

# Song Jing Zhan Li Shi - 松静站立式

(d'après Méthode thérapeutique par QI GONG chinois Éditions scientifiques et technique du SHANDONG 1987-

JINAN – CHINE - Zhang Mingwu et Sun Xingyuan)

Le travail de posture statique permet d'intégrer en un ensemble unifié les 3 composantes essentielles et indissociables de la pratique du Qi Gong et des arts martiaux internes.

## **posture - respiration - intention.**

Cette pratique préliminaire « souvent ennuyeuse pour les pratiquants qui débutent », peut être ardue, voire inconfortable au début, mais elle n'en recèle pas moins de nombreux bienfaits. Les résultats se font sentir en général rapidement mais l'idéal est de pratiquer quotidiennement.

## **1. POSTURE**

Points clés:

- Shuang Zhu Bing Li « Posture debout pieds parallèles »
- Quan Shen Fang Song « Relâcher le corps »
- Guan Jie Song Kai « Ouvrir et relâcher les articulations »
- Qu Xi « Fléchir les genoux »
- Song Kua « Relacher les hanches »
- Yuan Dang « Courber et étendre l'entrejambe »
- Ti Gang « Fermer l'anus et le périnée »
- Shou Fou « Rétracter le bas-ventre »
- Song Yao « Relâcher la taille »
- Han Xiong « Rentrer la poitrine »
- Babei « Etirer le dos »
- Chui Jian « Abaisser les épaules»
- Zhui Zhou « Tourner la face externe des bras vers le bas »
- Xu Ye « Vider le creux de l'aisselle »
- Song Wan « Relâcher les poignets »
- Xuan Ding « Suspendre la tête »
- Gou Sai « Reculer le menton »
- Bi Mu « Fermer des yeux »
- He Chun « Connecter les lèvres »
- She Di Shang E « Appliquer la langue au palais »

Voici une liste non exhaustive de bienfaits possibles de la posture juste:

- développement de l'endurance tant physique que psychologique
- renforcement des structures osseuses, tendineuses et musculaires
- capacité à garder la pensée et le corps unifiés dans l'inaction apparente (concentration)
- développement et clarification des sens et perceptions (instinct)
- Amélioration de la fonction cardio-pulmonaire
- Fortification des organes
- Détente profonde du système nerveux
- Stimulation de la circulation des fluides (sang, lymphe, liquide synovial et cérébro-spinal)

Une posture juste est par définition une posture qui produit plus d'énergie qu'elle n'en consomme sans douleur ni blocage (signe de stagnation du sang et/ou du Qi). Il est donc important de comprendre comment s'engager physiquement dans la posture la plus optimale possible. La circulation sanguine s'en trouve améliorée et l'énergie circule sans entrave à travers tous le corps.

Ci dessous un descriptif des points clés essentiels à respecter :

### **SHUANG ZHU BING LI**

*Debout pieds parallèles* – Les pieds sont écartés de la largeur des épaules. Le poids du corps est également réparti sur les 2 pieds. Les axes des pieds (axe talon – Yongquan 1 R) sont parallèles ou très légèrement ouverts vers l'extérieur. Les cinq orteils sont un peu en flexion de manière à vider légèrement le point Yong Quan, de sorte que les lombes et le coccyx puissent se relâcher.

### **QUAN SHEN FANG SONG**

*Tout le corps se relâche* – Sentir la globalité du corps et relâcher celui-ci de la tête aux pieds comme si vous preniez une douche bienfaisante. Le relâchement descend progressivement comme le niveau d'un liquide dans un verre qui se vide. Le mouvement de relâchement est quelque chose de totalement interne. Les points d'acupuncture associés sont Chengqi 1 E et Sibai 2 E suivi de Xiaguan 7 E et Jiache 6 E suivi de Quepen 12 E et Quhi 13 E suivi de Qichong 30 E et Biguan 31 E.

### **GUAN JIE SONG KAI**

*Les articulations s'ouvrent et se relâchent* – À l'image d'une sphère qui grandit progressivement du centre vers la périphérie, chaque articulation du corps doit s'ouvrir dans toutes les directions. Comme deux forces opposées, on dit des muscles qu'ils descendent vers la terre et des os qu'ils remontent vers le ciel. Ce mouvement Yin/Yang permet de faire « grandir », d'ouvrir les articulations et d'activer les tendons et les

ligaments de la capsule articulaire en modifiant le ratio tension / compression de l'articulation (augmentation de la tension ligamentaire et diminution de la compression au niveau des cartilages articulaires). Cette mise en ouverture des articulations permet l'activation de la structure des fascias qui prend le relais des muscles sur la structure osseuse. A ce titre, l'ouverture des articulations est une des composantes fondamentale du PENG.

## **QU XI**

*Flexion des genoux* – les genoux sont des articulations intermédiaires donc le relâchement facilite la circulation du sang et de l'énergie vers les pieds. Plier légèrement les genoux (pliure naturelle) et étirer l'arrière de ceux-ci vers le haut. Cette action antagoniste combinée à la flexion légère des doigts de pieds gaine et stabilise le genou lui permettant ainsi de se relâcher, en toute sécurité, sans perdre son élasticité. Une sensation de légèreté (comme si on était sur le point de bondir comme un chat) s'installe dans le bas du corps lorsque ce point est appliqué correctement. Il est facile de voir qu'une extension maximale du genou entraîne un blocage de la hanche ainsi qu'une potentialisation de la force venant du sol à cet endroit.

## **SONG KUA / CHOU KUA**

*Relaxation des hanches / Traction sur les hanches* – les Kuas désigne le pli inguinal (la jonction du tronc et des jambes) en Qi Gong et en Tai Ji Quan. Ils sont des portes d'accès vers le Dan Tian inférieur. Il convient donc de relâcher les hanches pour que les Kuas puissent s'activer et ainsi connecter le haut et le bas du corps. Lors des déplacements, il faut avoir l'intention de tirer sur les hanches. Le point d'acupuncture associé est *Huantiao* 30 VB.

## **YUAN DANG**

*Courbure et extension de l'entrejambe* – La première chose consiste à prendre conscience de l'extérieur des genoux pour être dans une intention d'ouverture tout en appliquant **Qu Xi**. Le point d'acupuncture associé est *Yanglingquan* 34 VB. **Yuan Dang** combiné avec **Ti Gang** permet de trouver l'équilibre intérieur extérieur au niveau du point *Huiyin* 1 VC

## **TI GANG**

*Fermeture de l'anus et du périnée* – La « fermeture de la porte terrestre » permet à l'énergie de ne pas se disperser vers l'extérieur. La fermeture sera effectuée de manière très subtile, avec la même force que l'on utilisera pour « fermer les paupières ». Le point d'acupuncture associé est *Huiyin* 1 VC.

## **SHOU FOU**

*Rétractation du bas-ventre* – La rétractation vers l'intérieur de la partie du bas ventre située au dessus de la symphyse pubienne par une mobilisation appropriée du muscle transverse (ne pas mobiliser ou contracter les muscles abdominaux) permet une meilleure condensation de l'énergie originelle au niveau du Dantian inférieur. L'augmentation de la pression interne qui en résulte peut accélérer la circulation de l'énergie interne partout dans le corps. La tonification du muscle transverse facilite la transmission des forces entre la haut et le bas du corps (lien triangle du haut – triangle du bas) et entre l'intérieur et l'extérieur dans le carré des lombes (lien grand dorsal – psoas). Le point d'acupuncture associé est *Qugu 2 VC*.

## **SONG YAO**

*Relaxation des lombes* – de la même façon que l'on peut ouvrir les Kuas on peut faire de même avec le bas du dos (les lombes). Relâcher et agrandir la région de Ming Men. « si les lombes ne se relâchent pas, l'énergie ne peut pas se condenser au champ de cinabre ». Les bases de **Song Yao** se trouvent dans **Song Kua** et **Qu Xi**. Pour approcher la sensation de relâchement des lombes (équivalent à avoir la colonne vertébrale verticale et décontractée), on peut hausser les épaules et puis les laisser tomber immédiatement en réalisant une expiration profonde. Les lombes étant un carrefour important en terme de transmission de force, ce sont un nœud essentiel de la relaxation. La véritable relaxation des lombes exige la mobilisation de l'articulation sacro-iliaque, qui en tant que pseudo-articulation, est immobile chez les personnes normales (sauf dernière période de gestation chez la femme enceinte). Une pratique intensive des postures permet d'ouvrir cette articulation, ce qui augmente le domaine du Champ de Cinabre et en parallèle l'énergie originelle. L'ouverture de cette articulation n'utilise pas les mouvements de rétroversion et d'antéversion mais plutôt les mouvements de nutation – contre nutation. Les points d'acupuncture associés sont *Mingmen 4 VG* et *Shenque 8 VC* (ombilic).

## **HAN XIONG**

*La poitrine est rentrée* – La traduction de **Han Xiong** signifie « pousser la poitrine en dedans », ce qui pourrait faire penser qu'il faille pousser la poitrine en arrière. En fait, il ne s'agit pas de relâcher la cavité sus-claviculaire, ni de serrer la poitrine, mais plutôt relâcher le bas du sternum vers l'intérieur tout en gardant le haut du sternum suspendu. Cette action permet également de mobiliser la circulation des deux méridiens Ren Mai (qui contrôle l'activité de l'énergie Yin) et Du Mai (qui contrôle l'activité de l'énergie Yang). Les points d'acupuncture associés sont *Shanzhong 17 VC* et *Zhongting 16 VC*.

## **BABEI**

*Le dos étiré* – Si on applique **Han Xiong**, on active automatiquement **Ba Bei** qui est la face Yang de **Han Xiong**. On dit du dos qu'il est étiré comme une peau d'animal qu'on aurait mise à sécher. Le haut et le

milieu du dos s'ouvrent dans toutes les directions. Cette action est bénéfique pour l'activation du méridien Du Mai qui contrôle l'activité de l'énergie Yang (énergie céleste). Elle permet également un meilleur passage de la force venant de la taille vers la ceinture scapulaire et les bras.

## **CHUI JIAN**

*Abaissement des épaules* – On lâche en conscience les épaules (sans fermer complètement les aisselles) vers le bas pour que les tensions présentes dans celles-ci, dans le dos et le cou puissent se dissoudre vers le bas, avec l'action conjuguée des coudes qui descendent également. Le point d'acupuncture associé est *Jianjing 21 VB*

## **ZHUI ZHOU**

*La face externe des bras tourne vers le bas* – La pliure du coude sera effectuée de telle sorte qu'elle permette de retrouver la posture naturelle. Les points d'acupuncture associés sont *Quchi 11 GI* et *Quze 3 MC*. A noter que Quchi 11 GI est difficile à trouver si le bras est tendu.

## **XU YE**

*Le creux de l'aisselle est vide* – Pour réaliser ce point qui se combine avec **Zhui Zhou**, il faudra légèrement abaisser l'épaule en écartant la pointe de l'omoplate pour vider le creux axillaire. Vider le creux de l'aisselle facilitera la circulation de l'énergie et du sang dans les membres supérieurs.

## **SONG WAN**

*Relâchement des poignets* – Le relâchement du poignet rend possible la communication entre les bras et les doigts. Les mouvements des doigts rapprochés et de la paume creusée sont réalisés à partir des flexions et extensions naturelles des segments (posture naturelle). Si les doigts sont trop pliés, l'énergie ne parviendra pas au centre de la paume ou trop rigides, laisserons l'énergie s'échapper au bout des doigts. On peut réaliser le positionnement et l'intention juste dans les doigts en créant un lien vertical entre les 3 doigts centraux et le bas de la paume et un lien horizontal entre le pouce et l'auriculaire.

**Les 4 points exposés ci dessus (Chui jian, Zhui zhou, Xu ye et Song wan) permettent d'harmoniser les 3 méridiens Yang et les 3 méridiens Yin de la main en facilitant la circulation de l'énergie et du sang. Cela rend les membres supérieurs légers et habiles.**

## **GOU SAI**

*Reculer le menton* – Cet étirement de la nuque se fait dans 2 directions en même temps. Vers le haut et légèrement vers l'arrière. Cette méthode libère les tensions de la nuque et ouvre le méridien Du Mai, ce qui permet l'ascension du Qi vers le sommet de la tête. Cette partie de la nuque (C7 – D1) est considérée comme zone de blocage du Qi dans la tradition taoïste. Pour mieux visualiser la position correcte, il suffit de mettre le poing fermé vertical sur l'articulation des clavicules et du sternum et de venir appuyé le menton sur le poing.

## **XUAN DING**

*Suspendre la tête* – Afin d'éviter de lutter avec la force de gravité, il faut en contrepartie créer une force d'étirement en sens opposé. Il convient donc de « pousser » délicatement le sommet de la tête vers le ciel durant la posture de l'arbre. L'intention mise en jeu ici sera une intention d'allègement et d'ouverture des espaces intervertébraux au niveau des vertèbres cervicales. Cette méthode active également le Shen pendant la pratique et évite la somnolence. Les points d'acupuncture associés sont *Baihui 20 VG* et *Huiyin 1 VC*. L'appui momentané des mains sur *Baihui 20 VG* avec les coudes vers l'avant combinée à une poussée de *Baihui 20 VG* vers le haut permet de trouver cette sensation par la mobilisation des muscles de posture.

## **BI MU**

*La fermeture des yeux* – le regard est porté au loin devant soi ou au contraire regarde l'intérieur (Nei Guan) sauf si vous souffrez d'hypotension. Le point d'acupuncture associé est *Tongziliao 1 VB*. Il convient de fermer les yeux comme on abaisserait un rideau. Il ne faut pas complètement fermer les paupières mais abaisser naturellement les paupières supérieures en laissant un trait de lumière et ensuite étirer les paupières vers le coin extérieur de l'œil pour éviter les battements involontaires.

## **HE CHUN**

*La connexion des lèvres* – Les lèvres et les dents se serrent doucement, ce qui permettra de faire monter le Yang tout en évitant que l'énergie interne ne s'échappe par la bouche.

## **SHE DI SHANG E**

L'application de la langue au palais – Cette action permet de saliver pendant la pratique posturale. La chaleur (Yang) générée durant la posture sera ainsi rafraîchie par la salive (Yin) : l'eau céleste. La langue sert également de connecteur entre les méridiens Ren Mai (méridien Yin) et Du Mai (méridien yang) afin de créer un circuit d'énergie majeure : la petite circulation céleste.