



**Zhan Zhuang** signifie se tenir droit comme un tronc d'arbre. C'est une posture statique qu'on retrouve dans tous les styles de Qigong depuis plus de 3000 ans. En Chine, on peut voir des adeptes de tous âges la pratiquer dans les jardins publics pendant de longs moments.

Elle permet d'aller chercher à l'intérieur du corps et dans la durée le moelleux, le confort, l'ouverture sans rien rigidifier. L'immobilité et l'attention sensible à ce qui se présente dans l'instant permettent de se recharger énergétiquement : le *qi* et le sang vont mieux circuler, le système immunitaire se renforce, chaque cellule du corps va se régénérer. Favorisant les mouvements spontanés internes, elle permet aussi petit à petit l'évacuation de certains blocages et offre une respiration aux tissus et aux organes.

La posture de l'arbre *Zhan Zhuang* demande légèreté et vide dans le haut du corps, plénitude et stabilité dans le bas, réalisant l'équilibre du *Yin Yang*.

**Position de base :** Les pieds sont écartés, ouverts de la largeur des épaules. Les bords externes des pieds sont parallèles donc les gros orteils légèrement tournés vers l'intérieur.

Les jambes sont fléchies aux trois articulations : chevilles, genoux, hanches.

On amène le poids du corps légèrement à l'avant. Les genoux sont à l'aplomb des orteils, les hanches ouvertes, les articulations sacro-iliaques ouvertes.

Le coccyx est relâché, les fesses pendent à la terre, la respiration est naturelle, abdominale. Les épaules, les hanches sont relâchées. Les aisselles sont ouvertes, les coudes suspendus. Les mains dans le prolongement des bras, position naturelle, sont connectés à distance par les *Laogong* devant le *Dantian*. Les bras se positionnent selon le ressenti de chacun (ou en fonction d'une intention spécifique) devant le *Dantian* inférieur ou le *Dantian* moyen.

*Baihui* dans le bleu du ciel, le menton pressé vers la gorge. Les mâchoires ainsi que *Yintang*, l'espace entre les sourcils, sont relâchés.

*Huiyin* fermé, contacté vers le haut.

Le corps est centré et droit, comme suspendu entre Terre et Ciel. 80% du poids du corps sous la taille, réparti également entre les 2 jambes.

La respiration reste naturelle, abdominale.

L'idée est d'entrer peu à peu et sans effort dans le relâchement, l'ouverture, le moelleux. Pour cela, prendre le temps de s'installer, rencontrer la Terre, ouvrir les *Yong Chuan*, laisser s'enfoncer les racines. Laisser descendre la conscience dans *Dantian* et respirer dans la profondeur du corps, profondeur de l'univers.

Goûter le Qi dans l'immobilité.

Texte de Caroline Vaudou sur le site [www.poissonchat-qigong.fr](http://www.poissonchat-qigong.fr) novembre 2019  
adaptation Dominig Bouchaud

Dans le *Zhi Neng Qigong*, Zhan Zhuang sert de base à la pratique des 3 centres 5 portes.