



## ZHAN ZHUANG

**ZHAN** = se tenir debout    **ZHUANG** = pieu, poteau  
Généralement nommé : **Posture de l'arbre**  
aussi appelé **yang sheng zhuang** (posture pour nourrir le principe vital)

Le zhan zhuang (postures debout) est l'entraînement le plus important du **YANG SHENG QI GONG** et du **YI QUAN**. Les postures sont à la fois le début, le déroulement et la fin des exercices. Leur exactitude est essentielle. Il existe plusieurs postures d'entraînement suivant l'âge, le niveau de pratique et la condition physique.

Le respect des placements articulaires de la posture de base est nécessaire pour obtenir la détente du corps et la concentration de l'esprit. La création des mouvements en découle.



- Pieds parallèles, largeur des épaules
- Flexions des genoux
- Relâchement des hanches
- Relèvement de l'anus
- Rétroversion du bassin
- Relâchement du bas du dos
- Poitrine rentrée
- Dos étiré (détendu)
- Abaissement des épaules
- Coudes vers le bas et écartés
- Relâchement des poignets
- Suspension de la tête
- Reculement du menton

La posture peut durer de 5 minutes à 1 heure. Il faut

l'aborder progressivement et augmenter la durée quand on sent une amélioration dans la détente et le bien-être. Généralement les Chinois considèrent qu'une durée de 20 minutes quotidiennes permet une transformation du corps de l'intérieur.

Le **Zhan Zhuang Gong** est pratiqué dans de nombreuses écoles de **QI GONG** avec des objectifs différents, ceci dépendra de notre imagination, de notre concentration, de [nos pensées créatrices \(YI\)](#) :

**- Méditer avec une respiration calme**

- Détendre le corps et l'esprit
- Visualiser des points énergétiques
- Ouvrir à la petite (xiaozhoutian) et la grande circulation (dazhoutian) énergétique
- Réalisation des 6 coordinations (liu he) pour ressentir la globalité du corps (zheng ti)
- Etudier les forces essentielles et les forces multidirectionnelles (hun yuan li)

Dans le Yi Quan, la pratique du zhan zhuang est suivie par le shili (essayer la force) pendant 5 à 15 minutes, puis par la marche. On étudie ensuite les **tui shou**. L'étude des techniques de combat est abordée après ce long processus.

Le zhan zhuang a des racines très anciennes. La patience et les années de pratique sont un facteur primordial pour la compréhension de la méditation. **Le zhan zhuang** est à la fois simple et complexe comme tous les arts de haut niveau. Il permet à chacun de trouver les choses essentielles comme la méditation, le bien-être, le calme, la sensation de soi, la vitalité, l'équilibre, le renforcement interne.

Pour connaître les différentes pensées pour obtenir la **décontraction** lire attentivement le texte de **Maître Wang Xiangzhai**

Texte de Maître Wang Xiangzhai : "zhan zhuang gong"




---

## Questions et réponses

## ***Pourquoi l'immobilité (apparente) engendre-t-elle le bien-être ?***

Suivant le neijing (livre de l'interne) :

**" Apprendre le ciel et la terre,  
maîtriser le yin et le yang,  
Respirer l'énergie d'essence (ancestrale).  
Garder son esprit en se reposant sur soi.  
Et maintenir la chair comme un.  
La vie peut durer aussi longtemps que le ciel  
et la terre."**

Cela résume le terme "méditation"  
dans la vision chinoise de l'homme.

Explications :

### **Apprendre le ciel et la terre :**

Exprime l'idée d'enracinement et d'agrandissement du corps. Dans le zhan zhuang le corps grandit vers le haut et s'assoie sur la terre. En apprenant la posture juste, les tensions et le tassement des organes diminuent, les articulations deviennent souples et détendues si la direction du haut (ciel) et du bas (terre) est respectée.

### **Maîtriser le yin et le yang :**

Cela signifie sentir, harmoniser, équilibrer tous les couples

contraires du corps et de l'espace :

organes/entrailles,

détente/contraction, devant/derrière, haut/bas, droite/gauche.

Ce rééquilibrage des contraires permettra au corps de rentrer dans un état de grande disponibilité et de sensibilité.

### **Respirer l'énergie d'essence (ancestrale) :**

Cela suggère la conservation et la propagation de l'énergie (qi) dans le corps humain comme une respiration. Le **Yuen qi** (énergie ancestrale) est l'énergie dont l'organisme hérite au début de la vie, venant du père et de la mère.

### **Garder son esprit en se reposant sur soi :**

Le regard intérieur permet à l'esprit (shen) de se concentrer sur soi, afin de rentrer dans un état de tranquillité et de détente.

### **Maintenir la chair comme un :**

Harmoniser les fonctions vitales pour garder l'intégrité du corps. Cette unité de sensations revitalise l'organisme.



En résumé, dans la pensée chinoise classique, la méditation (debout ou assis) permet de garder le corps en bonne santé et de retrouver un équilibre du corps et de l'esprit.

[Site de Richard Bertrand sur la méditation active](#)

## **Pourquoi la durée du zhan zhuang change-t-elle suivant que l'on pratique le yang sheng qi qong ou l'art de combat ?**

Dans le zhan zhuang, il existe plusieurs étapes à franchir suivant ses motivations et ses possibilités.

**1. La première étape est de réaliser la sensation de bien-être** et l'état de **Wu Wei** (agir sans agir : origine d'une grande disponibilité).

On harmonise le yin et le yang et on active la circulation du qi.

Généralement la durée est de 5 mn à 20 mn suivant la progression dans le zhan zhuang (détente, relaxation, concentration). Cette étape est celle du **yang sheng qi qong** en détendant, en reliant les articulations et en ressentant notre corps, nous allons réguler nous-mêmes l'énergie interne.

Pendant cette première étape, le zhan zhuang se pratique pieds parallèles et les mains aux niveaux bas (voir photo avec ballon imaginaire).



**2. La deuxième étape est l'étude des forces essentielles**, nous devons avoir des sensations internes de bien-être et ressentir l'extérieur à "fleur de peau". La douceur et la tranquillité seront le support de nos sensations. Les sensations pour étudier les forces vont venir avec l'ouverture de la sensibilité corporelle.

Cette étude est spécifique à notre école (**Yi Quan**). Il faut l'aborder progressivement. Elle viendra naturellement si les sensations externes apparaissent. La pensée va diriger le corps et trouver le calme.

**La décontraction sera la base pour l'étude des sensations des forces essentielles.** On se concentre sur la formation des mouvements internes. On étudie en premier les sensations des directions de force interne (devant, derrière droite, gauche, haut, bas) sur les postures pieds parallèles, pendant 20 à 60 mn. Pour *l'art martial*, on passe à la posture de combat

(**jiji zhuang**), au moins 20 mn à gauche et 20 mn à droite. **L'augmentation de la durée permet de créer une plus grande sensibilité et une finesse des sensations .**

## *Comment est créée l'efficacité martiale avec le zhan zhuang ?*

Le zhan zhuang va servir à construire les mouvements par les sensations internes. Les gestes vont naître de l'intérieur pour s'exprimer vers l'extérieur. La globalité du corps va permettre l'unité dans chaque mouvement.

Au début on sent les appuis de la terre puis les liaisons avec toutes les articulations (pieds, genoux, hanches, dos, épaules, coudes, mains, cou, tête). **Le corps devient comme "un grand arc"** qui peut changer de tension, de longueur, de direction suivant la pensée et l'espace. La force explosive (fali) s'exprime quand on lâche l'arc élastique dans les diverses directions de l'espace. L'amplitude des mouvements est la résonance de la sensation interne. Le **Fali** court permet d'économiser l'énergie et de créer la sortie de force à courte distance.

**La création des techniques se fait sur ces sensations de détente, d'énergie, d'élasticité, d'explosivité.**

Mais n'oublions pas que l'efficacité du zhan zhuang vient surtout du **maintien du corps en bonne santé et robuste**, sans effort violent et sans abîmer les articulations par des chocs brutaux.

Source : <http://www.yiquan78.org/postures.htm>