

Table des matières

Introduction 8

PREMIÈRE PARTIE

LES PROFONDEURS INTÉRIEURES

16-43

INTRODUCTION-18

Ouvrir la Porte Interne-20

Cercles de Bras-22

Monter les genoux-24

Wuji-26

Le Grand Cercle-28

Spirales Doubles-30

La Pleine Puissance-32

La Force Interne-34

En Garde-36

La Gueule du Dragon-38

VOTRE FORCE NATURELLE :

La Gestion du Stress-40

LE GRAND

ACCOMPLISSEMENT :

GÉNÉALOGIE I-42

DEUXIÈME PARTIE

L'ESPRIT BIEN TREMPÉ

44-71

INTRODUCTION-46

L'Archer-48

Élever-50

Mur de Feu-52

Coup d'Épaules-54

Le Dragon-56

Tenir le Tigre-60

Dragon et Tigre-64

Dragon et Tigre
(séquence inversée)-66

VOTRE FORCE NATURELLE:

La Guérison-68

LE GRAND

ACCOMPLISSEMENT :

GÉNÉALOGIE II-70

TROISIÈME PARTIE

**LE
RÉSEAU DE
LA FORCE**

72-101

INTRODUCTION-74

La Voie-76
Votre Énergie-78
Architecture Humaine-80
Le Réseau-82
La Pompe-84
Le Pont-86
Développer
la Puissance-88
Force Renforcée-90
Monter en Pression-92
Cercles de Puissance-94
La Percée-96

**VOTRE FORCE NATURELLE :
La Protection-98**

**LE GRAND
ACCOMPLISSEMENT
GÉNÉALOGIE III-100**

QUATRIÈME PARTIE

**LES
FORCES DE
LA NATURE**

102-131

INTRODUCTION-104

Balancement-106
Le Métal-108
L'Énergie du Métal-110
L'Eau-112
L'Énergie de l'Eau-114
Le Bois-116
L'Énergie du Bois-118
Le Feu-120
L'Énergie du Feu-122
La Terre-124
L'Énergie de la Terre-126

**VOTRE FORCE NATURELLE:
Les Sports-128**

**LE GRAND
ACCOMPLISSEMENT
GÉNÉALOGIE IV-130**

CINQUIÈME PARTIE

**LE
CERCLE
D'HARMONIE**

132-155

INTRODUCTION-134

Test d'Énergie-136
La Tortue de Mer-138
Le Pas Glissé-140
Xingyi-142
Le Coq-144
L'Ours-146
Les Cinq Signes
de la Pratique-148

**VOTRE FORCE NATURELLE:
La Créativité-152**

**LE GRAND
ACCOMPLISSEMENT
GÉNÉALOGIE V-154**

À propos de l'auteur 156



Introduction

Toutes les composantes de l'activité humaine: physique, mentale et spirituelle, font appel à la puissance de notre énergie. Quand le niveau de concentration est adéquat, elle donne lieu à un dynamisme et une créativité extraordinaires.

Tous les êtres humains sont capables de manifester des niveaux bien supérieurs d'énergie qu'on pourrait l'imaginer de prime abord. Cet ouvrage est une introduction à l'art d'éveiller ce potentiel extraordinaire qui sommeille dans votre corps et dans votre esprit.

Les techniques de développement personnel présentées dans ce livre ont été traditionnellement pratiquées au sein des arts martiaux. Mais les hauts niveaux d'énergie qu'ils génèrent aident à transformer la vie quotidienne. Elles permettent d'augmenter la forme et d'accroître les capacités cérébrales. Elles font des merveilles chez les professions à risque. Elles apportent la résilience face à un environnement de stress et développent une capacité artistique sidérante dans les arts du spectacle.

Cultiver l'énergie humaine est l'un des plus grands accomplissements de la plus ancienne civilisation existant encore à la surface de la terre. Dans l'héritage de la culture chinoise, l'être humain est compris comme un champ d'énergie. Les naturalistes et les spécialistes des sciences médicales ont recherché à travers les siècles à déterminer comment nourrir, réamorcer et dynamiser, cette énergie vitale appelée « chi ».

Les techniques que les Chinois ont développées pour stimuler notre énergie sont connues sous le nom de chi-kung, qui signifie littéralement « exercice d'énergie interne ». La forme la plus puissante de chi-kung est liée à un travail sur l'énergie faisant appel à pratiquement aucun mouvement extérieur. Ce système unique est appelé *Zhan Zhuang*. Il est, la plupart du temps, répertorié sous la dénomination *Se tenir comme un arbre*. Les postures immobiles stabilisent le corps en facilitant l'écoulement du chi. À une étape ultérieure de la pratique, elles peuvent être associées à certains mouvements très précis afin de générer une force particulièrement puissante.



Sur ce sceau sont écrits les caractères Zhan Zhang Gong: L'art de Se tenir comme un arbre.

Dans la mesure où les exercices de chi-kung permettent d'élever le niveau d'énergie de l'organisme, ils font partie de l'entraînement fondamental aux arts martiaux. La pratique de *Zhan Zhuang* est la base de l'un des arts martiaux les plus puissants connus des Chinois sous le nom de *Da Cheng Quan*, qui signifie Le Grand Accomplissement.

Le *Da Cheng Quan* a représenté pour son fondateur, le maître Wang Xian Zhai, l'accomplissement suprême. Après avoir voyagé pendant plus de dix ans à travers la Chine pour étudier auprès des grands maîtres de son époque, il commença à partager le fruit de ses connaissances avec ses élèves, d'abord à Shanghai et plus tard à Pékin.

On comprend mieux pourquoi il existe peu d'arts martiaux, s'il en existe, capables de rivaliser avec le *Da Cheng Quan* quand il s'agit de comparer les avantages qu'il procure dans les domaines de la vie et du travail. Votre esprit et votre corps deviennent particulièrement affûtés. Vos facultés mentales et émotionnelles sont régénérées. Vous développez une plus grande résistance au stress et récupérez plus facilement d'une maladie ou d'une blessure.

Au fur et à mesure de votre lecture, vous découvrirez des instructions précieuses et clairement illustrées. Elles guideront vos premiers pas jusqu'à des niveaux avancés dont on n'avait pas fait état jusqu'ici en Occident. On vous apprendra comment utiliser le système des Cinq Énergies aux plus hauts niveaux du *Da Cheng Quan* (voir *quatrième partie*). On vous apprendra également la façon de pratiquer les mouvements contrôlés qui peuvent être coordonnés aux postures essentielles afin d'élever le niveau de l'énergie corporelle à des hauteurs insoupçonnées. Cependant, comme dans tous les arts, vous aurez à maîtriser d'abord les fondamentaux avant de passer à des étapes plus avancées.

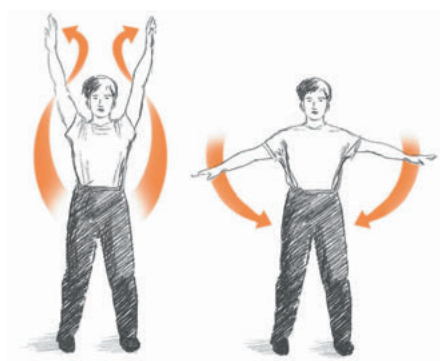
Quel que soit votre niveau d'accomplissement, le travail de l'énergie que vous effectuerez grâce à ce livre vous permettra d'augmenter votre force interne. Avec une pratique sérieuse, vous serez en mesure d'utiliser et d'orienter cette puissance vers tous les aspects de la vie quotidienne.

Les bases

Si vous débutez dans la pratique de *Zhan Zhuang*, il est essentiel que vous poussiez d'abord la porte qui ouvre sur cet art. Une pratique quotidienne sera nécessaire, commençant par les trois exercices d'échauffement ci-dessous. Faites ensuite les postures debout décrites dans les pages suivantes.

Détendre les épaules

Les pieds écartés d'une largeur d'épaules, élevez lentement les bras comme si vous portiez un ballon. Inspirez en montant les bras. Tournez les bras vers l'extérieur et redescendez-les doucement au point de départ, en expirant. Ne voûtez pas les épaules ou ne raidissez pas les bras. Faites au moins 30 cercles complets avec les bras.



Pivoter les hanches

Les pieds écartés d'une largeur d'épaules, placez les mains sur les hanches. Pivotez lentement les hanches 30 fois vers la gauche et 30 fois vers la droite. Conservez la tête en position érigée. Relâchez l'abdomen et les lombaires. Respirez naturellement.

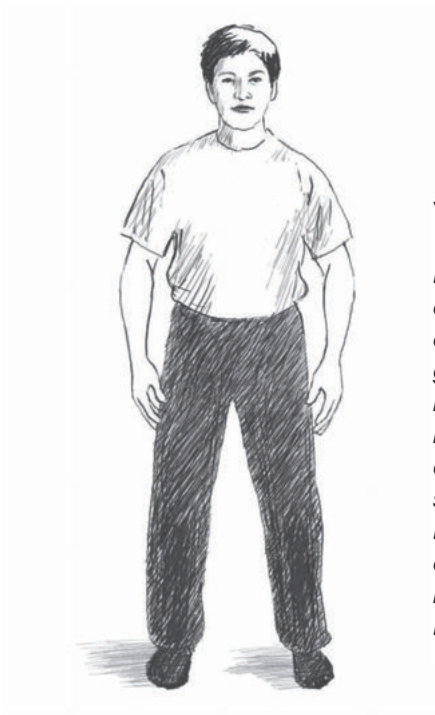


Renforcer les genoux

Les pieds rassemblés, pliez les genoux et placez les mains justes au-dessus sur les cuisses. Pivotez les genoux 30 fois vers la gauche et 30 fois vers la droite. Essayez de conserver les plantes des pieds à plat sur le sol. Respirez naturellement.



Une fois les exercices d'échauffement complétés, apprenez l'immobilité en faisant les postures suivantes. Commencez par la première posture, *Wuji*. Tenez-vous droit et immobile dans cette position de détente, pendant au moins cinq minutes par jour, avant d'augmenter graduellement la durée jusqu'à atteindre vingt minutes.



Wuji

Les pieds écartés d'une largeur d'épaules, tenez-vous en position debout, immobile. Détendez les genoux, relâchez l'abdomen et les hanches. Laissez les épaules tomber naturellement. Les bras pendent de chaque côté du corps. Les doigts sont légèrement écartés et arrondis. Rentrez légèrement le menton et détendre le cou. Regardez vers l'avant et légèrement vers le bas. Respirez tranquillement par le nez.

C'est une pratique d'autoguérison. À mesure que vous devenez stable dans la posture de *Wuji*, votre énergie interne va rechercher la tension accumulée et les déséquilibres sous-jacents dans tout votre système. Vous trouverez les instructions détaillées aux pages 26 et 27 ainsi que les conseils sur la force interne aux pages 34 et 35.

Une fois réalisée la pratique de *Wuji* jusqu'à vingt minutes tous les jours, faites de même avec la prochaine série de positions. Commencez toujours par les échauffements et le stade initial de *Wuji* de cinq minutes.

1. Tenir son ventre

Pieds écartés d'une largeur d'épaules, descendez doucement sur vos jambes comme si vous aviez l'intention de vous asseoir sur un gros ballon de plage. Amenez les mains devant vous, au niveau du bas-ventre, comme si vous vouliez plaquer un gros ballon contre le ventre ou comme si vous aviez un ventre énorme sur lequel vos mains reposaient avec délectation. Vos doigts sont légèrement écartés et vos épaules totalement détendues.



2. Tenir le ballon

Vous continuez d'être assis sur ce ballon de plage imaginaire. Vos bras sont arrondis comme un arceau et vous maintenez un ballon imaginaire entre vos paumes et votre poitrine. Vos coudes tombent en position légèrement plus basse que les mains et reposent sur de petits ballons imaginaires. Gardez la poitrine et les épaules complètement relâchées.





3. Étendre les bras sur le côté

Conservez la même posture corporelle et étendez les bras sur le côté, légèrement sur l'avant du corps. Détendez les épaules et rétractez légèrement les coudes. Vous avez l'impression que vos mains reposent sur deux ballons flottants à la surface de l'eau.



4. Écartez les mains vers l'extérieur

Écartez les mains vers l'extérieur comme si vous repoussiez un gros ballon de votre visage. Descendez un peu plus sur les jambes tout en prenant bien soin de ne pas avoir les genoux dépassant les orteils.

Pratique Interne

Se Tenir comme un Arbre dynamise l'énergie interne. Tenez-vous immobile, relâché. Laissez le système nerveux se rééquilibrer de lui-même. N'ajoutez pas d'autres techniques, telles que visualiser le mouvement du chi autour du corps ou effectuer des respirations particulières. Elles seraient de nature à générer de la tension, annihiler les bénéfices obtenus par la pratique et créer des dommages internes. Le travail interne du *Zhan Zhuang* ne passe pas par la contrainte. Soyez patient, détendez-vous, ne bougez pas. Votre énergie interne sait comment elle doit opérer, de manière naturelle.

Conserver l'Énergie

À la fin de chaque période de chi-kung, il est judicieux de conserver l'énergie qui a été générée. Ce procédé est valable non seulement pour les postures fondamentales mais aussi pour toutes les positions et mouvements exposés dans ce livre.



Tenez-vous en position debout, détendu, les pieds écartés d'une largeur d'épaules. Placez la paume droite sur le bas-ventre. Placez ensuite la paume gauche sur la main droite. Vous pouvez baisser les paupières à condition de garder les yeux ouverts pour éviter de perdre l'équilibre. Demeurez dans cette position entre deux et cinq minutes. Respirez naturellement.

Cette position permet de conserver l'énergie dans le réservoir situé juste en dessous du nombril appelé Mer de l'Énergie. En chinois, on dit *Dan Tian*.

Le rôle de l'Esprit dans la Pratique

En pratiquant les postures en position debout et les mouvements exposés dans ce livre, votre esprit reste libre d'errer où bon lui semble, attentif aux pensées et aux sentiments qui le traversent. Gardez les yeux et les oreilles ouverts sur l'extérieur. Vous pouvez écouter de la musique ou même regarder la télévision, à condition que cela soit une musique harmonieuse et des programmes dénués de violence. Restez droit, conservez l'équilibre et concentrez-vous sur la sensation de relâchement interne du corps. Avec le temps, cette sensation s'affinera et deviendra de plus en plus agréable.