour descendre plus bas on peut écarter davantage les pieds, encre le gros orteil).

Relâcher et détendre les hanches. Les têtes fémorales viennent se caler dans les butées pour fixer le fémur. On fixe la posture en descendant dans le bassin avec l'idée de s'asseoir.

Arrondir les cuisses pour créer la spirale des jambes avec les genoux stimulant la circulation dans les membres inférieurs. En écartant les genoux on crée une arche (balle de Qi entre les jambes) une voûte de solidité = pont solide entre intérieur des cuisses et le périnée.

On relève le périnée et l'anus. On contracte les muscles releveurs de l'anus, suspendre sans contracter les sphincters (ni contracté, ni ouvert, pas de contraction dans le bas ventre). Le coccyx rentre dans un tiroir, tombe vers le sol, le coccyx est plombé, coccyx descend dans la Terre

Détendre naturellement la sphère abdominale, ce qui fortifie la circulation dans le Dan Tian (donc très important)

Relâcher les lombes pour ouvrir l'articulation sacro iliaque. Vérifier constamment les muscles lombaires qui ont tendance à se recontracter.

Maintenant que la position basse est enracinée et puissante, la structure est solide.

On peut donc créer le Ciel

Effacer légèrement la poitrine. Les omoplates s'écartent, le dos s'élargir (cela doit rester confortable). Le creu à l'avant se réalise naturellement

Le dos est étiré. La colonne reste droite et se détend ce qui facilite la circulation de Du Mai et Ren Mai.

Les épaules sont abaissées, bien décontracter les muscles des épaules du cou, du dos

*En aucun cas la pratique du Qi Gong ne vous dispense de votre traitement habituel si vous en suivez un.
Seul votre médecin peut juger de son arrêt ou de sa prolongation*



Les coudes sont en apesanteur, suspendus dans le vide par un fil de lumière. Tenir la face externe vers le haut. Quand on est fatigué dans la posture, on se recrée un schéma d'apesanteur, on se repositionnement mentalement les bras.

Vider le creux des aisselles en écartant les coudes vers l'extérieur pour que le Qi sorte du thorax et vienne jusqu'au bout des doigts (facilite le passage entre le Qi et le Sg). Action sur la C7 qui est un carrefour des Mds

Relaxer les poignets. Les paumes sont légèrement creusées, bras relaxés. Ne pas bloquer les Qi aux poignets, les doigts sont écartés (balle de Qi entre les doigts, entre les mains, entre les bras) et la conscience se manifeste au bout des doigts.

La tête est suspendue au Ciel par un fil de lumière. Elle est souple comme si on flottait (non raide)

Le menton rentre passivement, par l'étirement de la tête vers le Ciel

Les yeux sont ouverts, ils regardent au loin sans fixer. La conscience visuelle est ouverte, élargie, sans limites

Réunir les lèvres doucement comme si on tenait un grain de riz entre les lèvres

La langue est au palais, en contact, sans forcer. C'est un mudra que l'on appelle "que qiao"- le pont de pie (c'est un conte). On fait communiquer Du Mai et Ren Mai. Les points sous la langue sont stimulés et produisent de la salive.

Fermeture

On ne cesse jamais brutalement la position. On monte les bras vers le Ciel, mains au dessus de Ba Hui, majeur touche Ba Hui puis on ramène l'énergie au Dan Tian en superposant les mains.

Pour les femmes : main gauche sur main droite – pour les hommes main droite sur main gauche

C'est la posture de méditation et d'enracinement debout.

Pour pratiquer on s'oriente vers le Sud le soir, et vers l'Est le matin face au soleil.

Le travail postural permet d'acquérir une globalité physique et mentale en trouvant la juste position entre Terre et Ciel. On est à l'écoute de son corps, de son mental et de sa respiration sans jugements.

Le corps doit être dans la posture juste de l'arbre, la respiration pausée, tranquille, ce qui permet de poser le calme mental. Le corps doit être en même temps ferme et souple. Il faut donc apprendre à se détendre dans la posture.

Avant d'apprendre à bouger, il faut savoir tenir debout.

*En aucun cas la pratique du Qi Gong ne vous dispense de votre traitement habituel si vous en suivez un.
Seul votre médecin peut juger de son arrêt ou de sa prolongation*



Zhan = debout // Zhuang = planté comme un pieu // Gong = travail

Le bas du corps est Yin, le haut du corps est Yang : pour intensifier l'échange, il faut rendre le bas du corps de plus en plus lourd et le haut du corps de plus en plus léger.

Zhan Zhuang Gong symbolise l'axe Terre-Ciel qui est celui de l'Homme

Cette posture accélère la circulation du Qi et du Sang dans les grands Méridiens. Pour ressentir un changement profond dans le corps il faut pratiquer 20/30 minutes par jour.

ENERGIE + TERRE + CIEL se réunissent dans MING MEN pour se répartir dans tous les Méridiens
Le Qi entre (par aspiration de l'anus et du périnée) dans Du Mai (vaisseaux gouverneur-celui du dos) par le coccyx.
Pour équilibrer cette absorption, le corps doit absolument être symétrique :
Avant, arrière, haut-bas (Ba Hui-Hui Yin)
Le Jing va pouvoir circuler dans tout le corps et se déverser dans Ming Men pour se transformer en Qi.

ATTENTION :

- Contraction du périnée ne veut pas dire contraction du bas ventre.
- Ne pas amplifier la manifestation qui se présente (ex : balancements du corps qui proviennent du liquide céphalo rachidien)

Indications thérapeutiques

Pour les enfants :

- Effet calmant, augmente le tonus, permet une meilleure gestion de l'énergie.

Pour les personnes âgées :

- Augmente le Jing et le Qi

Pour tout le monde :

- Augmente l'immunité,
- Prévient des AVC,
- Améliore la circulation de la vue,
- Aide à récupérer de la fatigue générale

Effets ostéopathiques :

- Renforce les muscles et les tendons (pour info, enveloppe autour des muscles = fascias, c'est le 2^{ème} squelette)

Ce qui est normal :

La posture de l'arbre est drainante. Donc si selles molles, urines foncées, transpiration modérée, c'est normal.

Si l'on constate des tremblements, des spasmes, c'est le Qi qui traverse ⇒ être dans l'endurance, être assidu.

On peut entendre des bruits, voir des couleurs, les auras.

Ce qui n'est pas normal :

La chaleur-feu avec palpitations et/ou nœud à la gorge, la chaleur-feu dans la tête avec maux de tête.

Dans ce cas : arrêter la pratique très doucement, visualiser le Qi en R1 et s'allonger.

Consignes :

- Apprendre la pratique petit à petit (chaque jour on ajoute quelques minutes).
- Être toujours à la recherche de la position la plus confortable.

*En aucun cas la pratique du Qi Gong ne vous dispense de votre traitement habituel si vous en suivez un.
Seul votre médecin peut juger de son arrêt ou de sa prolongation*