

# La posture de l'arbre : le Chi Kung des trois cercles par Eli Montaigne

La **posture de l'arbre**, également appelée *Zhan Zhuang* (Zhan = se tenir debout ; Zhuang : pieu, poteau) ou encore *Chi Kung des Trois Cercles* est un exercice pratiqué aussi bien en Tai Chi Chuan qu'en Chi Kung (preuve encore que même si les disciplines sont différentes, elles se font écho et se complètent). Cette posture statique peut durer de 5 à 20 minutes... voire même plus selon **Eli Montaigne** qui la pratique régulièrement depuis son plus jeune âge.

Dans la pratique du Chi Kung ou du Tai Chi Chuan, il est important d'équilibrer le travail en posture (Jing Dong) et les exercices en mouvement (Dong Gong) ; le mouvement sans repos épuise le Qi mais le repos sans mouvement pousse à l'inactivité, à l'indolence et affaiblit l'organisme.

La position debout est une des trois postures utilisées en Chi Kung avec l'ouïse et la position couchée.

« Se tenir debout tel un arbre » est un exercice pratiqué depuis des temps très anciens en Asie du Sud-Est, et en Chine, comme méditation, art de santé ou préparation aux arts martiaux.

## Méditation

L'assise est la posture de méditation la plus utilisée, mais on peut également méditer couché ou debout ; la posture debout présente l'avantage de dynamiser le corps et l'esprit, évite l'assoupissement et favorise les mouvements spontanés ainsi que l'évacuation des blocages énergétiques.

## Méthode thérapeutique et prophylactique

Cette posture renforce les défenses immunitaires de l'organisme (WEI QI) en améliorant et régulant :

- La circulation sanguine
- L'amplification des échanges gazeux (axe Shao Yin)
- L'évacuation des blocages et tensions (surpression du Foie)
- L'Ouverture énergétique (libre circulation du Qi dans tous les Jing Mai ou méridiens)
- Diminution de l'état de stress
- Clarification de l'Esprit

En [Médecine Traditionnelle Chinoise](#), des postures spécifiques (variation de la position des mains) associées à des exercices internes ou des émissions de sons sont préconisées suivant telle ou telle pathologie, tel ou tel organe, dans le but de renforcer ou guérir cette affection ou fonction.

## Entraînement aux arts martiaux

Cet exercice tient une place importante dans la plupart des arts internes et externes chinois, il est le cœur de l'enseignement du I-Chuan mais est également essentiel dans la plupart des styles de Tai Chi Chuan. La posture représente dans ces disciplines la matrice ou la source de tout mouvement ; le pratiquant reste ainsi plusieurs minutes ou dizaines de minutes, voir une 1/2h à une 1h, comme dans un laboratoire vivant, à concentrer puis déployer l'énergie, le Qi, à partir de son centre, effectuer des exercices de respiration spécifiques, des visualisations, ou sentir la circulation de l'énergie suivant des trajets précis dans son corps...

*D'une façon générale on peut dire que la posture debout permet d'intégrer progressivement les principes de tout travail énergétique :*

- *Connexion au Ciel et à la terre*
- *Repolarisation haut/bas (le bas accueille le haut).1*
- *Etirement et relâchement de l'axe vertébral et ouverture du Du Mai et du Ren Mai*
- *Etirement circulaire et relâchement des membres-ouverture des 12 méridiens*
- *Relâchement des tensions musculaires dans tout le corps*
- *Ouverture respiratoire*
- *Apaisement du mental et des émotions*
- *Développement de l'attention*
- *Entraînement à la présence (être présent c'est être son corps)*
- *Augmentation de la confiance en soi et de la force intérieure*

Ce processus de repolarisation conduit naturellement à l'enracinement de la conscience dans le corps, l'unification de l'Esprit et de la Matière. « La Terre nourrit le Ciel, le Ciel féconde la Terre »

# Indications de base pour la pratique

Si l'on est à l'intérieur, ouvrir un peu la fenêtre et offrir quelque chose d'agréable et de naturel au regard (plantes, paysage, ciel. Les yeux restent à demi ouverts, les paupières détendues. S'ouvrir à toutes les perceptions intérieures et extérieures.

- Pieds parallèles et écartés de la largeur des hanches.
- Jambes fléchies aux trois articulations ; chevilles, genoux, hanches et sensation d'ouverture, comme un ballon entre les jambes, les genoux sont à l'aplomb des orteils. Il est très important de sentir que cette flexion vient d'un relâchement, non d'un effort, et que c'est le poids du corps qui fait ployer les jambes.
- Tête suspendue et coccyx relâché, comme « assis » dans les talons (le poids est dans les talons) sans chercher à faire basculer le bassin ; on laisse pendre la colonne.
- Épaules et hanches sont relâchées
- Position variable pour les bras suivant la posture, mais toujours un peu d'ouverture des coudes qui restent à l'extérieur des poignets et des épaules ; ainsi les aisselles sont « aérées » et le Qi peut circuler dans les bras.
- Respiration naturelle, l'air entre et sort librement

Il convient de garder la position au moins dix à quinze minutes, afin que les tensions viennent à lâcher et que l'Énergie commence à circuler dans tout le corps. Commencer en restant cinq minutes et augmenter petit à petit la durée de l'exercice.

**La mobilité dans l'immobilité** : le but n'est pas de rester dans un immobilisme qui conduirait très vite à une rigidité ; l'arbre n'est jamais complètement immobile, ne serait-ce que par le léger mouvement de ses feuilles. D'un autre côté on ne cherche pas non plus à bouger, on « laisse faire ». Par une présence détendue et ouverte on va bientôt découvrir un mouvement intérieur incessant : mouvement respiratoire, jeu des tensions et relâchements, mouvements spontanés du corps qu'on ne cherche pas à retenir car témoignant d'une expression naturelle, de la libération de tensions accumulées à travers des mouvements musculaires ou organiques.

Ne pas retenir les bâillements (et éventuellement éructations ou pets quand les conditions le permettent !).

Accueillir les tensions et les douleurs sans lutter contre ou même s'appliquer à les relâcher, simplement les observer avec bienveillance et les ressentir pleinement, elles ont besoin de s'exprimer et vont progressivement se transformer et se dissoudre.

**MAIS...**

Ne pas tomber dans le masochisme ou la révolte !

Quand la tension devient trop pénible :

- Dans les bras : laisser tomber les bras, puis reprendre la position.
- Dans les jambes : passer doucement le poids d'une jambe sur l'autre en gardant l'ouverture.
- Dans le cou : effectuer des mouvements lents avec la nuque.

Rester attentif aux micro-mouvements dans tout le corps, aux sensations qui se déplacent au fur et à mesure des relâchements successifs. Revenir constamment au relâchement des membres inférieurs en commençant par les pieds et les chevilles qui donnent accès à la terre pour l'évacuation des tensions de tout le corps.

A la fin de l'exercice, refermer toutes les « portes » pour conserver le Qi, effectuer quelques mouvements d'harmonisation, bien relâcher les membres, se masser le visage et tout le corps, puis marcher un peu.

Voici ce que maître Montaigne dit au sujet de la posture de l'arbre (traduction d'un article publié sur [The Combative Corner](#)) :

*Selon moi, le Qi Gong de l'arbre est probablement la chose la plus importante pour commencer votre voyage dans les arts martiaux internes. Et pourtant, c'est la partie sur laquelle les pratiquants passent souvent le moins de temps à s'entraîner, parce que l'exercice est considéré comme trop difficile et ennuyeux. Or, que ce soit l'aspect santé ou le côté martial qui vous intéresse dans votre pratique, le Qigong de l'arbre est la première chose par laquelle vous devriez commencer.*

*Tout le reste dans votre formation, que ce soit la forme de Tai Chi, le Tui Shou, la forme de combat, etc ne seront au début que des mouvements externes.*

*Vous ne parviendrez pas à activer votre Qi de cette façon, du moins pas avant de les avoir pratiqué à un niveau élevé, ce qui prend de nombreuses années pour la plupart des gens.*

*D'ici là, vous travaillez sur le perfectionnement des mouvements physiques, gagnez en souplesse et en force, etc.*

# LE DÉBUT

*Votre Qigong va cependant commencer avoir un effet sur votre Qi dès le départ, car même si ce n'est qu'une position, aussi longtemps que vous avez quelqu'un pour vous corriger (NDLR : votre maître), alors votre Qi s'activera. Alors qu'en pratiquant les formes [de Tai Chi chuan] il faut des années pour y parvenir, et alors seulement, vous commencerez à ressentir les flux de Qi. Le Qi circulera d'autant mieux que votre esprit sera calme, donc si vous êtes stressé et pensez à des tas de choses, vous ne serez pas en mesure d'activer votre Qi.*

*En pratiquant la forme de Tai Chi Chuan, tant que vous ne parvenez pas à une exécution parfaite des mouvements, alors vous serez constamment en train de penser à la façon de les réaliser. Tandis qu'avec le Qi Gong statique tout ce que vous avez à faire est de rester là debout, c'est donc beaucoup plus facile d'entrer dans un état d'esprit sans pensée parasite.*

*Votre esprit utilise plus de Qi que quoique ce soit d'autre, aussi mettre votre esprit en pause signifie que tout votre Qi peut être utilisé pour circuler à travers le corps, pour son entretien et sa guérison.*

## COMMENT ÇA MARCHE ?

*Ce Qi Gong debout se pratique en ayant les genoux pliés, pour créer de la chaleur sous le Dan Tien. Cela stimule le Qi qui part du Dan Tien et circule à travers le corps. La structure du corps ainsi maintenue et les bras permettent d'ouvrir les canaux méridiens à travers le corps. Le Qi circule toujours à travers votre corps, et en faisant Qigong nous ne faisons qu'ouvrir ces canaux et améliorer le flux.*

*La posture de l'arbre vous fait faire trois choses, à savoir **construire, équilibrer et débloquer votre Qi**. Chez la plupart des gens il y a un déséquilibre, et certains sont tantôt Yin, d'autres tantôt Yang. Cette posture de Qi Gong est un équilibre physique parfait entre la gauche et la droite, entre le Yin et le Yang. Ainsi, en maintenant cette posture, votre Qi suivra ce que vous faites, et il se rééquilibrera à un niveau normal. En réalisant cette posture, vous remarquerez peut-être qu'une main sera plus basse que l'autre, cela est dû à un déséquilibre gauche et à droite, donc en corrigeant cela votre Qigong suivra.*

*Augmenter la circulation du Qi par rapport à son niveau normal, c'est à dire en le faisant monter de votre Dan Tien, et aussi de la terre, aura pour effet*

*premièrement de remplir votre corps avec plus de Qi, de sorte que vous vous sentirez plein d'énergie. Et deuxièmement en faisant cela vous allez débloquent vos méridiens. Pensez à un tuyau bouché : s'il est plein de crasse et que vous ne laissez y passer qu'un petit filet d'eau à travers lui, la crasse ne s'en ira jamais. Mais si vous soufflez un fort courant d'eau à travers alors la crasse du tuyau sera déblayée !*

*Donc, quand vous faites circuler un courant élevé de Qi à travers votre corps, la même chose se produit, vous nettoyez les canaux. Ainsi, dans la vie quotidienne, vous aurez une circulation libre et claire du Qi à travers votre corps.*

*Ceci est la raison pour laquelle vous pouvez être victime de tremblements lorsque vous faites ce Qi Gong statique lorsque vous débutez – c'est le Qi qui tente de percer les zones bloquées.*

## COMBIEN DE TEMPS ET QUAND EFFECTUER LE QIGONG DES TROIS CERCLES ?

*Vous devriez faire votre Qigong pendant au moins 20 minutes matin et soir pendant les 5 premières années de votre formation. Quand à 14 ans j'ai commencé à suivre ma formation de façon très sérieuse je parvenais à le faire pendant au moins 20 à 30 minutes matin et soir jusqu'à ce que j'ai 19 ans. A partir de là je me suis senti très équilibré et fort, et mon autre entraînement m'avait fait parvenir à un niveau où j'étais alors en mesure de construire mon propre Qi – Mais je continue toujours de pratiquer mon Qigong assez régulièrement.*

*Maintenant, à l'âge de 25 ans, ma forme est devenue très interne, minimaliste et je peux faire sortir de ma forme ce que j'utilise pour l'obtenir seulement de mon Qigong, et plus encore, en faisant un Qigong dynamique comme la forme de Tai Chi cela devient un plus haut niveau de Qigong.*

*Mais je fais toujours ma posture [de l'arbre], car je pense qu'elle est une excellente force et méthode de construction du Qi.*

**Si vous vous intéressez vraiment au développement de votre énergie interne pour quelque raison que ce soit, alors faites la posture du Qigong des Trois Cercles !**