

Arbre de vie et posture de base Qigong

(Zhan Zhuang gong)

I. - Définition

Qigong se compose de Qi qui veut dire énergie, et de Gong dont la signification est une équerre, symbole de travail, discipline. Le Qigong est donc la maîtrise de l'énergie ; Qigong permet d'apprendre à vivre la circulation et la transformation de l'Énergie dans notre corps.

Les différents aspects du Qigong proposent au corps suivant les techniques, l'association du mouvement, de la respiration, de la concentration, de la méditation, de la visualisation. Ainsi nous pouvons prendre conscience de notre corps, de l'Énergie interne, externe ; nous pouvons cultiver l'Énergie, la faire circuler, l'harmoniser, la purifier et lutter efficacement contre nos déséquilibres.

De nombreuses techniques de Qigong se sont développées en Chine : Jing Gong - exercice de sérénité ; Ying Qigong - tonification musculaire, Qigong tendu ; Ruang Gong - exercices lents, Qigong détendu ; Dong Gong - exercices de mouvements avec sérénité ; Zui Gong - forme de Qigong de sérénité en position assise ; Wai Qi Gong - développement de l'énergie externe précédé d'un bon équilibre interne ; Xing Gong - exercice en marchant avec inspiration particulière dans la fréquence (vent rapide) ; Qigong des sons thérapeutiques etc.

Les différents exercices ou techniques ont une action spécifique ou générale — le sang, l'énergie, la régulation de la pression artérielle²⁰ ou les grandes fonctions de l'organisme sur l'harmonisation du mental etc.⁵

J'ai choisi de vous parler de Zhan Zhuang Gong — dit posture de l'arbre : Zhan veut dire se tenir debout, Zhuang — attitude déterminée qu'on précisera, Gong signifie discipline, maîtrise. Mais auparavant, quelques mots de l'histoire du Qigong en Chine.

II. - Histoire du Qigong

4000 ans avant Jésus-Christ :

L'utilisation du Qigong remonte dès la plus haute

antiquité, il y a 4000 ans environ. En ce temps là il y eut un déluge et des inondations. Pendant une longue période le temps était froid et humide. Les gens tombaient malade à cause de la stase des liquides organiques. Une obstruction due à l'humidité se développa et engendra une maladie semblable à un rhumatisme. Pour combattre ce mal, ces gens inventèrent une danse dont le rythme régula les mouvements du corps, Qi et respiration⁷.

770-222 avant Jésus-Christ :

L'érudit Laozi (6 siècles avant Jésus-Christ) précisa une Méthode de Qigong dans la respiration. Zhuangzi prolongea son idée et dit : « L'inspiration et l'expiration aident à se débarrasser de l'air vicié et de reprendre du frais. Se mouvoir comme un ours et s'étirer comme un oiseau prolonge la vie ».

II^e siècle après Jésus-Christ :

Huatuo, maître en chirurgie, phytothérapie et acupuncture⁶ fut le créateur du Qigong des 5 animaux : tigre, cerf, l'ours, singe, l'oiseau. Ses mots sont devenus un dicton : « la charnière d'une porte d'une maison habitée ne sera jamais attaquée par des insectes ».

** Bien sûr, des traces du Qigong ont été trouvées au cours des siècles : pendentifs de jade (770-222 avant Jésus-Christ) ; écrits de bronze, écrits sur soie, fouilles de tombe Changcha (168 après Jésus-Christ) ; 44 tableaux pendant la dynastie Han de l'Ouest (206 avant Jésus-Christ - 24 après Jésus-Christ) montrent l'imitation et le travail des animaux sur de la soie.

III. - La posture, sa description, son utilisation

Cette posture debout, calme, immobile, permet de conduire le Qi par la volonté. Les membres supérieurs enserrant un grand arbre et les mains un petit arbre. Zhan Zhuang Gong est encore appelé la posture dite d'embrasser l'arbre. D'ailleurs on peut puiser effectivement l'énergie d'un arbre ainsi.

Elle est précédée d'une détente de l'organisme avant et pendant l'exercice. Il faut donc apprendre à

connaître son corps, à savoir relaxer chacune des parties de l'organisme — chaque articulation est sentie, appréciée et détendue. Le corps est à la fois relaxé et ferme. Nous devons sentir la charpente de notre œuvre.

Maintenant passons à la posture elle-même. Elle comporte dix-huit mouvements (Shandong Jinan Chine 1985)¹⁻¹⁷⁻²¹.

Description :

1. C'est une position debout ; les pieds sont posés fermement au sol, parallèles et de la largeur des épaules. Cependant, les orteils sont en flexion comme s'ils avaient pris racine.

2. Les genoux sont fléchis et l'amplitude de ce mouvement varie suivant les maîtres et surtout le degré du travail.

3. Les hanches sont relâchées en descendant légèrement le bassin.

4. Il faut arrondir « la partie supérieure de l'entre-cuisse », c'est-à-dire écarter et relâcher les genoux. Les cuisses sont en arceaux de sorte à ce que le périnée ne subisse aucune pression et facilite ainsi la circulation énergétique.

Opérer une légère rotation des deux genoux, d'abord vers l'extérieur, puis vers l'intérieur, comme si on vissait et on dévissait, puis revenir à la position initiale des genoux fléchis. (Puis il est conseillé de relever les rotules pour alléger les membres inférieurs).

5. Il faut relever le périnée et l'anus qui n'est ni contracté, ni ouvert.

6. Retracter le bas ventre, des muscles situés au-dessus de la symphyse pubienne, sans tendre les abdominaux.

7. Relaxer les lombes. D'abord, « hausser les épaules et les laisser tomber d'un coup en faisant une expiration profonde ».

8. La poitrine est légèrement rentrée. Le sternum est légèrement poussé en dedans et les côtes en dehors.

9. Le dos est étiré. Abaisser les épaules et garder les lombaires droites.

10. « Relâcher et abaisser naturellement les épaules. On décontracte ainsi les épaules, mais aussi le dos et le cou.

11. Plier les coudes comme s'ils étaient suspendus dans l'air.

12. Vider le creux de l'aisselle en écartant les coudes vers l'extérieur sans hausser ni aplanir les épaules.

13. Relaxer le poignet — les paumes sont creusées, les doigts ne sont ni contractés ni pliés.

14. La tête est comme suspendue par un fil de « soie », elle se trouve sur le plan vertical médian.

15. Reculer le menton (calme la respiration).

16. Les yeux se ferment comme un rideau, sans fermer complètement les paupières. « La vue spirituelle se ramasse à l'intérieur ».

17. Faire toucher les molaires et réunir les lèvres pour empêcher l'énergie interne de s'enfuir.

18. Appliquer la langue au palais au point de jonction de la racine des incisives supérieures et du palais.

Son utilisation :

La Pratique de Zhan Zhuang Gong est précédée d'une préparation par déblocage des articulations, relaxation générale physique et mentale, auto massage. L'entraînement doit être progressif (5-10 minutes pour commencer, puis 20 minutes, 4 heures ou plus suivant le cas (1 H) : Le travail énergétique suit. La respiration et la visualisation nourrissent et enrichissent cette posture. Ainsi on peut greffer une technique de circulation énergétique. Ziao Zhou Tian dite petite circulation alterner respiration naturelle ou inversée, ajouter, une respiration osseuse etc.¹⁻²¹.

Il existe plusieurs positions de méditation debout et des variantes nombreuses de la position de l'arbre sont proposées par différentes écoles chinoises. Ainsi, une autre position de l'arbre est souvent pratiquée, les bras pendant le long du corps et concentration au bas ventre (Dantian). Une autre position consiste à écarter encore plus les pieds, plier les genoux, joindre les 2 mains en prière et se concentrer au centre de la main (Laogong).

Une autre position avec les deux mains l'une au-dessus de l'autre, en offrande, la main gauche plus haute que la main droite pour l'homme, inversement pour la femme. Une autre encore avec pouce et médium connectés. Toutes ont une signification avec des concentrations différentes⁷⁻¹⁷⁻¹⁸.

En conclusion, la Posture de l'arbre n'est pas sans danger. Elle doit être médicalement ou énergétiquement contrôlée, car il peut y avoir des effets secondaires si celle-ci est mal pratiquée. On doit, en particulier, faire circuler l'énergie, et suivant le cas l'intégrer avec d'autres exercices suivant les sujets.

IV. - Expérimentations sur Zhan Zhuang Gong

Le bilan expérimental sur le Qigong et sur Zhan Zhuang Gong est, à l'heure actuelle, assez impressionnant puisque la plupart des écoles et facultés de médecine traditionnelle en Chine ont leur département de Qigong.

Nous ne citerons que les expériences sur Zhan Zhuang Gong qui paraissent les plus significatives :

— Ainsi une étude comparative de Zhan Zhuang Gong avec d'autres techniques de Qigong montre

une augmentation de l'excrétion urinaire d'Adrenaline et de la Noradrénaline¹⁰. Le Qigong semble mettre en jeu l'activité para sympathique et aussi sympathique.

— Bien plus, on a mis en évidence une augmentation de l'immunité après la pratique de ce Qigong. Ainsi que le prouve une augmentation de IgG, IgA, IgM, complément c3, Lysozyme dans la salive¹⁵. L'immunité humorale est augmentée mais aussi l'immunité cellulaire, au rosette test (Jiangsu). Pas étonnant que ce Qigong là soit utilisé pour traiter les cancers ou certaines formes, le froid et la prévention des infections.

— La méditation debout, qui caractérise cette posture entraîne des modifications électroencéphalographiques particulières. La fréquence de l'onde cérébrale, souvent frontale, augmenté. Ce n'est pas pour rien que des équipes chinoises soignent ainsi l'anxiété l'insomnie. Certaines écoles réservent cette méthode à la prévention des accidents vasculaires cérébraux²⁹ chez les personnes âgées et affirment qu'elle contribue à traiter les facteurs psychologiques du vieillissement¹⁹.

D'autres travaux en Chine font état d'une augmentation du développement de l'intelligence³⁰. Souvent les jeunes et les étudiants sont pris dans le groupe témoin et le groupe de pratiquants. Ainsi, pour juger de l'amélioration, les critères les plus souvent utilisés sont : la vivacité de l'esprit, l'augmentation de la mémoire, le nombre de mots lus avec interférence de couleurs erreurs sur les mots lus ; la capacité d'intégrer un nombre de symboles. Tous ces tests sont vérifiés pendant 4 mois au minimum.

Zhan Zhuang Gong tonifie l'énergie, donne une meilleure activité cérébrale mais améliore la vue, l'acuité visuelle et lutte contre la fatigue oculaire¹². Des cas de myopie ont été traités avec succès. On note une amélioration de la circulation du sang au niveau des yeux de la nutrition du nerf. Le muscle ciliaire est davantage relaxé.

Que ce soit la fatigue oculaire ou physique en générale, Zhan Zhuang Gon élimine la fatigue... Cette méthode de méditation debout peut se pratiquer quelques quelques dizaines de minutes en visualisation comme une méthode neurologique ou une méthode se rapprochant du type Da Silva, puisque les chinois imaginent l'acide lactique sortant de l'organisme et une eau impure partant par les pieds.

Lorsque le praticien en Qigong se concentre sur Laogong dans la position Zhan Zhuang Gong, il sent très vite une sensation de chaleur. Ceci est une réalité objectivée par les recherches sur les radiations émises et par la méthode de thermovision.

Ainsi à Xi'an par ces méthodes on note une aug-

mentation de température de 0,9° C à la paume de la main droite, 0,6° C à gauche, et jusqu'à 4 à 5° C en fonction de la force de l'idée¹¹.

D'ailleurs, ce Wai Qi qu'utilise si bien les maîtres chinois à distance, est capable de diminuer in vitro les tumeurs. Le Qi externe stimule les cellules immuno-compétentes qui s'attaquent à la cellule cancéreuse (Guanzhou)¹⁶. De même que le Qi externe peut traiter des surdités expérimentales produites par la kanamycine chez le porc (Shandong).

La posture Zhan Zhang Gong s'avère donc, d'une utilité fondamentale. La pratiquant mobilise son Qi, le fait circuler par un entraînement chaque fois meilleur. Il peut disposer de ses propres repères sur ses propres repères sur ses propres sensations en fonction de ses concentrations Dantian Laogong, respiration naturelle, inversée, osseuse, en associant ou non une petite circulation céleste, en méditant, en visualisant, en positivant ou en travail de base Yishou.

** Mais voyons maintenant la réalité clinique et les résultats obtenus sur quelques exemples significatifs.

42 cas de maladies chroniques du système digestif traités par Zhan Zhuang Gong avec les résultats étonnants (ville Jiazuo, province du Henan). Sur 42 cas : 30 cas de guérison ou efficace, et 12 de non efficace. (UGD, Gastrite, Hépatite, Cirrhose Hépatique, Cholécystite)⁸.

D'autres techniques de position debout qui sont des variantes de Zhan Zhuang Gong comme le Ren Zi Zhuang associé ou non au Guanqifa, ont montré des effets curatifs très efficaces dans 310 cas de maladies chroniques (hypertension, maladie cardiaque, UGD, ptose gastrique, troubles digestifs, trachéite, neurasthénie, névrose, anémie, arthralgie, hépatite)⁸.

Zhan Zhuang a été l'un des mouvements de base d'une série de Jing Qigong qui a corrigé et guéri 50 myopies ; 4 d'entre eux avaient 10 ans ; 44, la majorité, avaient de 10 à 15 ans ; 2 avaient 18 ans (Xi'an Medical College)¹³.

En dehors des indications particulières, Zhan Zhuang est utilisé en association comme technique de base dans tous les processus de renforcement de l'énergie chez les jeunes comme chez les personnes âgées, permettant une meilleure action d'une médication, d'une phytothérapie, d'une acupuncture par visualisation associée en s'intégrant dans une politique de santé particulièrement économique.

V. - L'Esprit Qigong et conclusions

Certains auteurs (Wu Qing) insistent sur l'état mental qui préexiste avant de pratiquer correctement Zhan Zhuang Gong. Yishou c'est bien, la maîtrise de la posture et de la circulation énergétique c'est bien,

mais cela n'est rien si cet équilibre n'est pas répercuté dans le corps, le filtre et les mailles de notre propre vie personnelle. Cela s'accompagne, tout naturellement de sentiments magnanimes de grand cœur, de non-égoïsme. Et sur le plan physique, il faut proscrire le surmenage et l'alternance de joies et de peines trop fortes¹⁴. Tout s'élimine, ou tout croît par le corps de notre travail, de notre attirance, de notre intuition, de notre détachement, de notre vibration...

Zhan Zhuang est le Gong fondamental de l'entraînement au Qigong (Shandong)¹. Il dynamise, il énergetise, augmente l'endurance, l'immunité, lutte efficacement contre la fatigue comme nous l'avons vu etc. Mais encore une fois, rien sans l'esprit.

Bibliographie

1. Méthode thérapeutique par Qigong Chinois - Editions du Shandong Jinan 1987, p. 31 à 40.

2. Brief Introduction to the Keep Fit Qigong Exercise - Wang Chongxing Journal of TCM 1986 6 (4) 239-42.

3. The Effects of Long Term Qigong Exercise on Brain Function as Manifested by Computer Analysis - He Qingwan Journal of TCM 1988 8 (3) 177-182.

4. Gymnastique médicale ou "Qigong" Médecine Traditionnelle Chinoise de Nguyen Van Nghi et Christine Recours - 1974 - pages 677-692.

5. Beneficial Effect of Qigong on Brain Cardiovascular System and Hypertension Wang Chongxin - International Conference on TCM and Pharmacology Sinomed 87 p. 991-992.

6. Qigong Exercices Energétiques de Santé - Zoller p. 53.

7. Qigong Essentials Guorui p. 14-18 et p. 70-73.

8. Manuel de thérapeutique - Cahiers de Médecine Intégrée sur gastroentérologie 1990 - Requena et collaborateurs, p. 138, p. 130 (Solal).

9. Visualisation Cavalier Interéditions p. 49.

10. Effect of Qigong on Excretion of Urinary Cathecolamines - Tang Gmei 2^e International Conférence on Qigong Xian 89 p. 30.

11. Research on the Infrared Radiation Under Qigong State - Wang Yuwen - 2^e International Conference on Qigong Xi'an 89 p. 34.

12. Why Your Brain, Eye and Energy are Improved by Exercising Qigong - Li Changyin (2^e International Conference on Qigong) Xi'an 1989 p. 91.

13. 50 Cases Report Jing Qigong Corrects and Cures Short Sighted - Xue Huiqin (2^e International Conference on Qigong Xi'an 1989) p. 118.

14. He Xiang Zhuangs Keeping Good Health Spontaneous Motion - Wu Qing (2^e International

Conférence on Qigong Xi'an 1989) p. 259.

15. Research on the Relationship Between Immunity of Human Body and Physical Training - Taijequan and Qigong Huang Yan (2^e International Conference on Qigong Xi'an) p. 36.

16. Effect of External Qi by Qigong on Human Lymphocytes and Tumor Cells in vitro - Guan Haoben p. 98 (2^e International Conference on Qigong Xi'an).

17. Note sur le Séminaire de Peter Moy (USA) et Minje (Shanghai) sur Méditation Debout - Art Qigong 1990 - Aix-en-Provence et du Séminaire de Fu Yan sur la Posture de l'Arbre - Art Qigong 1989 - Aix-en-Provence.

18. Notes personnelles sur les démonstrations de Tan Wen Bin (Institut de Médecine Traditionnelle de Kun Ming) 1989 sur les différentes postures de l'arbre.

19. The Effects of Qigong on Reversal of Aging Process in Some Aspects of Psychological Functioning - Tan Cimesi p. 20 (2^e International Conference on Qigong Xi'an).

20. The Study of the Population Based Prevention for Hypertension - Li Ziran p. 132 (2^e International Conference on Qigong Xi'an).

21. Qigong Requena (Tredaniel).

22. A New Study on the Fifty Ying from the Canon of Spiritual Pivot - Liang Fanrong - Selections from article abstracts on acupuncture 1987 - 5.

23. Pulse Diagnosis et Qigong - Qin Guanghen - Journal of Chinese Medecine 1989, 30, 18-19.

24. Four Courses and Three Kinds of Forces in Yiquan Zhan Zhuang an Exercice for Health and Longevity 1987, 7 (3) 106.

25. The Clinical and Laboratory Study on the Effect of Qigong Anaesthesia en Thyroïdectomy - Lin Houshen - International Conference on Traditional Chinese Medecine and Pharmacology - Shanghai 1987, 987-8.

26. La Moelle du Phoénix Rouge - Despeux (Tredaniel).

27. Fusions of the Five Elements - Mantak Chia and Maneewan Chia (Healing Tao Books).

28. Taoist Ways to Transform Stress into Vitality - Mantak Chia.

29. Medical Observation on the Influence of Health Preserving Qigong to the Aged Peoples Cerebrovas Bai Hui Min p. 42 - 2^e International Conference on Qigong Xian.

30. Psychological Research on Developing Intelligence of Youth by Qigong Wang Ji Sheng p. 17 - Xian 2^e International Conference on Qigong).