

LA PRATIQUE DU ZHAN ZHUANG

Le JIAN SHEN ZHUANG ou LES POSTURES POUR LA SANTE

L'initiation au Yi Quan commence par le Jian Shen Zhuang, qui pose les bases pour une pratique avancée.

Voici la description d'une posture de base :



La position du corps :

En posture faciale, les jambes sont légèrement fléchies, les genoux serrés, les pieds parallèles (l'écartement est vertical aux articulations des épaules), le bassin rentré vers l'intérieur, la colonne vertébrale droite. La poitrine est arrondie, les épaules basses, les omoplates sont effacées, les coudes mi-fléchis, les doigts écartés, arrondis et toniques. Le sommet du crâne pousse vers le haut, le menton à peine rentré.

L'intention (Yi) d'un(e) débutant(e) (image mentale) :

Plongé(e) dans l'eau jusqu'aux hanches, maintenir sous les mains une planche (celle utilisée dans les exercices de piscine) sur la surface de l'eau. La plante des pieds s'accroche au sol (telle une ventouse), ce qui génère un mouvement relayé par le bassin, la nuque et le corps dans son entier, qui tire la planche en arrière, puis la plante des pieds s'écrase et l'ensemble du corps pousse la planche en avant. Ensuite, appuyer sur la gauche puis sur la droite, amener la planche vers le haut et enfin vers le bas. Les mouvements sont élastiques et minuscules.

Attention à ne pas bouger les mains mais le reste du corps.

La répartition du poids

Dans la position initiale, la répartition du poids est de 50% / 50%. Dès que l'on exécute le mouvement vers une direction, par exemple vers l'arrière, la répartition devient 60% à l'arrière et 40% à l'avant. Quand nous allons vers l'avant, elle devient 60% à l'avant et 40% à l'arrière. Avec la pratique, ce basculement devient de plus en plus minime.

Le QIANG SHEN ZHUANG ou POSTURES POUR LA FORTIFICATION DU CORPS

Ce sont les mêmes exercices mais les degrés de l'intensité physique (la pointe des genoux est à la verticale des gros orteils), de la concentration et de la décontraction sont supérieurs.

Pour ces deux phases de postures, il y a plusieurs niveaux de Yi. Les images mentales évoluent et les directions de la force se combinent pour devenir un seul et unique mouvement, une vibration invisible à l'œil pour un non initié. L'important est alors de sentir quand et comment tendre le corps (Jin en chinois), puis le relâcher (Song).

C'est le fondement de l'entraînement du Yi Quan.

Le mouvement interne (vibration) est guidé par cette transmutation de la tonicité musculaire en décontraction. Ce mouvement interne crée, à terme, le Hun Yuan Li ou la « force multi-directionnelle pour le combat ». La principale caractéristique de cette force est une grande

résistance et une densité dans toutes les directions : avant, arrière, droite, gauche, haut, bas et en spirale, accompagnée d'une sensation de légèreté. Elle est contradictoire et paradoxale : quand le corps tire vers l'arrière, les pointes des pieds s'accrochent au sol, les genoux et les poignets se dirigent vers l'avant. Lorsque le corps penche à droite, il s'étire aussi vers la gauche. Quand on se dirige vers le haut, les pieds s'écrasent au sol.

Le JIJI ZHUANG ou POSTURES POUR LE COMBAT



Avec ce groupe de postures, on aborde le combat. Une fois le corps préparé et le travail du Yi assimilé, on ajoute un supplément de charge physique.

Le corps :

Placer le corps en posture de combat : l'ouverture du pied arrière est comprise entre 75° et 90° par rapport au pied avant qui se trouve sur la ligne du talon du pied arrière. Pour un débutant, la distance entre les pieds est égale à un autre pied.

La répartition du poids est de 70% sur la jambe arrière (en appui sur la plante du pied) et 30% sur la jambe avant (le talon n'écrase pas le sol). La flexion du genou arrière dépend du niveau du pratiquant. La hanche avant est cassée, la pointe du genou avant est à la verticale de l'angle de la cheville.

Le bassin, la colonne, les épaules, les omoplates, la nuque, la tête, le menton, les coudes et les doigts gardent le même placement que lors du travail postural de face.

Le poignet de la main avant est placé un peu plus haut que la main arrière, il se situe à la hauteur de la bouche et au-dessus du coup de pied avant. Le poignet de la main arrière se trouve au-dessus du coup de pied arrière.

Le Yi au départ :

Immergé(e) dans l'eau jusqu'aux épaules : tenir un ballon cylindrique qui va jusqu'aux pieds. La plante des pieds donne l'impulsion. Le ballon est tiré en arrière puis poussé vers l'avant, vers la gauche, vers la droite, ensuite il est déraciné puis poussé vers le bas. Attention, dans cet exercice aussi, à ne pas bouger la main avant et le genou de la jambe avant mais le reste du corps. La direction de la force exercée en posture est paradoxale : quand le corps tire vers l'arrière, les pointes des pieds s'accrochent au sol, le genou de la jambe avant et le poignet de la main avant se dirige vers l'avant. Lors de l'écartement du corps à droite, le corps s'étire aussi vers la gauche. Quand on pousse vers le haut, les pieds s'écrasent au sol. Pendant les postures de face et de combat, le corps fonctionne comme un arc, ses extrémités étant les chevilles et la nuque. D'où l'importance primordiale de bien travailler la contradiction des directions haut et bas. Le bassin s'étire puis revient d'une manière explosive. Il incarne la direction derrière-devant.

Ainsi se réalise, par la pratique, la théorie de la cosmologie chinoise : le symbolisme du Yin-Yang selon lequel tout se différencie mais est complémentaire.

Pour les confirmé(e)s, le Yi évolue, le ballon devient arbre et la direction des forces se combine tout en restant paradoxale.

Le rythme des mouvements :

Pour le débutant, le rythme de la succession des mouvements vers les six directions est lent, un peu saccadé, entrecoupé par des intervalles de repos : cela est dû à l'absence de décontraction, de souplesse et à l'exécution en ordre séparé des directions.

Au bout d'une centaine d'heures d'entraînement, la combinaison des forces et la souplesse acquise rendent le mouvement élastique et de plus en plus rapide, pour devenir une vibration.

L'amplitude des mouvements :

Il dépend du niveau atteint. Au départ, il est long, près d'un demi centimètre. A terme, il est de l'ordre du millimètre.

La sensation :

Nous pouvons décrire ce que nous ressentons pendant la pratique de la posture.

Pour être explicites : si l'on prend une bouteille remplie à moitié d'eau, qu'on la tient à l'horizontale en balançant le liquide d'un bout à l'autre de la bouteille, dans un mouvement ininterrompu, ce mouvement de l'eau crée une sensation quantitative d'élasticité, de souplesse et de densité.

Maintenant, si nous faisons le même mouvement mais dans un temps plus court et plus rapide, alors les sensations de lourdeur et d'explosion apparaissent. Cette perception est identique à celle que l'on éprouve lors de la pratique des postures.

Le temps à consacrer :

Un novice commence à pratiquer près de dix minutes pour atteindre progressivement soixante-dix minutes d'affilée. Rester longtemps sur la même posture est capital. Le but du travail postural est la création du Hun Yuan Li. Or, c'est avec la répétition du mouvement qu'on l'acquiert. La multi-résistance et la densité du Hun Yuan Li dépendent du nombre et de la qualité des répétitions.

Comme la mise en place de la posture peut être longue, et souvent déviante, une fois installée, il y a un intérêt à la garder longtemps.

La fréquence de la pratique dans la semaine dépend aussi des buts à atteindre et de la motivation personnelle. Comme dans toute activité, une bonne régularité donne de bons résultats. Pour les plus persévérants, un jour de repos par semaine est conseillé.

A quand les résultats ?

Il est utile de couper court à l'idée que le Zhan Zhuang demande des dizaines d'années pour devenir efficace. Comme toute pratique sportive, quelques semestres suffisent pour comprendre comment pratiquer. Par contre, l'harmonie et la coordination entre l'esprit (Yi, intention) et le corps (innervation du réseau du système nerveux, qualité des mouvements, densité de la résistance) ne cessent de s'améliorer jusqu'à un âge avancé.

La respiration :

On ne prête aucune attention particulière à la façon de respirer. Au fur et à mesure de la pratique, les épaules, la poitrine, les muscles intercostaux et le diaphragme se relâchent. La respiration qui, au début, a tendance à accompagner maladroitement les directions, devient basse, au niveau du bas-ventre. Elle est de type dit « normal » (le ventre gonfle pendant l'inspiration) : profonde et régulière, elle ne s'accélère pas.

LES OBJECTIFS DU ZHAN ZHUANG

La recherche du mouvement dans l'immobilité

En posture d'apparente immobilité, le pratiquant recherche, par la décontraction, la tonicité et leur transmutation, une sensation de résistance vers toutes les directions de l'espace, à l'intérieur et à l'extérieur du corps, à partir d'un point statique.

L'ASPECT ART MARTIAL

Tout mouvement de l'homme est créé par la mutation continue entre la tonicité et la décontraction. L'entraînement de Yi Quan en général et de Zhan Zhuang en particulier, optimise ces deux interfaces.

Il conditionne le passage au mouvement sans contraction inutile

Cela s'obtient par la juste exécution de l'étirement des tendons et des muscles (en chinois « Jin »), qui ne sont pas rigides mais toniques, puis leur relâchement (en chinois « Song »), sans qu'ils soient mous. Ce minuscule mouvement devient une vibration qui prédispose tout changement entre l'immobilité et le mouvement, affecte la vitesse du mouvement et le rythme de ces changements.

La personne va tirer des bénéfices dans sa pratique du sport mais aussi dans ses activités professionnelles et personnelles.

A noter aussi qu'en posture, nous ne recherchons pas uniquement le relâchement mais plutôt un équilibre dynamique entre la tonicité et la décontraction, l'immobilité et le mouvement, le dur et le souple, le haut et le bas, l'avant et l'arrière, l'écartement et la fermeture. Cela nous rend capable de réagir instantanément et vers toutes les directions dans l'espace. Les sensations de confort, de disponibilité et de vigueur remplissent le pratiquant. Dans toutes les circonstances, ses mouvements paraissent souples, élastiques et denses.

Il développe le Hun Yuan Li

La transmutation entre la tonicité et la décontraction provoque l'innervation des cellules nerveuses de tout le corps et la multiplication de leur réseau. Alors, le Hun Yuan Li se développe. C'est une force multi-directionnelle qui s'émet vers plusieurs directions à la fois. Les directions de base étant : tirer, pousser, déraciner, planter, ouvrir, fermer. Le Hun Yuan Li se manifeste par une résistance multi-directionnelle à l'intérieur et à l'extérieur du corps dans l'espace. Il en découle la fameuse Nei Jing ou « force interne ».

Il rend le corps homogène : le corps bouge dans son ensemble sans contraction apparente.

Il obtient l'apparition de la force (Li ou Jin) aux mains

Des exercices avec intention précise permettent au système nerveux d'énergiser tout le réseau de terminaisons nerveuses et les multiplie. Alors le rêve de tout pratiquant d'art martial, qui est d'amener la force aux extrémités, se réalise. Les mains sont toniques, souples, mais peuvent aussi être très lourdes.

Il favorise une économie énergétique

Pendant le Zhan Zhuang, le système cardio-pulmonaire n'accélère pas son rythme. Pourtant, le sang pénètre jusqu'aux plus petits vaisseaux capillaires. Chez les confirmés, nous observons une sudation légère du corps, mais bien plus importante sur les avant-bras et sur les mains.

Il renforce la personnalité

Les différents traits comme le caractère, la volonté, les pulsions deviennent solides et sains à la fois.

L'ASPECT SANTÉ ET BIEN-ÊTRE L'ASPECT SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



Le système pour la santé porte le nom de YANG SHENG ZHUANG ou « postures pour cultiver la vie ».

On s'y entraîne en permanence à créer et à résoudre des contradictions apparentes comme la tension et le relâchement, l'immobilité et le mouvement, la rigidité et la souplesse, le bas et le haut, l'avant et l'arrière, l'ouverture et la fermeture.

Les exercices sont en majorité les mêmes que pour l'aspect martial, mais le Yi et les postures sont adaptés à l'état de la personne. Il y a des positions allongées, assises, debout, en déplacement et des exercices inclinés avec support.

Les postures sont moins basses :

Physiquement, les postures sont beaucoup moins exigeantes. L'amplitude des mouvements peut être plus grande et moins dense. Le rythme de la transmutation de la tonicité en décontraction est moins soutenu.

L'activité cérébrale s'harmonise :

Grâce à l'état de quiétude et de relaxation, les systèmes sympathique et parasympathique s'équilibrent. Le nombre de pulsations cardiaques ne s'élève pas. La tension artérielle et la respiration se régulent.

Le métabolisme s'améliore :

La salivation est meilleure et facilite la digestion. La température du corps s'élève entre 0,2 et 0,4 degré. La circulation sanguine est optimale.

Optimisme et bien-être :

En commun avec la pratique martiale, on produit un travail sur soi, selon le précepte : par une hyper-concentration sur le « Je suis » (posture, mouvement conscience), on oublie le « moi » (sentiment, inconscient).

L'organisme se trouve en meilleur état et fait apparaître un bien-être physique et un optimisme à toute épreuve.

Il n'y a pas d'effet secondaire qui accompagne le Yang Sheng Zhuang.

Traditionnellement, les experts qui maîtrisent le Yi Quan dans son ensemble enseignent les deux aspects. Mais on considère que le pratiquant qui maîtrise le Zhan Zhuang martial peut très facilement adapter sa pratique aux postures pour le bien-être et la santé. Le contraire est impossible puisque le savoir-faire d'application pour le combat est absent du Yang Sheng Zhuang.

Copyright © Ilias Calimintzos 1981-2016.