

## **zhan zhuang gong (chu gao)** **"s'entraîner en position du pieu"**

### **Présentation générale**

**Le travail postural est un art antique chinois d'hygiène corporelle.**

Il y a déjà plus de 2000 ans, dans le "Classique interne de l'empereur jaune" (Huángdì nèi jīng), il était écrit : "Il y avait dans l'antiquité des hommes véritables, ils pouvaient soutenir le ciel et soulever la terre, maîtriser le yin et le yang, respirer l'énergie essentielle, concentrer leur esprit, leurs muscles ne faisaient qu'un, ils pouvaient donc atteindre la longévité et couvrir le ciel et la terre". Des centaines d'années plus tard, cette méthode n'est plus utilisée que comme un exercice de base d'entraînement aux arts martiaux.

Sur la base des **principes imbriqués de la posture** : dureté/douceur, vide/plein, mobilité/immobilité, décontraction/tension, des transformations du yin et du yang, de l'eau et du feu, et d'une expérience personnelle de plusieurs décennies, j'ai créé une méthode d'entraînement à la fois mobile et immobile, interne et externe, que l'on peut utiliser pour prévenir ou guérir la maladie, renforcer le corps et prolonger la vie : **le travail postural**.

Par le biais du département d'études médicales de Pékin, de l'hôpital des chemins de fer de Pékin, du centre de recherche en médecine chinoise et occidentale de la province du Hebei, et de ma longue expérience en matière de traitement des maladies, les résultats ont attesté que cette méthode d'entraînement pouvait être utilisée en cas de maladies de l'estomac et des intestins, de maladies du foie, des poumons, du système nerveux, **d'inflammations articulaires**, d'hypertension, de paraplégie, pour des cas de gynécologie, d'ophtalmologie etc.

Parce que **la fonction basique de la posture est de traiter les maladies**, la posture permet aussi de **nourrir et conserver l'esprit**, renforcer la structure du corps, fortifier le mental, et **augmenter la force corporelle**. La médecine contemporaine considère que cette méthode d'entraînement peut non seulement favoriser la circulation du sang, revigorer le métabolisme, renforcer les viscères, les organes, et les cellules, mais de plus, elle permet en même temps aux muscles de subir un entraînement sportif inerte, de créer une sorte d'**impulsion interne**, et de stimuler ainsi positivement le cerveau. D'ailleurs, avant même d'entrer dans un état de relaxation, expérimenter les sensations de décontraction et de confort permet de **stimuler** positivement le cerveau. Après l'entrée en relaxation, la posture a une fonction protectrice contrôlée.

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

La médecine chinoise considère que cette méthode d'entraînement permet à la fois de **favoriser la circulation** dans les méridiens et les capillaires, et d'harmoniser le Qi et le sang, ce qui permet de faciliter les changements du yin et du yang, de l'eau et du feu, d'encourager l'esprit, de forger la structure du corps, et d'augmenter la force.

Mais la posture n'est pas une méthode d'entraînement banale, ses principales caractéristiques sont les suivantes :

**1.** Pendant l'entraînement, la bouche est légèrement ouverte, la respiration est naturelle, on ne se concentre pas sur un aspect particulier, on ne disserte pas sur la Grande circulation, ainsi, on ne peut en rien créer d'effet secondaire.

**2.** La pratique a attesté que le débutant malade qui commence à s'entraîner n'a qu'à s'entraîner avec persévérance, et même sans atteindre un état de méditation, il peut obtenir d'assez bon résultats de guérison.

**3.** Il n'y a pas de limite de temps, d'espace, ou d'autres conditions, que ce soit en marchant, debout, assis ou allongé, il est possible de **s'entraîner partout et à tout moment**. Ainsi cette méthode simple d'entraînement peut tout à fait se fondre dans la vie quotidienne et être acceptée et maîtrisée par le plus grand nombre.

**4.** En fonction de la qualité corporelle de chacun, des différentes maladies, de l'âge, du caractère, des dispositions naturelles, et des modes de vies, il est possible d'**adapter la posture et les exercices mentaux**. Ainsi, cette méthode de traitement dialectique, adaptable à l'homme et créée pour soigner les maladies, permet de renforcer et d'accélérer la guérison.

**5.** Parce que c'est une méthode globale qui lie entre eux et permet le contrôle mutuel de **la pensée créatrice (yi), du souffle (qi), et de la force (li)**, et qui régule l'équilibre entre le yin et le yang, c'est une méthode d'entraînement qui s'intéresse à la fois au mouvement et à l'immobilité, à l'interne et à l'externe. Elle permet encore de nourrir l'esprit, et d'entraîner la structure corporelle (surtout pour les postures debout),

C'est pourquoi on l'utilise non seulement dans le domaine du traitement médical, mais plus important encore, par un entraînement constant elle permet aux faibles de devenir fort et aux forts de devenir encore plus fort. Lutter contre le vieillissement, lutter contre la maladie, prolonger la vie par un travail de détente et de joie est un tâche importante dans le cadre complexe et ardu de l'édification du socialisme.

## Méthode d'entraînement

**La posture est une activité globale** qui lie entre eux la forme (xíng), la pensée créatrice, le souffle et la force qui se contrôlent mutuellement, et qui régule l'équilibre du yin et du yang. La forme (la posture) et la pensée créatrice (l'activité mentale) sont les bases de cette méthode d'entraînement. Leur importance est égale, on ne peut négliger l'une ou l'autre. **"La forme détermine la pensée, la pensée modèle la forme, la pensée naît de la forme, et la forme se transforme avec la pensée"**.

Il suffit que, pendant l'entraînement, la forme et la pensée se combinent de manière appropriée et souple, pour que la force naisse sans être entraînée, et que **le Qi circule sans être dirigé**.

On peut donc observer que la fonction curative du travail postural ne réside pas simplement dans la complexité ou la simplicité des postures ou dans l'ordre des postures. Elle réside encore moins sur les qualités attribuées à telle ou telle posture, et il n'y a pas d'exercice mental précis que l'on peut combiner avec une posture en particulier pour soigner telle maladie. Il s'agit plutôt de faire connaître au pratiquant, de manière assez complète, sa propre situation, de lui permettre d'arranger convenablement sa posture corporelle, le mouvement et l'immobilité, le vide et le plein, la détente et la tension, et les exercices mentaux, de sorte que, dans un délai assez court, le malade peut sentir son corps se renforcer confortablement, dans la détente et dans la joie, afin d'atteindre le but qui est de renforcer le corps et de chasser la maladie. Il faut donc **apprendre au pratiquant à s'entraîner seul, à expérimenter**, à se familiariser avec les méthodes, les maîtriser et les mélanger. Il n'y a qu'ainsi que l'on peut atteindre des résultats satisfaisants dans le traitement des maladies.

Celui qui n'étudie pas profondément ces principes, qui n'étudie que les fonctions de telle ou telle posture, peut facilement se crisper. Celui qui ne se concentre que sur tel ou tel exercice mental et qui néglige d'y combiner la posture appropriée, ne peut que manquer de Qi et de force et recueillir de faibles résultats.

## A. Les postures

**Les postures sont à la fois simples et complexes.**

Le côté complexe est que les postures sont nombreuses, elles se combinent de manière flexible, elles traitent dialectiquement les maladies, elles varient selon chacun. Le côté simple est que, en dépit de leur nombre, elles ont des caractéristiques communes. Au départ, il convient de tenir **une posture correcte**, le corps et les quatre membres doivent être maintenus dans un équilibre relatif, le cœur doit être ouvert (la conscience doit être large), les nerfs doivent se déployer, le corps doit être détendu mais pas mou.

Les combinaisons sont libres mais elles obéissent à des principes à savoir qu'il s'agit de **combiner** la force et la faiblesse, le mouvement et l'immobilité, le vide et le plein, **la détente et la tension**, afin que le malade acquière confortablement la force sans dépasser ses propres limites.

On peut distinguer dans les postures les postures debout, assises, couchées, la marche, les postures inclinées avec support. Au sein de ces catégories on peut sous-distinguer quelques sous-catégories voire quelques dizaines de postures.

### 1. Posture debout

Les façons de s'entraîner à la posture debout sont assez nombreuses et les applications dans le domaine de la guérison sont aussi assez larges. Pour les débutants, il suffit que leur corps ne soit pas sujet à des maux graves ou des circonstances particulières (comme un corps incomplet), pour qu'ils puissent pratiquer ces quelques postures debout

a) **Lever / soutenir (tí bāo shì)** : les pieds sont écartés d'une distance correspondant à la largeur des épaules et disposés en forme de huit chinois (bā = huit). Les pieds touchent le sol avec une force égale. La force totale du corps est déposée légèrement en arrière de la "paume" des pieds. Les genoux sont légèrement pliés mais ne peuvent dépasser la pointe des pieds (l'angle est déterminé en fonction de la situation ou de la maladie de chacun). Le haut du corps doit rester droit, les bras forment un demi-cercle, les aisselles sont à demi vides, les épaules sont légèrement ouvertes sur l'arrière afin de permettre à la poitrine de s'ouvrir, la posture doit apparaître vive, vide et droite. Les deux mains réagissent l'une en fonction de l'autre, leur distance est d'environ trois poings. Elles sont placées en dessous de la poitrine, la paume vers le haut comme si elles soutenaient un grand ballon. La tête est droite ou légèrement levée, les yeux sont fermés ou naturellement ouverts (surtout dans les premiers temps de la pratique), la bouche est légèrement ouverte. Le corps entier est détendu mais pas mou, et il convient de **sourire sans sourire** et rester dans un état comme si on était en train d'uriner sans uriner.

b) **Supporter / appuyer (fú àn shì)** : les bras sont légèrement levés, les doigts écartés, un peu courbés, et pointés vers l'avant. Les mains se situent au niveau du nombril, les paumes vers le bas. Il faut avoir l'impression de supporter ou d'appuyer sur un ballon qui flotterait sur l'eau. Les autres conditions correspondent à celles requises par la posture lever / soutenir.

c) **Tenir / soutenir (chēng bào shì)**: les bras sont levés au niveau de la poitrine, les épaules sont détendues, les coudes pendent légèrement vers le bas. Les paumes sont à une distance d'un pied de la poitrine, les doigts légèrement écartés. Les paumes peuvent être tournées vers l'intérieur comme pour tenir un objet, ou vers l'extérieur comme pour soutenir un objet. Les autres conditions correspondent à celles requises par la posture lever / soutenir.

**d) séparer l'eau (fēn shuǐ shì)**

les bras sont légèrement courbes et étendus naturellement sur les côtés droit et gauche. Les mains sont situées en dessous de la ligne horizontale du nombril, les doigts sont écartés, les paumes vers l'avant comme si on séparait l'eau. Les autres conditions correspondent à celles requises par la posture lever / soutenir.

**e) Posture de repos (xīuxī shì)**

- **Première variante** : le dos des mains est collé aux reins ou insérées dans les poches d'une veste avec les pouces qui dépassent. Les autres conditions correspondent à celles requises par la posture lever / soutenir.

- **Deuxième variante** : les bras sont levés, les coudes légèrement pliés, on se soutient (on pose les mains) sur une balustrade au niveau de la poitrine. Le pied avant et le pied arrière sont séparés d'une distance d'environ 4 doigts, la paume du pied avant est bien en contact avec sol et la pointe du pied arrière touche naturellement le sol. Il est possible d'alterner les pieds.

- **Troisième variante** : effectuer la première variante ou la posture lever / soutenir avec les fesses posées sur le bord d'une table. Les pieds peuvent être joints et les talons soulevés. Les mains sont insérées dans les poches d'une veste avec les pouces qui dépassent.

- **Quatrième variante** : la main gauche est appuyée sur une table ou le dos d'une chaise, et le dos de la main droite est collé aux reins. Le pied gauche est en avant et en contact complet avec le sol. La jambe gauche est tendue ou légèrement pliée. Le pied droit est en arrière, la jambe droite est naturellement courbe, le talon légèrement levé, comme si on allait marcher, ou en se servant de la pointe des pieds comme d'un axe, on peut faire pivoter la jambe lentement et naturellement. La tête est légèrement penchée vers la gauche (sans dépasser un poing au maximum), le poids du corps est principalement posé sur le côté gauche ce qui permet au côté droit d'être relâché et détendu. On procède de cette façon en changeant de côté.

## 2. Postures assises

On les utilise en général lorsque les maladies sont assez sérieuses et que le corps conserve tout de même une certaine endurance (comme lorsqu'on ne peut pratiquer debout du fait d'inflammations articulaires etc.), ou lorsque le corps du pratiquant est incomplet. En outre, on peut les utiliser en complément des postures debout.

- **Première variante** : assis sur le bord d'une chaise, le tronc droit, les yeux fermés, la bouche légèrement ouverte. Les pieds sont parallèles ou en forme de huit chinois (et séparés d'environ 4 poings). La paume et le talon des pieds touchent également le sol, les genoux sont pliés à environ 90 degrés, les mains sont posées sur les cuisses, doigts vers l'avant. Les bras sont en demi-cercles, les aisselles à demi vides et le corps dans son entier est détendu.

- **Deuxième variante** : les pieds sont posés vers l'arrière, les talons levés. Les pieds prennent la forme d'un huit chinois vers l'intérieur. Les genoux sont pliés de 45 à 55 degrés. Les mains sont posées sur le commencement des cuisses ou levées devant la poitrine à un pied de distance de la poitrine avec les doigts écartés, les paumes vers l'intérieur comme pour tenir un objet ou vers l'extérieur comme pour soutenir un objet. Les autres conditions correspondent à celles requises par la première variante.

- **Troisième variante** : les jambes sont étendues vers l'avant, genoux légèrement pliés, la pointe des pieds relevée vers l'arrière. Les talons touchent le sol ou sont légèrement distants de la surface du sol. Les mains sont posées sur le commencement des cuisses ou levées au niveau de la poitrine à un pied de distance de la poitrine, comme pour tenir un objet. Les autres conditions correspondent à celles requises par la première variante.

## 3. Postures couchées

On les utilise en général pour les maladies graves ou lorsque le malade ne peut quitter le lit. En outre, elles peuvent être utilisées en complément des postures debout et assises.

- **Première variante** : le corps est allongé, la bouche légèrement ouverte. Les jambes sont tendues et écartées (sans dépasser la largeur des épaules), ou les genoux sont légèrement pliés. Les talons touchent le lit. Les mains sont posées sur le bas-ventre, les coudes touchent le lit, les aisselles sont à demi vides. Le corps entier est détendu.

- **Deuxième variante** : les mains sont posées de part et d'autre du corps, paumes vers le bas ou vers le haut. Les coudes touchent le lit, les aisselles sont à demi vides. Les autres conditions correspondent à celles requises par la première variante.

- **Troisième variante** : les bras sont levés devant la poitrine comme pour tenir un objet. Les coudes touchent le lit, les aisselles sont à demi vides. Les autres conditions correspondent à celles requises par la première variante.

- **Quatrième variante** : les mains sont posées de part et d'autre du corps ou levées devant la poitrine comme pour tenir un objet. Les jambes sont tendues et légèrement écartées avec la pointe des pieds vers l'avant (ou la surface des pieds pressant vers le bas). Les genoux peuvent être pliés avec la pointe des pieds relevés vers l'arrière. Les autres conditions correspondent à celles requises par la première variante.

## 4. La marche (xíng zǒu shì)

Il s'agit en général d'une posture complémentaire pour les malades. Mais pour les malades du foie, lors des premiers temps de l'entraînement, on l'utilise beaucoup conjointement aux postures debout etc.

- **Première variante** : les mains sont insérées dans les poches d'une veste avec les pouces sortis. Les jambes sont légèrement pliées, les épaules ouvertes confortablement vers l'arrière, les aisselles à demi vides. Le haut du corps paraît nonchalant, les yeux sont fermés, l'esprit est concentré. Lorsque le corps entier perçoit une sensation de confort et de détente, un pied se déplace vers l'avant (à une distance d'un poing environ) avec l'intention de vouloir à la fois avancer et s'arrêter, s'arrêter et avancer. Lorsque le pied gauche s'avance, la tête penche naturellement vers la droite ce qui donne l'impression que le bas et le haut s'étendent de manière oblique. On avance ainsi vers l'avant en remplaçant alternativement les pieds droit et gauche comme si on traversait de la boue.

- **Deuxième variante** : le dos des mains est collé contre les reins ou les mains sont naturellement étendues de part et d'autre de chaque côté du corps. Les autres conditions correspondent à celles requises par la première variante.

## 5. Postures inclinées

Elles sont en général efficaces pour les malades atteints de troubles du système digestif. On peut l'utiliser purement et simplement ou en complément.

- **Première variante** : les mains sont posées sur le dos d'une chaise, ou les coudes sont posés sur une table. Les yeux sont fermés. La jambe gauche est en avant et légèrement pliée. La jambe droite est vers l'arrière et naturellement droite. Les fesses sont appuyées vers l'arrière, le ventre est relâché. La tête peut être alternativement penchée vers la droite ou la gauche, et les jambes peuvent être utilisées alternativement.

- **Deuxième variante** : pieds parallèles et écartés, genoux légèrement pliés ou tendus. Les autres conditions correspondent à celles requises par la première variante.

- **Troisième variante** : il convient de faire un muret le long d'un lit avec une couverture en coton. Les pieds sont parallèles et écartés, ou un pied peut être vers l'avant et sur le bord du lit. Les bras écartés en demi-cercle s'appuient sur la couverture. Les poings sont à demi fermés, le menton posé naturellement sur les poings. Les autres conditions correspondent à celles requises par la première variante.

## B. Exercices mentaux

Le but des exercices mentaux est principalement de **concentrer l'esprit**, de fixer la pensée et de mener à un état de méditation. L'étape du travail mental vise donc à maîtriser les considérations égoïstes, c'est un processus d'entrée en état de méditation au cours duquel 10 000 pensées ne forment plus qu'une. Le principe de l'exercice mental, l'objet et le domaine de l'imagination doit être **la détente et le confort**, la recherche d'un cœur épanoui et d'un esprit joyeux afin d'être satisfait et sans soucis, d'éviter les tensions et la tristesse. En général on utilise les exercices suivants :

**Exercices de décontraction** : en premier lieu on cherche à sourire sans sourire, uriner sans uriner afin d'expérimenter une décontraction globale. Il convient ensuite d'expérimenter la décontraction en partant de la tête pour aller vers la nuque, les épaules, les bras, les poignets, les mains, la poitrine et le dos, les reins et le ventre, les hanches, les jambes, les pieds, jusqu'aux orteils. On effectue ainsi une circulation répétée et continue du haut vers la bas. Mais cette **détente globale du corps entier** et de haut en bas est difficile à réaliser pour les débutants. Il faut d'abord commencer par procéder par étapes, une fois qu'on est habitué, on peut réaliser l'exercice de décontraction globale mentionné ci-dessus.

**Méthode de décontraction par étapes** : on procède dans un certain ordre puis on recommence c'est-à-dire qu'on part du sommet du crâne pour aller de la tête à la nuque, aux épaules, aux bras et aux mains (si au début on ne peut détendre simultanément les côtés droit et gauche, on commence par un côté avant de s'occuper de l'autre, et avec l'habitude on détendra les deux côtés en même temps), au dos, aux reins, aux fesses, aux hanches, à l'arrière des cuisses, aux talons, à la plante des pieds, et aux orteils. On répète le tout 3 à 5 fois. Ensuite on part du sommet du crâne pour aller vers les paupières, le visage, la bouche, le cou, puis du point Tiantu (point situé entre les clavicules) on va à droite et à gauche en passant par le devant des épaules et des bras, les poignets, les mains, la poitrine, le ventre, le devant des cuisses, les pieds et les orteils. On répète le tout 3 à 5 fois. Avec l'habitude on procède simultanément de haut en bas, à droite et à gauche.

**Écouter au loin** : on commence généralement par écouter dans les environs, puis, plus on écoute, plus on va loin jusqu'à ce qu'on écoute minutieusement les faibles bruits très distants. Lorsqu'on écoute au loin, il faut lutter contre l'impatience. Il faut aussi ne pas écouter en vain un seul bruit mais écouter minutieusement et sans limite les bruits proches et lointains.

**Dans l'eau** : imaginer qu'on est allongé en souriant dans un bassin d'eau à



une température adaptée à son corps, **l'eau coulant lentement** de haut en bas de manière continue en partant de la tête.

**Sous la douche** : imaginer qu'on se trouve dans une salle de bain en train de prendre une douche à une température adaptée à son corps, l'eau coule lentement et continuellement de la tête vers le bas jusqu'aux pieds, ensuite, on concentre son ouïe pour entendre le bruit de l'eau qui coule sous les pieds.

**Corps à demi immergé** : imaginer que la moitié inférieure du corps est immergée dans de l'eau à bonne température et expérimenter cette sensation.

**Debout dans l'eau** : imaginer être debout dans de l'eau à bonne température jusqu'à la poitrine. L'eau entre en contact avec le corps de tous côtés, et on se laisse aller à ses balancements libres.

**Enracinement** : imaginer qu'on est bien droit comme un pin ou un cyprès millénaire, les pieds sont stables comme des racines, même une tornade ne peut nous faire bouger.

**Marcher dans la boue** : imaginer que les pieds et les chevilles sont immergés dans de la boue à bonne température et qu'on marche. Bien qu'il y ait une résistance, on avance tout lentement vers l'avant.

**Marcher sur du coton** : imaginer que les pieds sont posés sur des boules de coton moelleuses et confortables et balancer légèrement le corps de gauche à droite.

**S'appuyer** : imaginer que son dos, ses fesses, ses mollets reposent sur un objet mou et confortable. Le corps entier est détendu et ne supporte aucune charge.

**Suspendre ses cheveux** : imaginer que quelques-uns de ses cheveux sont suspendus à une petite branche d'arbre. Il faut non seulement maintenir les cheveux dans une position verticale mais il faut de plus ne pas les casser. De cette façon, l'esprit se concentre entièrement sur le sommet du crâne.

**S'appuyer sur un support** : imaginer que les bras sont appuyés sur une balustrade ou que les mains sont appuyées sur un ballon flottant sur l'eau afin que le corps reste détendu et confortable du début à la fin.

**Retourner son regard vers l'intérieur** : lors de l'entraînement, si 10 000

pensées arrivent les unes après les autres et qu'elles ne sont pas faciles à éliminer, il est possible de retourner son regard vers l'intérieur afin d'observer si toutes les parties du corps sont détendues et confortables. Les pensées se dissolvent alors d'elles-mêmes.

**Écouter et laisser faire** : lors de l'entraînement, si les pensées parasites sont très nombreuses et difficiles à surmonter, on peut les écouter et laisser faire, se conformer à leur nature, les laisser venir sans résister, les laisser partir sans les retenir, considérer que son corps est comme la mer et que les pensées parasites sont comme des rides sur la mer. Bien que le vent et les vagues soient puissants, je n'en subit aucun dommage, si le vent et les vagues sont calmes, l'eau est sans rides. Ainsi on surmonte les pensées sans chercher à les surmonter, on les restreint sans chercher à les restreindre.

**Recueillir et absorber** : lors de l'entraînement, si les pensées parasites sont difficiles à vaincre, on peut s'efforcer de les recueillir et de les absorber. Considérer que son cœur est comme un chaudron et que les pensées parasites sont comme des feuilles mortes qui viennent de toutes parts et fondent. Ainsi, on peut ouvrir sa conscience, se donner du courage, faire triompher l'intégrité morale et les mauvaises pensées se perdent d'elles-mêmes.

**Exercices de concentration / dispersion** : après avoir acquis certaines bases dans la pratique, et expérimenté les sensations de décontraction et de confort, à savoir, lorsque pendant l'entraînement on retrouve ces sensations à loisir, on peut se concentrer exclusivement sur une certaine partie du corps, ensuite on se disperse sur le corps entier. De la sorte, en effectuant des concentrations / dispersions de manière répétées, on peut non seulement obtenir de bons résultats dans l'entraînement du corps entier mais on peut aussi trouver des avantages au niveau des maladies locales.

**Union de l'homme et du ciel** : imaginer qu'on est debout, assis, ou couché dans un bel endroit comme si on observait l'océan depuis la terre, ou la lune ou d'autres beaux paysages. **Le cœur épanoui et l'âme joyeuse**, on atteint peu à peu un état d'oubli de soi.

**Fixer son regard** : imaginer qu'on est debout, assis, ou couché dans un endroit beau et confortable. Ressentir que son propre corps fait partie de l'air pour éprouver peu à peu la sensation que son corps fusionne avec l'air. On est confortable, content et sans soucis, on atteint peu à peu un état d'oubli de soi.

## C. Exemple

Pour illustrer par l'exemple comment combiner concrètement la posture et le travail mental, nous allons présenter les principes de quelques méthodes de guérison de maladies. En général pour des cas d'hypertension, de neurasthénie, et d'inflammation articulaire, il suffit de fournir un effort adapté aux capacités de son corps. En l'absence de circonstances particulières, il convient de commencer par des postures debout. Par exemple, un malade souffrant d'hypertension peut pratiquer la posture debout de repos n°4 et la combiner avec l'exercice mental "prendre une douche", les malades atteints de neurasthénie peuvent pratiquer la posture debout de repos n°1 ou lever / soutenir et combiner avec l'exercice mental "marcher sur du coton". Les malades atteints d'inflammations articulaires peuvent pratiquer la posture debout de lever / soutenir ou de séparer l'eau et combiner avec l'exercice mental "suspendre ses cheveux". Ce qu'il faut mentionner ici, c'est que l'enseignant doit observer sérieusement le malade dans sa globalité, maîtriser les principes de combinaison des postures et des exercices mentaux, soigner dialectiquement, prendre en compte les cas particuliers et en aucun cas il ne doit appliquer mécaniquement ou de manière rigide les méthodes et postures.

### Points à retenir

- 1.** Avant de s'entraîner, aller aux toilettes, détacher les boutons de ses vêtements et sa ceinture. Au début de l'entraînement, on peut incliner légèrement la tête vers l'arrière. Lever les bras, les talons touchent ou quittent le sol avec les petits balancements de gauche à droite ou les légères rotations du corps. Le tronc apparaît élevé et droit (comme pour un étirement) puis le corps revient peu à peu dans la position d'origine et se calme un instant puis selon la posture d'entraînement, détendre le corps et commencer l'entraînement proprement dit. A la fin de l'entraînement, on peut tourner un certain nombre de fois les mains sur les genoux dans un sens ou dans l'autre. Ensuite, balancer les bras sur les côtés d'avant en arrière ou on peut se masser conformément aux massages prescrits par le médecin.
- 2.** Il n'est pas approprié de s'entraîner une heure avant ou après manger.
- 3.** Pendant l'entraînement, il faut faire attention à progresser étape par étape, il ne faut pas être impatient d'obtenir des résultats, le mieux est l'ennemi du bien.
- 4.** L'organisation des séances d'entraînement varie en fonction de chacun. Pour les gens assez bien portant il est possible de commencer par dix

minutes pour allonger peu à peu. Les personnes plus faibles peuvent commencer par cinq minutes. La durée peut être augmentée progressivement (de 5 minutes à 6 puis à 7), ou par paliers (de 10 minutes à 20). Pour la fréquence des entraînements, on peut s'entraîner deux, trois fois en une journée sans dépasser cinq fois. La fréquence et la durée dépendent de la force et de l'humeur, il faut obtenir **la force par le confort** sans dépasser les capacités du corps (le principe est de ne pas se fatiguer). Il n'y a qu'ainsi qu'on peut être bien dans son corps, favoriser la circulation du sang et du Qi, nourrir le Xin (conscience) et le Shen (esprit), renforcer les os et les nerfs.

Copyright© Christophe.Lopez (traducteur) juillet 2007

---

### **Petit rappel historique**

Les pratiques de santé ont été popularisées en Chine entre 1950 et 1966 par le gouvernement. La révolution culturelle (1966-76) marque un coup d'arrêt de la pratique qui est alors rejetée comme "pratique de superstition". Il faudra attendre les années 80 pour que l'on assiste au renouveau du qi gong. Le texte ci-dessus a été écrit entre 1955 et 1960. Le zhan zhuang gong a été introduit dans les hôpitaux (hebei) dans les années 50. Avant les années 50, le zhan zhuang gong était pratiqué confidentiellement dans les écoles d'arts martiaux.

P.Gaggia      juillet 2007 / juillet 2011