

La Posture de l'Arbre

Le « Zhan Zhuang »

ASBL Life Care Centre
Ecole de Daoyin Qi Gong
Thesy Vogliolo
Directeur de l'école
Médecine Chinoise
Professeur de Qigong

La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »



La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

La Posture de l'Arbre Le « Zhan Zhuang »



d'après le livre du Docteur YU Yong Nian

I-CHUAN Les bases scientifiques :
la Posture de l'Arbre : Zhan Zhuang (traduit du chinois par
Ding Shi Sheng en collaboration avec Claude Sauvageot,
Collection Sagesses du Corps, Edition l'originel)



Le docteur YU Yong Nian et Thésy
à Pékin chez le docteur YU

La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Introduction

Zhan Zhuang veut dire littéralement :

Zhan : se tenir debout et
Zhuang : pieu ou poteau.

Zhan Zhuang se comprend en chinois et se traduit normalement comme :
« la Posture de l'Arbre »



La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang » Maître Wang Xiang Zhai

Aujourd'hui la Posture de l'Arbre est non seulement un exercice de base pour la pratique des arts martiaux mais également un exercice présentant un intérêt médical.



Wang Xiang Zhai

La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Parcours du docteur Yu Yong Nian

C'est cette évolution qui suscita l'intérêt du docteur YU Yong Nian.

- Naissance à Pékin en 1920
- Retour à Pékin en 1941
- En 1944, entraînement de la Posture de l'Arbre



Yu Yong Nian élève de Wang Xiang Zhai



Yu Yong Nian

La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Recherche et développement

En 1956 : introduction à la posture de l'arbre dans son hôpital pour soigner les maladies internes.



Statue de Yu Yong Nian au cimetière de Pékin

La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Description générale

Elle a deux objectifs principaux :

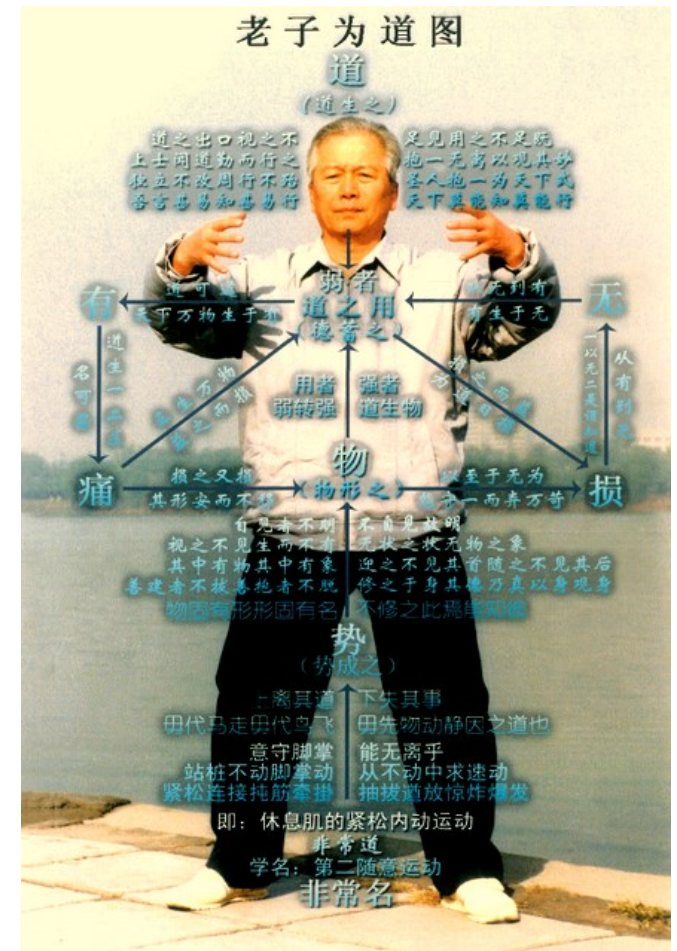
1. préserver la santé
2. Pratique à l'art martial



La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Maintenir et améliorer la santé

- Quand on pratique la méthode de la Posture de l'Arbre dans un objectif de maintenir et d'améliorer la santé, il convient de se tenir de la façon suivante :
 - Les deux pieds sont écartés d'une largeur égale à celle des épaules. Les deux genoux sont un peu fléchis.
 - Le corps est en position assise (pas nécessaire pour les gens ayant une condition physique relativement faible).
 - Les mains avec les paumes tournées, soit vers l'intérieur, soit vers l'extérieur se soulèvent tout doucement comme si elles serraient quelque chose dans les bras.



La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Le positionnement correct

- La hauteur des mains varie entre celle des sourcils et celle du nombril. La position horizontale varie de 30 cm en avant du corps à une position très près du ventre mais sans le toucher. Le réglage dans cette zone évite donc la pression sur les poumons ainsi qu'une mauvaise respiration induite par une position incorrecte des épaules et de la poitrine.
- Le degré de flexion des jambes est réglé de manière à être supportable et sans trop de douleur pénible.
- Les muscles des épaules, du dos et de la poitrine doivent être dans un état complètement libéré afin que la respiration puisse s'effectuer naturellement de sorte que la poitrine soit dans la détente, que la tête soit claire et le corps serein avec une répartition homogène des forces.



La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Le mouvement immobile

- La pratique de la Posture de l'Arbre consiste à tenir une position et à la maintenir, apparemment sans bouger.
- C'est au travers de cette position fixe que l'on peut ressentir les changements à l'intérieur du corps ainsi que les sensations de courbatures et de picotements qui apparaissent dans les parties des épaules et des jambes. On peut diminuer cette réaction soit en baissant les bras soit en redressant les jambes ou carrément en se mettant debout pour se reposer un peu.
- Les débutants peuvent augmenter l'intensité de l'exercice en faisant 5 à 10 minutes par séance au début, puis au fur et à mesure passer à 20-30-40 minutes avec un maximum de 60 minutes. Les réactions de courbature et de picotements peuvent être ressenties pendant les 2 ou 3 premières semaines de pratique régulière, les zones concernées sont le dos, les genoux, les jambes, les épaules et les articulations du corps. Celles-ci disparaissent au fur et à mesure.



La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Accessible à tous

- L'accès à cet exercice est très facile et ne demande aucune connaissance préalable.
- Pour pratiquer la Posture de l'Arbre il n'est pas nécessaire d'être dans un calme absolu ni de réguler artificiellement la respiration.
- Il n'est pas non plus nécessaire de rechercher la concentration dans le « Dantien » (centre d'énergie du ventre situé 4 cm sous l'ombilic et 4 cm à l'intérieur du ventre) ni de maîtriser la Grande et la Petite Circulation Méridienne. (exercices de qi gong méditatif qui consistent à faire circuler l'énergie le long des méridiens d'acupuncture).
- On peut la pratiquer dans un endroit avec du soleil et de l'air frais*, à l'intérieur ou à l'extérieur en prenant une Posture correcte, en se tenant debout sans bouger comme une souche et en respirant de façon naturelle pour que le corps soit dans un état à la fois :
 - **décontracté sans être mou et tendu sans être raide.**
- Tout le monde peut s'exercer selon sa condition physique, partout et à tout moment.







La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

La qualité de l'air et de l'aliment

- *En Médecine Traditionnelle Chinoise.*
- *Energie acquise et énergie post-natale*
- *S'il est évident qu'il faut de manière générale rechercher l'air pur ceci est d'autant plus vrai quand on pratique une méthode de Qi Gong et en particulier la méthode de la Posture de l'Arbre.*
- *Comme cette méthode a entre autre pour effet d'augmenter l'oxygène dans le sang, il est indispensable que cet oxygène soit de bonne qualité.*



La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Effet Médical

Augmentation de la circulation sanguine et de la masse sanguine dans le corps.

- Comme l'exercice demande aux quatre membres du corps de rester pliés à un certain niveau, il impose ainsi aux muscles soutenant cette ossature un état permanent d'étirement et de rétraction. Cet effet accélère par conséquent la circulation du sang, dont la quantité augmente considérablement grâce à la mobilisation du sang qui stagnait dans les organes. Parallèlement les vaisseaux capillaires dans les muscles se dilatent ce qui se traduit par des sensations de picotements dans les membres, des fourmillements sous la peau, de la transpiration due à l'augmentation de la chaleur dans le corps.



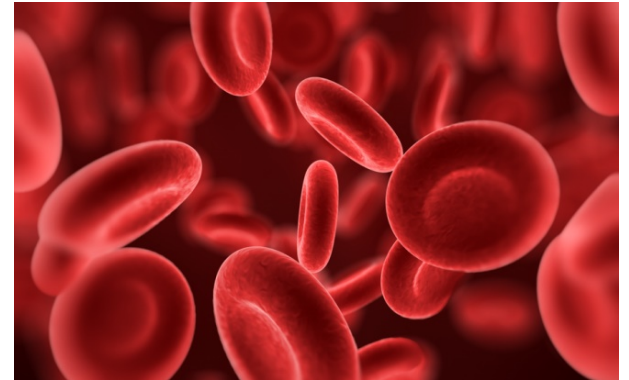


La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Augmentation des globules dans le sang

Augmentation de la circulation sanguine et de la masse sanguine dans le corps.

- Selon les analyses conventionnelles du sang effectuées *avant* et *après* la pratique quotidienne régulière d'une heure d'exercice, l'augmentation de globules rouges, de globules blancs et de l'hémoglobine par mm^3 est en augmentation.
- Le système immunitaire est par conséquent renforcé.





La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang » Oxygénation et bien-être

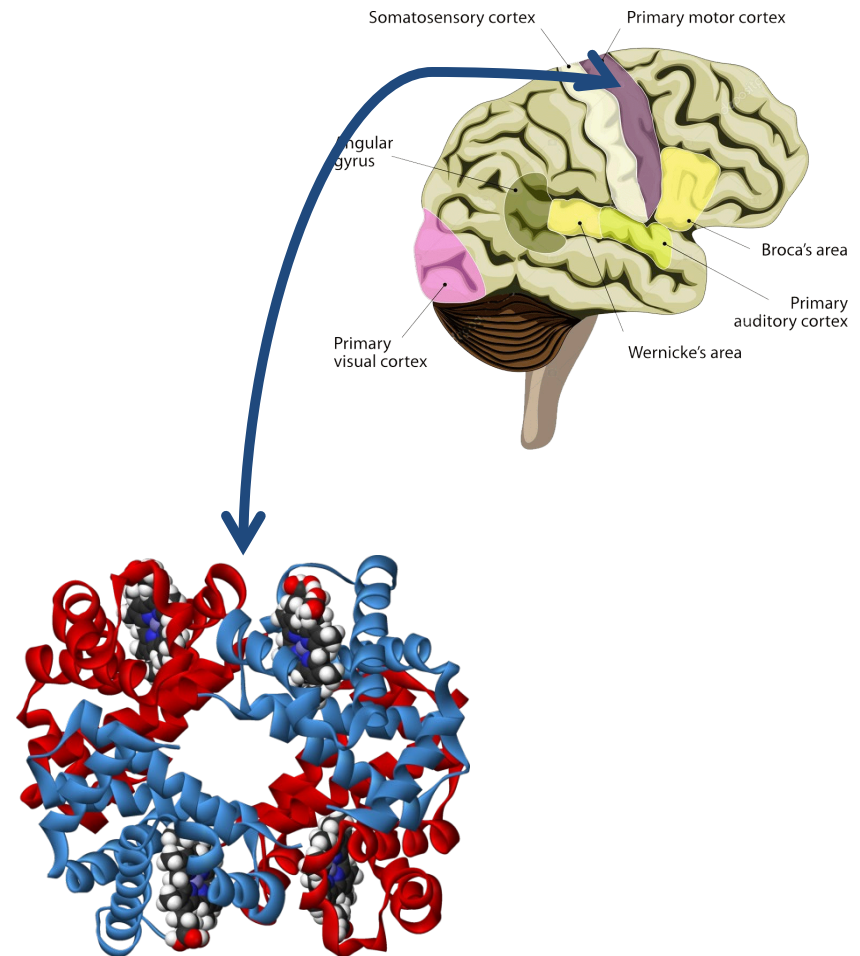
Augmentation de
la quantité
d'oxygène dans le
sang d'où
**sensation de
bien- être.**

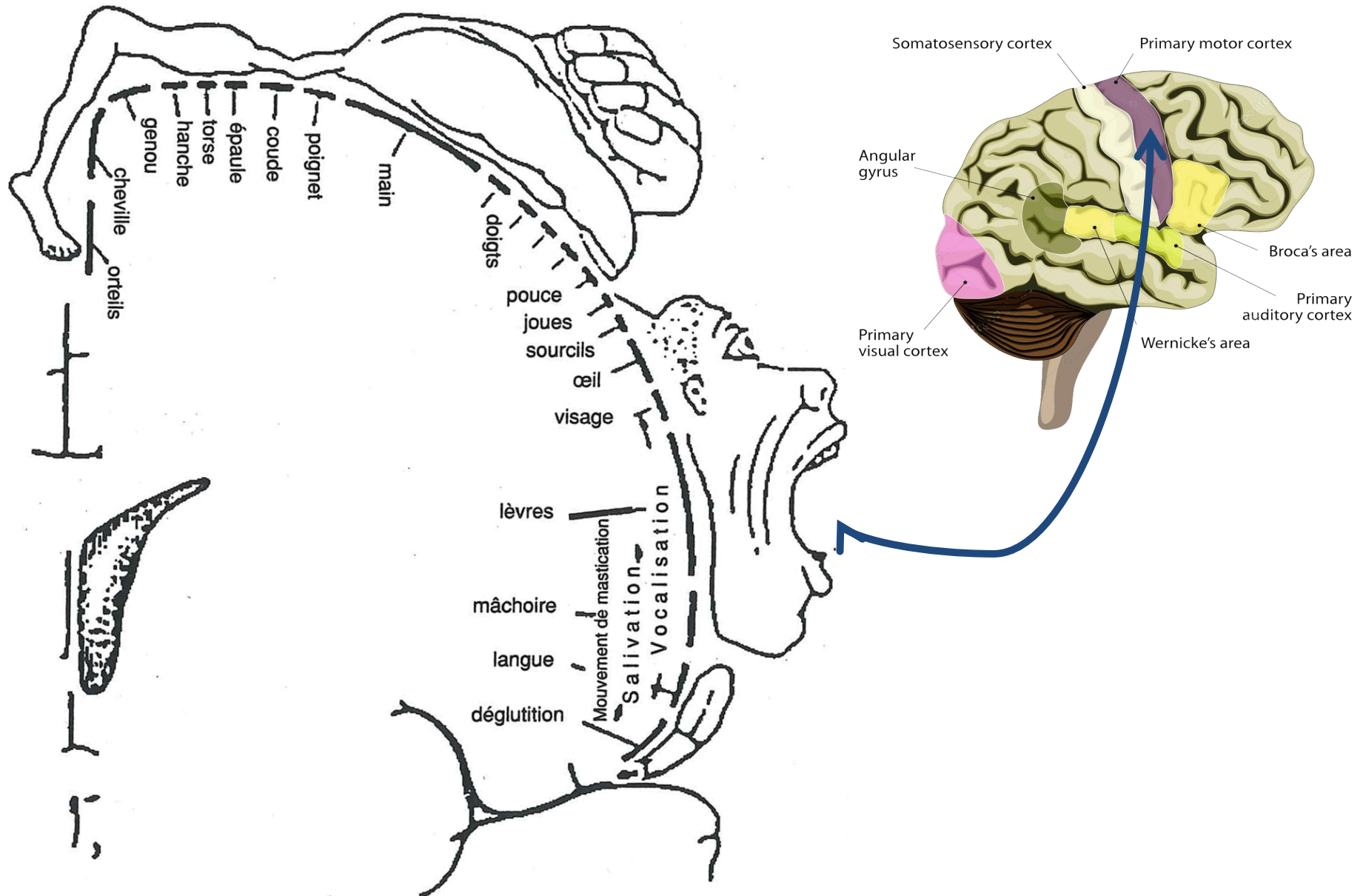


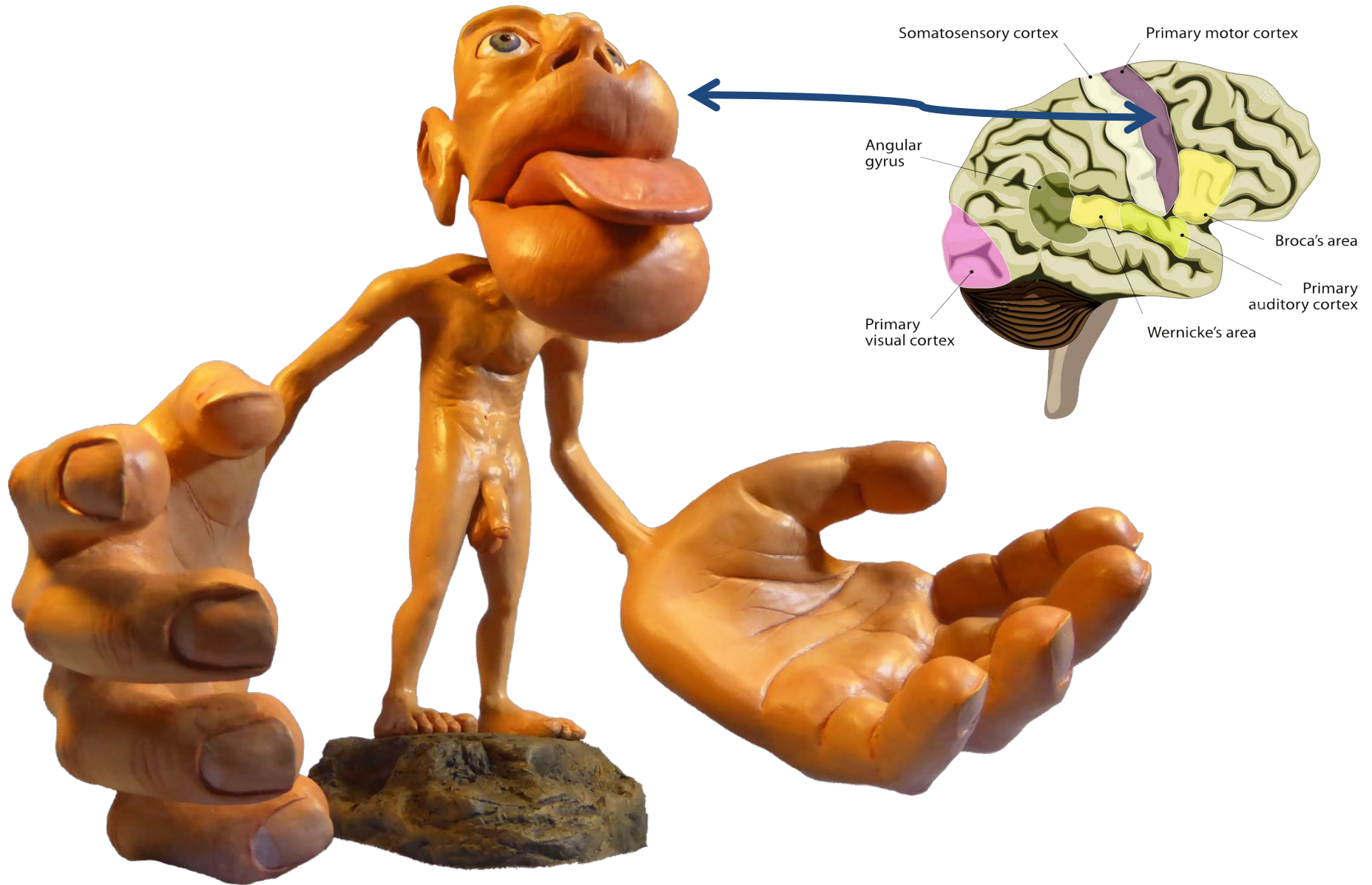
La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

L'Hémoglobine stimule le cortex

L'Augmentation de la quantité d'oxygène dans le sang et l'accroissement proportionnel de l'hémoglobine provoque une bonne **stimulation du cortex cérébral** et diminue les risques d'artério-sclérose.







La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Maux de tête et troubles du sommeil

L'augmentation de la circulation sanguine suite à la pratique de la Posture de l'Arbre est efficace contre **les maux de tête, l'insomnie et les troubles du sommeil.**





La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang » Maux de tête et légèreté comme l'hirondelle en vol

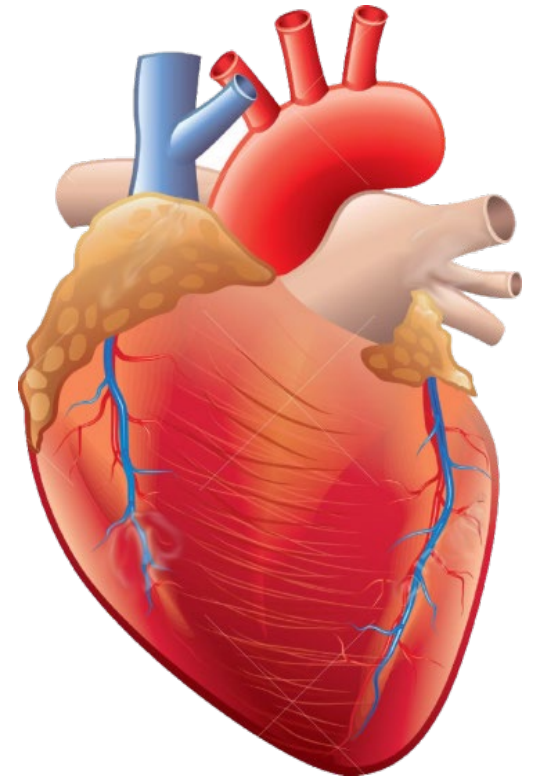
Les personnes souffrant de maux de tête et manquant de vitalité à cause d'insomnies peuvent être soignées à travers l'exercice de la Posture de l'Arbre.



La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Coeur

La pratique de la Posture de l'Arbre est particulièrement conseillée pour les personnes **souffrant du cœur ou ayant des problèmes circulatoires.**

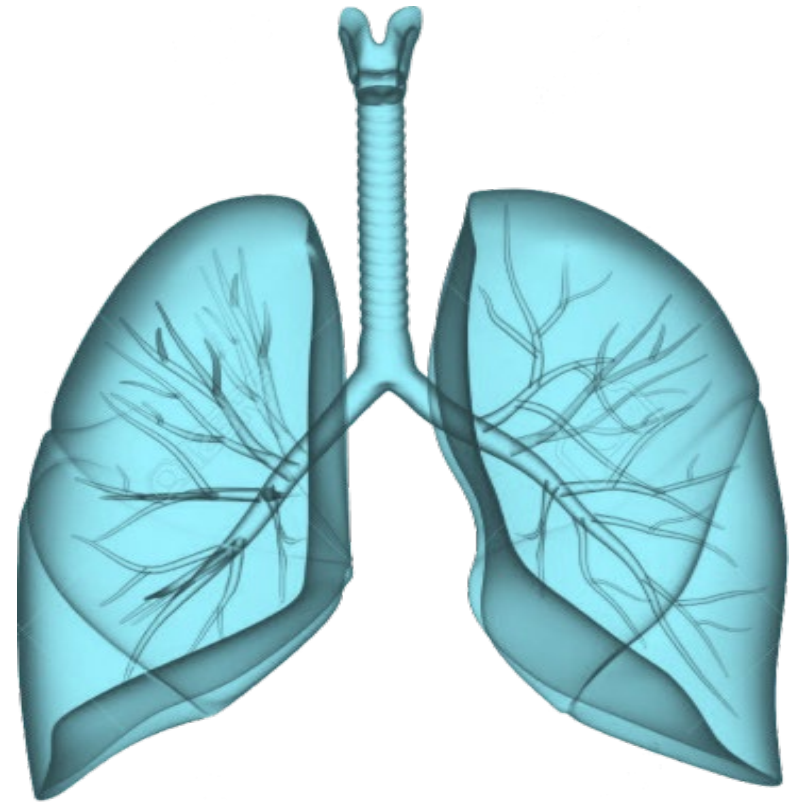


La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Le Poumon

La pratique de la Posture de l'Arbre permet d'augmenter la capacité pulmonaire.

- . Pendant l'exercice le travail des deux mains en position de « tirer/tenir » réduit la pression naturelle que les épaules exercent sur les deux parties du poumon, et permet ainsi d'augmenter la capacité pulmonaire.

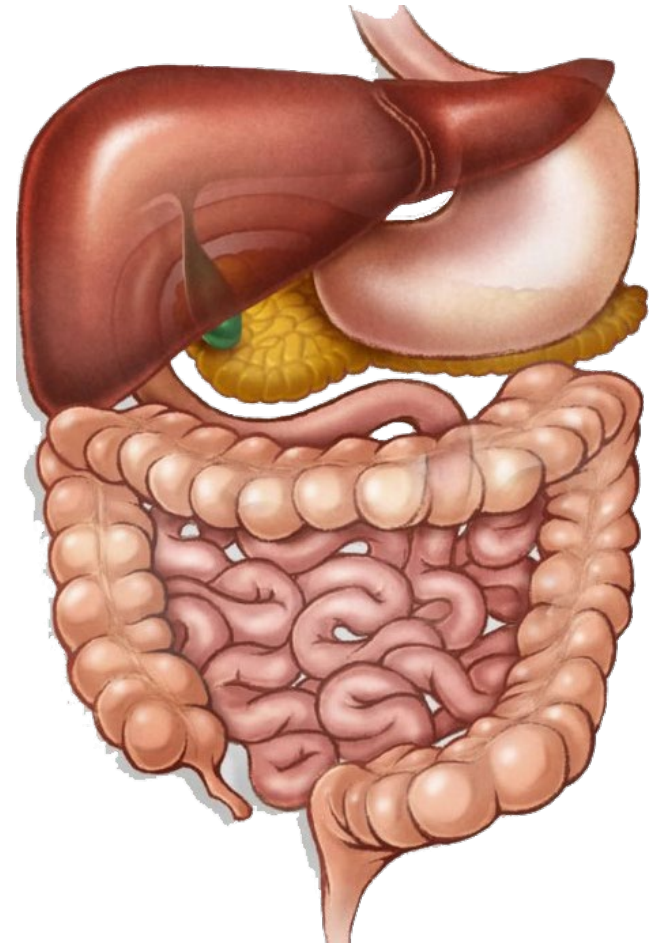


La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Digestion

La pratique de la Posture de l'Arbre stimule la digestion et combat la constipation.

- Au cours de l'exercice on s'aperçoit que l'amplitude des mouvements musculaires s'accroît formant ainsi une respiration naturelle au niveau du ventre. Cette forme de respiration naturelle sans aucun effet secondaire peut masser le ventre, soigner la constipation et améliorer les fonctions de digestion et d'absorption.



La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Garder sa jeunesse

La pratique de la Posture de l'Arbre maintient jeune et ralentit le vieillissement.

Généralement, les adultes perdent annuellement environ 1% de la capacité de leur cœur en alimentation sanguine. Chez une personne de 60 ans, la vitesse d'écoulement du sang dans les membres est de 30-40 % plus lente que celle d'un jeune homme. Les muscles de la poitrine se durcissent également car pendant de longues années ces personnes ne bougent pas suffisamment. Ceci réduit de plus en plus la capacité pulmonaire lors de l'inspiration.

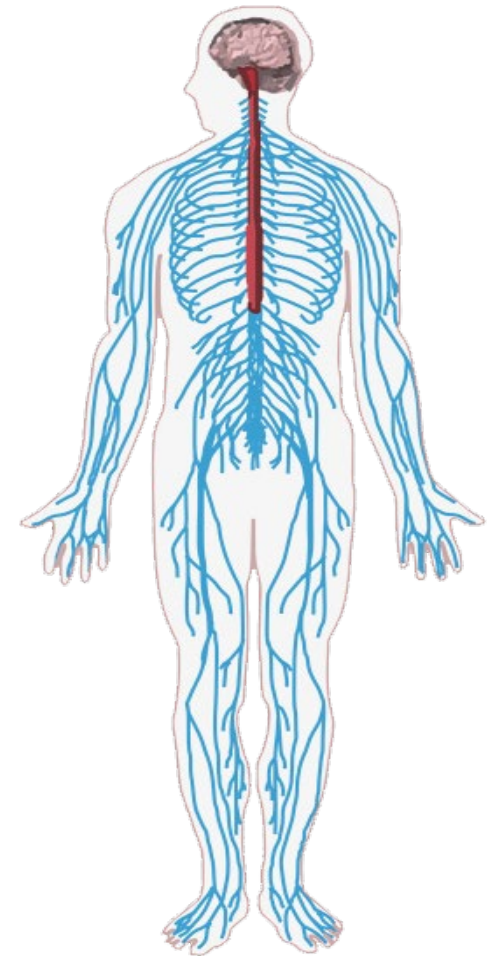


La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Le système nerveux

A 70 ans la vitesse de communication du système nerveux est diminuée de 10 à 15 %.

Le grand avantage de la Posture de l'Arbre est précisément de renforcer les muscles des jambes et particulièrement les mollets ce qui ralentit le vieillissement.



La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

La différence entre la pratique de la posture de l'arbre communément enseignée dans les cours de Qi Gong et la Posture de l'Arbre comme discipline autonome développée par le docteur YU Yong Nian.

Toutes les personnes ayant suivi un jour un enseignement en Qi Gong ou de Tai Ji ont pratiqué la Posture de l'Arbre. En général cette posture est enseignée comme exercice pour expérimenter l'endurance des élèves durant une vingtaine de minutes et pour contrôler si leur dos est bien droit quand ils fléchissent les jambes. La plus part du temps ils en retiennent une expérience obligatoire mais peu enthousiasmante.

C'est donc le grand mérite du docteur YU Yong Nian d'avoir apporté une toute autre approche de cet exercice de la Posture de l'Arbre afin d'en augmenter considérablement les effets thérapeutiques.



La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

La clé du Docteur Yu

L'intuition principale du docteur YU Yong Nian fut de modifier l'intensité du mouvement :

- **en augmentant l'amplitude de flexion des jambes**
- **en modifiant le centre de gravité du corps**
- **en modulant la durée de l'exercice**
- **en appliquant le deuxième mouvement volontaire**



La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Les 5 Phases du développement du Docteur Yu

1. FORME
2. VOLONTE
3. FORCE
4. ÉNERGIE
5. ESPRIT

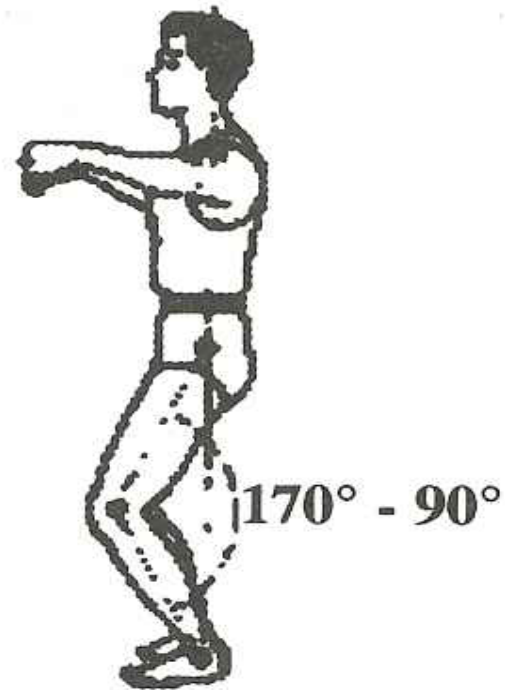


La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Modification de l'angle



Position debout



Position de la
Posture de l'Arbre

La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Abaissier le corps

- A ce stade, plus le corps s'abaisse plus l'angle des genoux est petit et plus l'intensité du mouvement est important en plus des battements du cœur qui s'accélèrent entrainant ainsi une augmentation de la circulation du sang et du volume de la masse sanguine grâce à la mobilisation du sang qui stagnait dans les organes. En même temps la quantité d'oxygène dans le sang augmente avec un accroissement proportionnel de l'hémoglobine.
Ainsi plus le corps s'abaisse plus l'intensité du mouvement est forte et plus les effets bénéfiques sont rapides.





La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

La durée de l'exercice

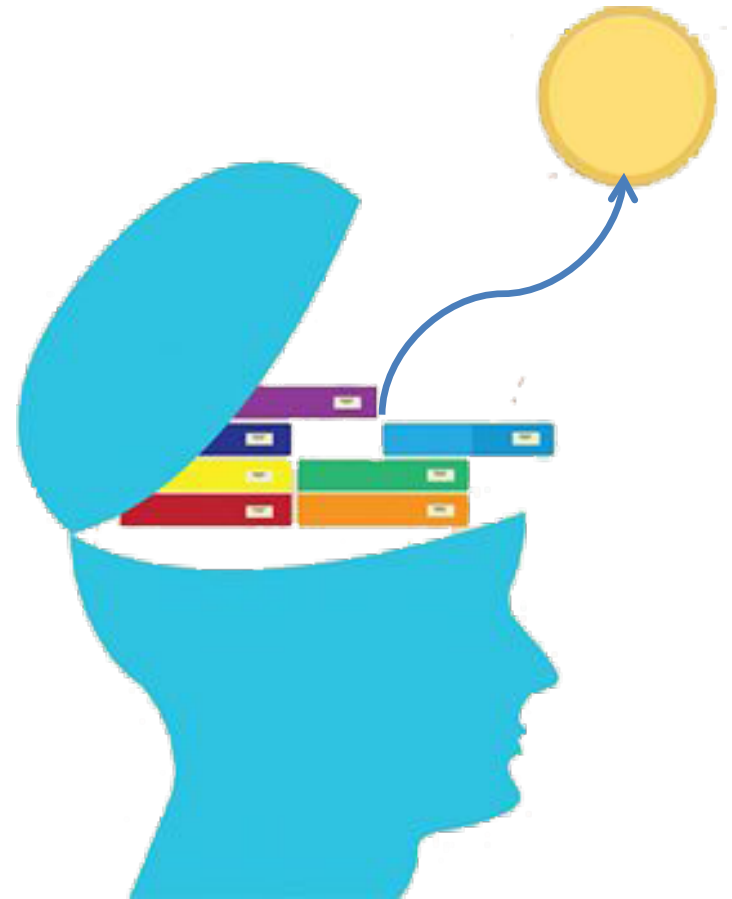
En modifiant le centre de gravité du corps et en augmentant la durée de l'exercice on obtient un effet maximum.



La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

L'intention, deuxième mouvement volontaire

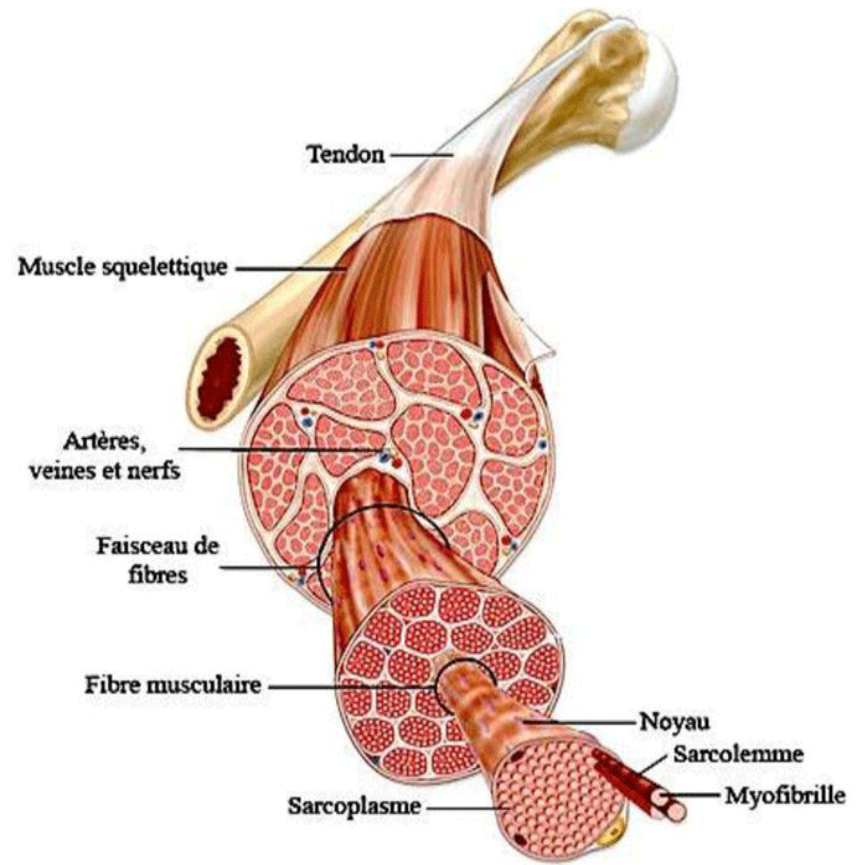
Dans un stade ultérieur on ajoutera « *l'intention* » en faisant fonctionner le cortex cérébral en concentrant son esprit sur les muscles au repos afin de faire circuler l'énergie sans bouger les membres du corps.



La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Les muscles striés et les muscles lisses

- Communément, on définit les muscles comme un ensemble de structures de l'organisme capables de se contracter et de produire un **mouvement**, que celui-ci soit volontaire (**muscles striés**) ou involontaires (**muscles lisses**).



La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Activer le métabolisme : Sans contraction

- L'étude du docteur YU Yong Nian se concentre sur les muscles volontaires.
- Il distingue deux mouvements qu'il appelle le premier et le deuxième mouvement volontaire :

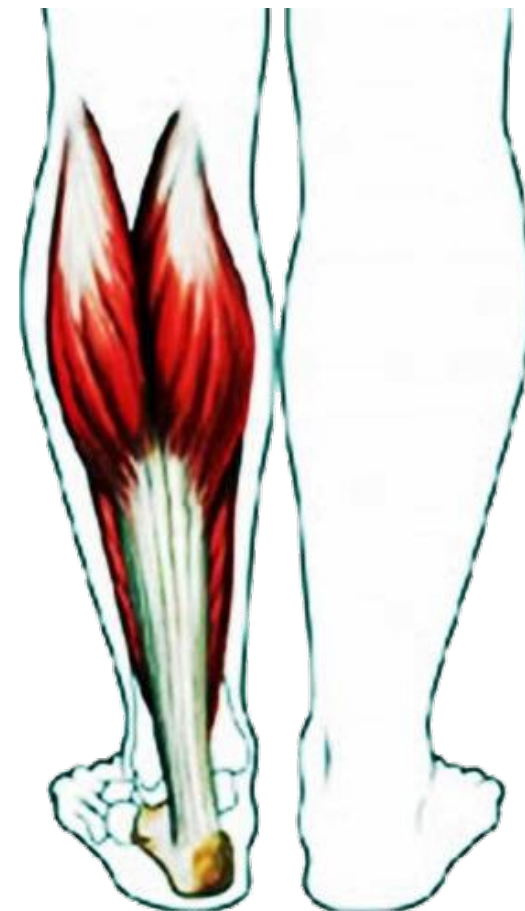
Le premier mouvement volontaire est destiné à tout type de mouvement élastique, actif ou passif, volontaire ou seulement réalisé par les muscles de travail qui conduisent aux changements d'angle des articulations du corps ou aux déplacements de positions et qui donnent des modifications au niveau de la respiration, de la circulation et du métabolisme. Quand le mouvement atteint un certain niveau la plupart des gens gardent la même pulsation cardiaque.
Exemple : la marche, le footing, la gymnastique, etc.



La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Activer le métabolisme : Contraction des mollets

- **Le deuxième mouvement** volontaire qui nous intéresse ici est le mouvement qui s'active seulement au niveau de l'esprit sans changer les angles des articulations du corps, qui modifie le système du mouvement et appartient au mouvement élastique fait avec les muscles au repos. Ce mouvement utilise les deux sortes de muscles, ceux au travail et ceux au repos, c'est précisément ce mouvement qui fait augmenter les pulsations et active le métabolisme. Ce procédé est créé à travers l'entraînement des muscles au repos afin d'arriver à exploiter la capacité cachée dans le corps, à améliorer et à développer la santé humaine.



La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Conclusion

- sans changer les angles de la position, il est possible de changer le système du mouvement par intervention de l'esprit. On peut dire ainsi que la Posture de l'Arbre se compose en même temps de deux activités : l'une physique et l'autre spirituelle.
- La conscience grandit.





La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Comment mesurer l'exactitude de la pratique ?

- Comment savoir
 - si l'amplitude de flexion des jambes est suffisante,
 - si le centre de gravité se trouve au bon endroit,
 - si la durée de l'exercice est appropriée et
 - si le deuxième mouvement volontaire est appliqué correctement



La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang » Accompagnement par le professeur

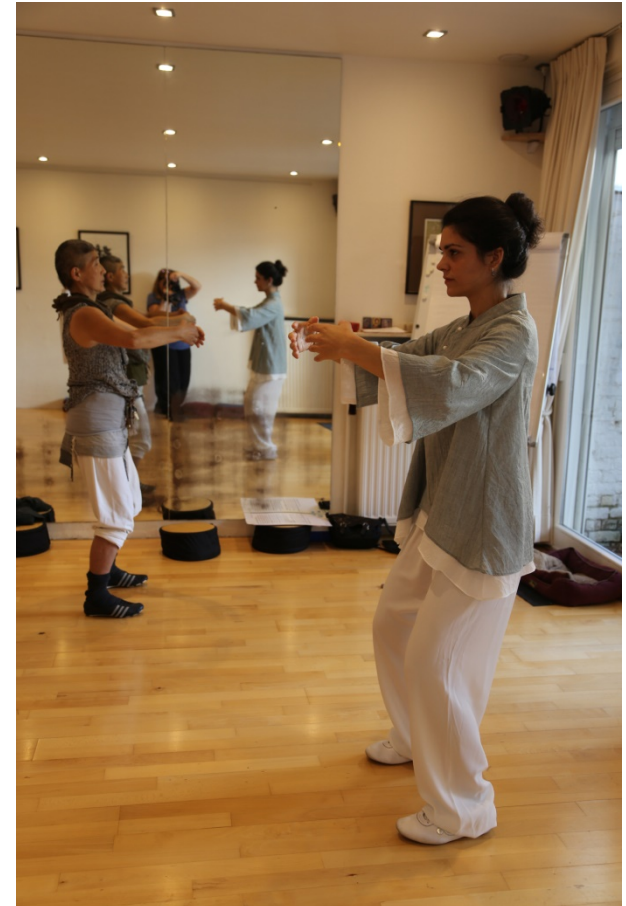
- Le professeur veillera à ce que le centre de gravité soit dans l'axe du corps et que les genoux ne dépassent jamais la pointe des pieds.



La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

L'évolution dans la pratique

- Les débutants peuvent distraire leur esprit en écoutant de la musique ou en regardant la télévision lors de l'exercice. Les personnes expérimentées vont quant à elles concentrer leur attention sur les muscles ou les autres parties du corps afin de faire circuler l'énergie. Dans un premier temps on concentrera l'attention sur les mollets et on ne passera à une autre partie du corps qu'après avoir maîtrisé les muscles du mollet.





La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Principales réactions du corps pendant la pratique

- Au cours de l'exercice de Posture de l'Arbre on observe de multiples réactions dues à des modifications dans le fonctionnement interne du corps.



- Sensation de courbatures et de picotement
- Sensation de gonflements douloureux

La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

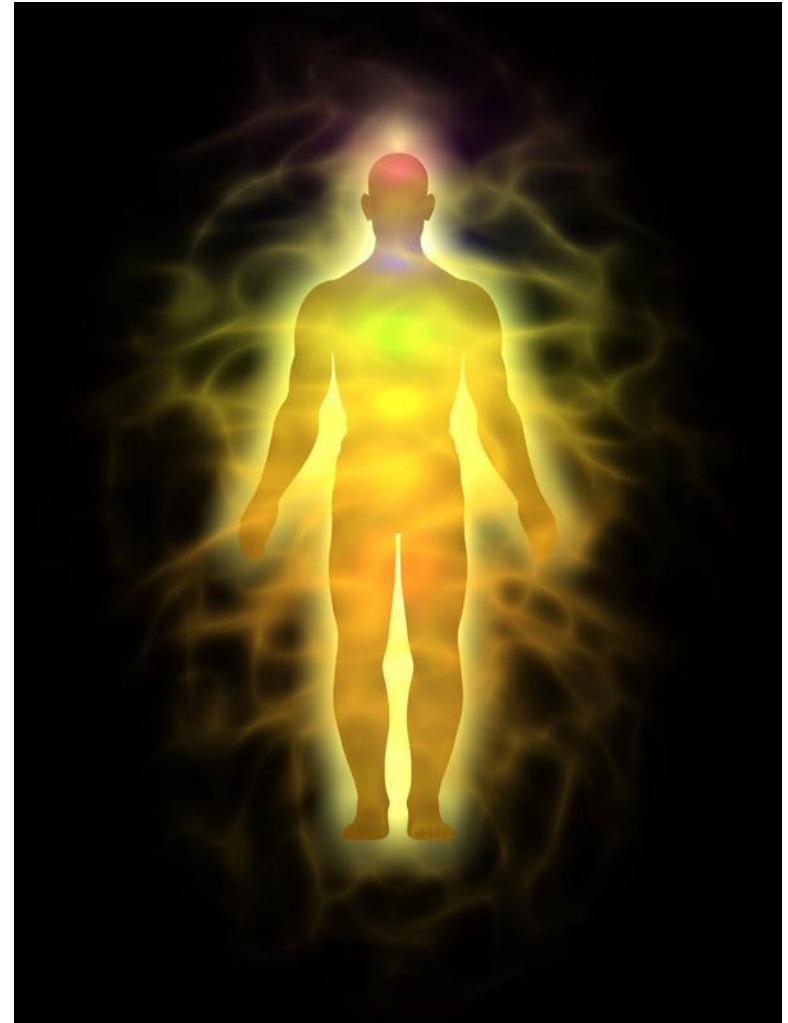
Les effets singuliers pendant la pratique

Sensations de chaleur

Sensations de transpiration

Sensations de vibrations

Résultats : Sensations de légèreté et soulagement des tensions.





La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Les différences circulatoires

Sensation de différence.

Durant l'exercice on peut ressentir des différences entre l'une ou l'autre partie du corps. On peut ainsi ressentir :

- des différences de hauteur dues au déséquilibre de développement physique et de force utilisée habituellement de chaque côté de notre corps,
- des différences de picotement,
- des différences de transpiration dues au dérèglement du système neurovégétatif
- des différences du système circulatoire entre les bras.
- des différences de température : en général entre les mains.

Ces phénomènes de différence disparaissent en général après 2 à 3 semaines de pratique régulière.



Type	Réactions	1ère semaine	2ème semaine	3ème semaine	4ème semaine	5ème semaine
Picotements	Mains	+	+	++	+	-
	Pieds	+	+	++	+	-
	Tête	-	-	-	±	±
	Buste	-	-	-	±	±
	Corps	-	-	-	±	±
	Fourmillement	-	±	±	+	+
Courbatures	Epaule	+	++	+	-	-
	Cou	-	-	+	+	-
	Genou	+	++	++	±	-
	Jambe	+	++	+	-	-
	Dos et Flanc	-	±	±	-	-
	Blessure	-	±	+	-	-
	Foyer de maladie	-	-	±	-	-
Chaleur	Hoquet et rots	±	+	+	±	±
	Flatulences	±	+	+	±	±
	Gargouillis dans le ventre	-	-	-	±	±
	Augmentation de la chaleur	±	+	+	-	-
	Transpiration	±	+	+	±	-
Tremblement	Tremblement	-	+	+	-	-
	Fortes secousses	-	-	+	-	-
	Tressautements	-	-	-	+	-
Asymétrie	Hauteur des mains	+	+	+	+	+
	Longueur des jambes	-	-	+	+	+
	Circulation sanguine plus rapide d'un côté	-	-	-	±	±
	Transpiration d'un côté	-	-	±	+	+
	Température du corps varie d'un côté à l'autre	-	-	±	+	-
Bien-être Euphorie (Joie)	Tête légère	-	-	+	++	+++
	Poitrine soulagée	-	-	+	++	+++
	Corps joyeux	-	-	+	++	+++

La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang » Sensation de bien-être et de joie



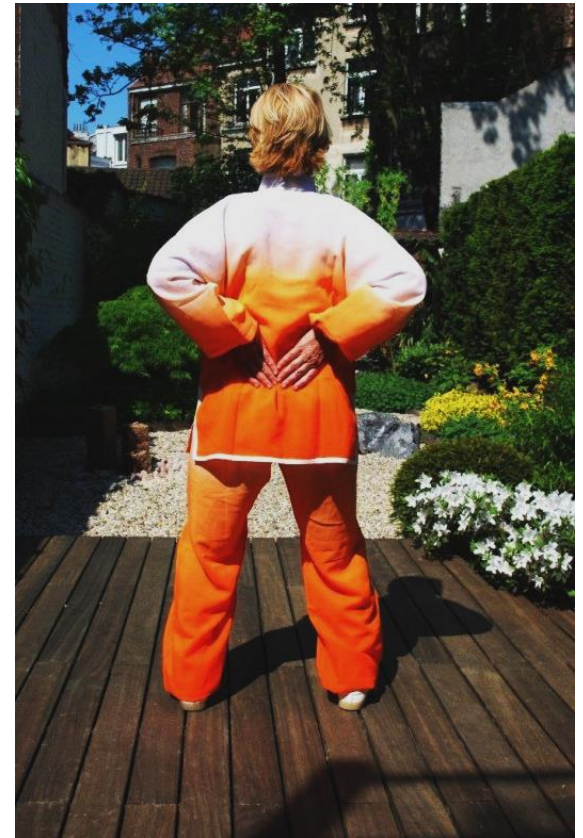


La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Les postures pour maintenir et améliorer la santé :

Première position : main dans le dos

- Il y a 5 postures pour maintenir et améliorer la santé.
Ces cinq postures sont les suivantes
- Pieds écartés d'une largeur égale à celle des épaules. Les débutants peuvent placer leurs pieds tournés vers l'extérieur au début, ensuite placés les pieds parallèlement si possible.
- Les jambes sont toutes droites. Les mains sont posées dans le dos, paumes vers l'arrière, les doigts sont séparés les uns des autres. On relâche les épaules sans utiliser la force.



La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Deuxième position : porter un ballon dans les bras en relâchant les épaules.

- Pieds écartés d'une largeur égale à celle des épaules. Les genoux sont fléchis vers le bas, de 2-3 cm pour commencer et ensuite l'on augmente la flexion au fur et à mesure, jusqu'à l'apparition d'une certaine douleur. Soulever les coudes sur le côté, les mains se positionnent au dessus du nombril, paumes vers le ciel.
La distance entre les mains et le corps ne dépasse pas 33 cm. Relâcher les épaules sans utiliser la force.



La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Troisième position : poitrine droite étirée vers le haut

- Pieds écartés d'une largeur égale à celle des épaules. Les mains se placent en hauteur, entre la poitrine et l'épaule. Paumes vers l'intérieur. Les doigts se séparent les uns des autres comme pour tenir quelque chose dans les bras. Relâcher les épaules sans utiliser la force.



La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Quatrième position : pousser et porter

- Pieds écartés d'une largeur égale à celle des épaules. Les mains se placent en hauteur, entre le sourcil et l'épaule. Paumes vers l'extérieur. Les doigts se séparent les uns des autres et tiennent quelque chose en poussant et portant. Relâcher les épaules tout en soutenant les coudes sans utiliser la force.



La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Cinquième position : Partager des eaux

- Pieds écartés d'une largeur égale à celle des épaules. Les mains se placent des deux côtés, droit et gauche, à la hauteur du nombril. Paumes vers le bas et vers l'avant. Les coudes sont un peu fléchis. Relâcher les épaules sans utiliser la force.



La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Fondements philosophiques de la pratique de l'arbre.



Wu Wei : Agir par le non agir

La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Le vide comme potentiel

- Le vide est alors **le potentiel qui permet la réalisation de toute chose**. (Catherine Despeux, Lao Tseu, éditions Sagesse Eternelle, page 74).
- Pour le docteur YU on obtient ce stade de **WU** par le deuxième mouvement volontaire. Un mouvement n'est en effet pas simplement un déplacement, il est également un certain changement qualitatif qui dépasse le domaine mécanique. Tous les mouvements sont en relations avec certains déplacements. Plus le déplacement est petit, plus le niveau est élevé. La Posture de l'Arbre ne demande pas de déplacement du corps mais un changement qualitatif à l'intérieur du corps. Il faut bien saisir les activités de contraction, de liaison, de tirer et de frotter, etc. qui constituent le processus de ce changement.



La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

Le non mouvement : le mouvement de la création

- ***Maître Wang Xiang Zhai a dit : « Bouger peu vaut mieux que bouger beaucoup ; ne pas bouger vaut mieux que bouger peu ; bouger en étant immobile est le mouvement de la création. »***
- C'est cette interprétation qui donne la base de la théorie de la Posture de l'Arbre.
- ***Le docteur YU rajoute : « Bouger doucement vaut mieux que bouger rapidement ; l'immobilité vaut mieux qu'un mouvement doux. Bouger en étant immobile est un mouvement normal qui augmente les pulsations cardiaques et la respiration sans générer des phénomènes d'étouffement ni de manque d'oxygène ».***



La Posture de l'Arbre : Le « Zhan Zhuang »

La vie du Docteur Yu

Après sa mort le 9 octobre 2013 les élèves du Docteur Yu lui ont rendu un grand hommage. Un monument a été érigé au cimetière de Pékin.

Une vidéo retraçant sa vie et la célébration est disponible sur

<https://www.youtube.com/watch?v=5AFxL8uJJNo>







Merci docteur Yu Yong Nian

- Les grands êtres vivent de leur passion au service de l'humanité.

Le docteur Yu était un être exceptionnel qui a donné toute sa vie, toutes ses connaissances et tout son amour aux autres. Gardons le dans notre mémoire en pratiquant cet art de santé.

Au revoir et merci à tous

