

## Le qi gong en pratique. Adoptez la posture de l'arbre

La posture est une activité globale qui lie entre eux la forme (xing), la pensée créatrice (shen), le souffle (qi) et la force (jing), qui se contrôlent mutuellement et qui régulent l'équilibre yin/yang.

Il est primordial de prêter attention à ces différents points pour que la posture soit bonne car une posture solide, c'est un qi qui circule sans gêne.

Nous allons utiliser le shen et le qi pour cette posture. La forme et la pensée sont les bases de cette méthode. Leur importance est égale et on ne peut en négliger aucune des deux.

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, que le qi circule sans être gêné.

L'état de pratique proposé pour Zhan Zhuang Gong nécessite douceur et calme, une présence

résiduelle dense et puissante, dans une immobilité décontractée qui raisonne avec l'eau.

### 1. Ancrer la posture dans les six directions

Pour cela, le pratiquant va installer au début de sa posture ses six directions :

- Haut/bas (sacrum/sommet de la tête) ;
- Avant/arrière (regard/dos) ;
- Droite/gauche (coudes/genoux).

### 2. Garder la posture sans rigidité

Une fois installé, il va garder avec douceur et constance cet état, c'est la terre de l'attention. Pour éviter toute rigidité, le pratiquant va s'imaginer être bercé dans un liquide afin de garder une fluidité intérieure, c'est l'eau de la vitalité.

### 3. Accepter les manifestations de son corps

- Des contractures : dans ce cas, augmenter la douceur et le calme. Pensez ou verbalisez ces termes.

- Des bâillements : laissez faire, c'est le moyen qu'a le corps pour évacuer certaines tensions intérieures. Le diaphragme se relâche.
- Des échauffements du corps, c'est la densité du yang qui s'exprime.
- Des tremblements, ce sont le plus souvent des manifestations en lien avec des tensions intérieures (yang). Recentrez-vous sur les aspects yin, douceur et calme.

Pratiquez de 20 à 30 minutes par jour minimum puis 1 heure, dans un endroit calme et dégagé.

Vous pouvez aussi aller dans un parc et vous installer à proximité d'un arbre vigoureux, un chêne, un pin, un hêtre (éviter les saules !).

Le mieux est de pratiquer cette posture de novembre à mars. Au printemps, les énergies changent et le travail sera tout à fait différent...

