



Le Yi Quan se divise alors en deux voies qui se rejoignent !

La voie martiale : (aussi voie de guérison) :

entraînement authentique et rude, axé sur le développement de la force interne et le dépassement de soi.

La voie du bien être et de la préservation de la santé :

entraînement adapté axé sur la relaxation, la recherche spirituelle et la connaissance de soi.



Explication de l'énergie interne **« une énergie oubliée »**

Pour les Chinois tout est énergie.

Chez l'homme quand le bébé naît, il est rempli de cette énergie et bien que ses muscles ne soient pas encore opérationnels, il est capable de serrer les poings pour se pendre quand on le soulève. De plus, il va utiliser des techniques instinctives pour se préserver ou recharger son énergie interne. La fontanelle étant encore ouverte, il est connecté à l'univers. La fontanelle va se refermer, et il prendra de plus en plus contact avec le monde physique qui l'entoure et au fur et à mesure qu'il va grandir il va perdre cette relation avec le cosmos et avec la conscience de cette énergie. Les chocs émotionnels graves, le stress, qu'il pourra subir sur le chemin de son existence, créeront des tensions à différents niveaux de son corps, affaiblissant cette énergie, pouvant créer des blocages et des déséquilibres.

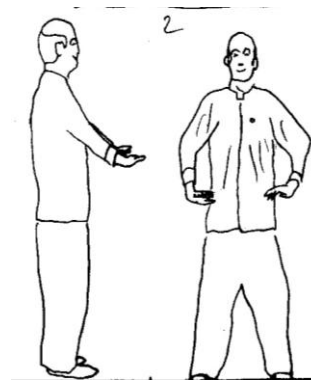
Cependant il arrive que cette énergie réapparaisse dans des circonstances particulières liées à la survie. C'est notamment l'exemple de femmes qui auraient soulevé une voiture pour sauver leur bébé qui était dessous. Il ne s'agit pas bien évidemment d'une force musculaire, mais plutôt d'une force instinctive nerveuse se transformant par une véritable puissance intentionnelle de survie.

Chez les animaux on peut également trouver de nombreux exemples de cette énergie notamment le cas de la fourmi qui peut porter 100 fois son poids. Le chat souple, calme et serein, développe une rapidité et une puissance de ressort impressionnante lorsqu'il chasse. Il est vrai que les anciens taoïstes qui ont développé toutes ces pratiques internes, l'ont fait en observant la nature et les animaux.

C'est ainsi qu'ils nous ont transmis ce précieux travail de l'énergie interne que l'on trouve dans le Yi Quan afin de permettre à l'homme de retrouver ses véritables sensations intérieures et sa relation avec la nature.

Si l'on en croit la philosophie taoïste, il est possible à l'homme au courant de certains mystères, de transformer son monde intérieur, de désintégrer en quelque sorte l'homme ordinaire pour faire éclore l'homme Vrai, sorte de renaissance de l'être à l'intérieur de soi-même, et ce en vertu d'une sorte d'alchimie interne pour laquelle son propre corps serait un creuset parfait.





Le travail de l'énergie interne.

Il repose sur le travail de postures d'immobilité : Zhan Zhuang Gong. Dans la langue chinoise «zhan» veut dire «fondation, se tenir debout» et zhuang signifie «renforcement, pilier» d'où se «tenir debout comme un pilier» et plus poétiquement, devenu : «se tenir debout comme un arbre»

Cette posture a été longtemps tenue secrète au sein de l'élite des petits groupes fermés des pratiquants d'arts martiaux. Elle tirerait ses origines de pratiques de santé vieilles de plus de 4000 ans, mais la discipline comme telle aurait été fondée il y a 2000 ans par un philosophe taoïste inspiré par la croissance des arbres. On trouve une référence très ancienne dans le Tao Te King livre attribué au célèbre philosophe Lao Tseu.

站

se tenir debout, duré, position

樁

poteau, colonne enfoncée dans la terre, l'homme

ZHAN ZHUANG

Posture de l'arbre

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.

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.

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. Maintenir la chair comme un. Ainsi la vie peut durer aussi longtemps que le ciel et la terre."

résumé le terme "méditation" dans la vision chinoise de l'homme :

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.

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 (voir plus haut) 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 gong**, elle peut être pratiquée allongé, assis ou debout. Pendant cette première étape, le zhan zhuang se pratique pieds parallèles et les mains aux niveaux bas (voir photos au dessus).

2.La deuxième étape est la construction du corps martial. On se concentre sur la formation des mouvements internes. On étudie en premier les sensations des directions de force interne (haut, bas, droite, gauche, devant, derrière) sur les postures pieds parallèles, pendant 20 à 60 mn. Puis 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 pour l'art martial permet de créer une plus grande sensibilité et une finesse des sensations.

Ces durées ne sont pas absolues. Si la première étape n'est pas bien assimilée, le zhan zhuang devient insupportable et négatif pour le corps. La sensation de bien-être doit se maintenir continuellement. Pour la pratique du zhan zhuang, l'élève doit être corrigé par un professeur très compétent.

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.

Mouvements pour régénérer l'énergie

