

La posture de l'arbre : zhanzhuang

Marceau Chenault

DANS STAPS 2010/3 (N° 89), PAGES 29 À 41

ÉDITIONS DE BOECK SUPÉRIEUR

ISSN 0247-106X

ISBN 9782804160944

DOI 10.3917/sta.089.0029

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://www.cairn.info/revue-staps-2010-3-page-29.htm>



CAIRN.INFO
MATIÈRES À RÉFLEXION

Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...

Flashez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



Distribution électronique Cairn.info pour De Boeck Supérieur.

La reproduction ou représentation de cet article, notamment par photocopie, n'est autorisée que dans les limites des conditions générales d'utilisation du site ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Toute autre reproduction ou représentation, en tout ou partie, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, est interdite sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, en dehors des cas prévus par la législation en vigueur en France. Il est précisé que son stockage dans une base de données est également interdit.

Marceau CHENAULT
College of Physical Education and Health,
East China Normal University,
N°158, Tong Pu Lu, Building 2, Room 203,
PuTong District, 200062 Shanghai
marceau.chenault@gmail.com
Tél. : + 86 13 585 618 363

舍马索, 博士后老师, 中国, 上海市, 普陀区
同普路158弄, 华东师范大学青年教师公寓2号楼 203室
邮政编码200062

The posture of the tree: zhanzhuang **La posture de l'arbre : zhanzhuang**

CHENAULT MARCEAU

RÉSUMÉ : Cet article présente une technique du corps, *zhanzhuang*, telle qu'elle peut être expérimentée en France dans la pratique du *qigong*. L'objectif est d'apporter trois niveaux de description de la technique à travers l'observation : du discours de pratiquants sur leur expérience, de la gestuelle d'une école et, enfin, de certains textes de référence. La finalité est d'illustrer les valeurs significatives qui constituent l'expérience corporelle partagée par les pratiquants de *qigong* dans cet exercice. Il s'agit d'apporter des éléments de réflexions sur la genèse d'une conscience du corps, dans la perspective d'une éducation physique.

MOTS CLÉS : *zhanzhuang*, *qigong*, technique du corps, expérience corporelle.

ABSTRACT: This article presents a body technique, *zhanzhuang*, such as it can be experimented in France in the practice of *qigong*. The objective is to bring three description levels of the technique, through the observation: of the speech of experience's followers, the body movements of a school and, finally, some reference texts. The purpose is to comment the significant values which constitute the physical experience shared by *qigong*'s followers in this exercise. It is a question of bringing elements of reflections on the genesis of a body consciousness, in the prospect of a physical education.

KEY WORDS: *zhanzhuang*, *qigong*, body technique, physical experience.

ZUSAMMENFASSUNG : Die Baumposition: zhanzhuang

Dieser Artikel stellt die Körpertechnik *zhanzhuang* vor, die man in Frankreich im Rahmen der *Qigong*-Praxis erlernen kann. In dem Artikel geht es darum, durch Beobachtungen drei Beschreibungsebenen dieser Technik zu liefern: den Erfahrungsdiskurs der Akteure, den Bewegungsstil einer Schule und schließlich den einiger einschlägiger Texte. Ziel ist es, die bedeutsamen Werte zu veranschaulichen, welche die gemeinsame körperliche Erfahrung der *Qigong*-Anhänger bei dieser Übung ausmachen. Es geht darum, aus der Perspektive der Leibeserziehung Gedankenanstöße zu einer Genese des Körperbewusstseins beizusteuern.

SCHLAGWÖRTER : *Zhanzhuang*, *Qigong*, Körpertechniken, Körpererfahrung.

RESUMEN : La postura del árbol: zhanzhuang

Este artículo presenta una técnica del cuerpo, *zhanzhuang*, tal y como puede ser experimentada en Francia en la práctica del *qigong*. El objetivo es aportar tres niveles de descripción de la técnica, a través de

la observación : del discurso de practicantes sobre su experiencia, de la gestualidad de una escuela, y por último, de ciertos textos de referencia. La finalidad de este artículo es ilustrar los valores significativos que constituyen la experiencia corporal compartida por los practicantes de *qigong* en este ejercicio. Por lo tanto, consiste en aportar elementos para reflexionar sobre la génesis de una conciencia del cuerpo, bajo la perspectiva de una educación física.

PALABRAS CLAVES : *zhanzhuang*, *qigong*, técnica del cuerpo, experiencia corporal.

RIASSUNTO : La postura dell'albero: *zhanzhuang*

Quest'articolo presenta una tecnica del corpo, *zhanzhuang*, come può essere sperimentata in Francia nella pratica del *qigong*. L'obiettivo è di apportare tre livelli di descrizione della tecnica attraverso l'osservazione: del discorso dei praticanti sulla loro esperienza, della gestualità di una scuola e, infine, di certi testi di riferimento. La finalità è d'illustrare i valori significativi che costituiscono l'esperienza corporea condivisa dai praticanti del *qigong* in quest'esercizio. Si tratta d'apportare degli elementi di riflessione sulla genesi di una coscienza del corpo nella prospettiva di un'educazione fisica.

PAROLE CHIAVE : esperienza corporea, *qigong*, tecnica del corpo, *zhanzhuang*.



Figure 1

Le pictogramme primitif de « l'arbre » puis son idéogramme moderne (*Mù* : 木) évoquent une ramure, un tronc et ses racines (Javary, 2010). L'idéogramme est présent dans l'écriture du caractère *zhuang* (桩) de l'expression *zhanzhuang*.

On y trouve tous les éléments analogiques de l'exercice de « la posture de l'arbre » : aligner l'homme (le tronc de l'arbre ou du corps) entre le ciel (les ramifications ou la tête et les bras) et la terre (les racines ou les jambes).

Ci-contre, la peinture de cet arbre aux branches amincies, peint par Hu Jing Tang en 1877, représente le peuple chinois intoxiqué et affaibli par la deuxième guerre de l'opium d'un commerce occidental oppressant. Par contraste yin/yang, le vide du tronc rempli de *Qi* laisse transparaître la vitalité intérieure d'une population résistante qui en viendra à la révolte des « boxers » en 1900.

(Collection privée de M. Wu Jian Guo, Fei Yuan, province de Sha-an'xi, 2010).

Cliché : M. Chenault

1. INTRODUCTION

Historiquement, les adeptes du *qigong* prennent comme première référence le *Nei Jing Su Wen*. Cet ouvrage attribué à l'empereur Jaune, Huang Di, symbole paternel de la civilisation chinoise, remonterait à 2600 avant notre ère (Lavier, 1990). On trouve, dans ce texte clé

pour les médecins traditionnels et acupuncteurs, les premières traces d'existence d'exercices du souffle qu'Henri Maspero (1971) identifiait en tant que techniques taoïstes de *Longue Vie*.

Chronologiquement, suit la présence du Bodhidharma au sixième siècle après J.-C., au temple Shaolin, sur le mont Songshan. La venue du moine bouddhiste aurait été essen-

tielle dans la genèse des premières pratiques de *wushu* (武术) qui évolueront au fil du temps vers une riche diversité d'arts martiaux (Association chinoise du qigong pour la santé, 2009). Ainsi, l'enchaînement du *yijinjing* (易筋经), également appelé « exercices d'assouplissement des muscles », serait un héritage de l'être éveillé repris par les moines combattants du temple pour accroître leur force et leur santé (*ibid.*).

Sous la dynastie des Song, le général Yue Fei (1103-1142) aurait également repris et adapté certains exercices laissés par le Bodhidharma (cf. figure 2). Ainsi serait né, selon Requena (1989), le populaire *baduanjin* (八段锦) – ou *qigong* des huit pièces de brocarts – afin que les soldats se préparent physiquement et mentalement au combat. Ce personnage important des armées aurait par ailleurs contribué à l'émergence de nouvelles formes d'arts martiaux, dont notamment le *yichuan* (意拳).

Pour s'entraîner à l'art du « poing » (*chuan* 拳) avec « intention » (*yi* 意), le maître fondateur de cette boxe chinoise, Wang Xiang Zhai (1886-1963), préconisait le fameux exercice *zhanzhuang* : *zhan* (站), « se tenir debout » dans une station d'attente, et *zhuang* (桩), « pieu en bois » qui maintient les fondements d'une bâtisse, d'où vient la métaphore symbolique de « posture de l'arbre » (cf. figure 1). Les pratiquants d'arts martiaux et de *qigong* attribuent différentes vertus à cette technique statique, dont celle par exemple de contribuer au développement de la *chemise de fer*, selon Mantak Chia (1992). Le sous-titre de son ouvrage témoigne de l'évolution de sa pratique : « Autrefois art martial, à présent pratique qui fortifie les organes internes, enracine solidement les personnes et unifie la santé physique, mentale et spirituelle ». En effet, à l'image du *wudang qigong* hérité du mont Wudang, lieu référent du taoïsme et des arts internes chinois, les techniques de *qigong* diffusées en France depuis les années 1980 ont été accueillies par une population plus intéressée pour entretenir

sa santé et « nourrir la vie » ou *yangsheng* (Javary, 2010), que par l'aspect martial.

Au sein de cette culture philosophique du *yangsheng* (養生) propre à l'ensemble des arts traditionnels chinois, apparaît pour la première fois le terme *qigong* (气功) dans un texte taoïste de la dynastie des Tang (618-910), avec le sens de « procédés des souffles ». Mais il ne désigne réellement un art autonome qu'à partir de 1949 en tant que « travail (*gong* 功) du souffle (*qi* 气) » ou encore « maîtrise de l'énergie », lorsqu'il est reconnu comme discipline par les cadres du gouvernement chinois (Palmer, 2005).

Si ces techniques de méditation, de respiration et d'étirement ont été concentrées historiquement dans des hauts lieux d'arts martiaux et montagnes sacrées, comme Songshan, Wudangshan, Qingchengshan ou Huashan, on doit également considérer leur développement parallèle dans les écoles de médecines traditionnelles ou simplement comme pratiques d'hygiène populaires (Granet, 1988). Il faut donc appréhender le *qigong* dans une complexité sociale où la politique, la religion (taoïsme, bouddhisme, confucianisme), la médecine traditionnelle, la culture populaire et aujourd'hui la recherche scientifique influencent la structuration et la diffusion des techniques. Évelyne Micollier (1996) souligne combien le discours pluriel des pratiquants reflète les empreintes de ces diverses écoles.

La pratique de *zhanzhuang* retient notre attention car c'est une technique populaire, connue généralement de tous les pratiquants : simple à reproduire et en même temps difficile à perfectionner. Le recoupement des observables obtenus à partir du discours produit dans les ouvrages de référence, de la gestuelle d'un centre d'arts martiaux en France et le recueil du discours des pratiquants sur leur expérience, offrent différents niveaux de description de la technique du corps (Maus, 1936). Grâce à cette démarche, nous pouvons mieux appréhender les valeurs significatives qui con-

tribuent à la constitution de l'expérience corporelle (Biache, 2008) partagée par la communauté des pratiquants de *zhanzhuang*,



Figure 2

La statue du général Yue Fei (1103-1142) dans son mausolée, à Hangzhou, dans la province chinoise du Zhejiang. Modèle de l'esprit martial et du sentiment patriotique face à l'envahisseur mandchou, on lui attribue communément la naissance du *baduanjin* et du *yichuan* : pratiques où l'on retrouve l'exercice *zhanzhuang*. Même si cette paternité pourrait être mythique comme celle de l'empereur jaune pour la culture traditionnelle chinoise, il est probable qu'il ait utilisé dans la formation de ses soldats des techniques du corps que l'on retrouve illustrées dans le tombeau de Mawangdui de l'époque des Han (206 av. J.-C. à 220) à Changsha. La paternité attribuée au Bodhidharma concernant le *yijinjing* serait probablement du même ordre, puisque beaucoup de mouvements de ce *qigong* sont également déjà brodés sur le manuscrit funéraire. (Association chinoise du qigong pour la santé, 2009). Cliché : C. Chenault

2. FINALITÉS DE ZHANZHUANG SELON DES OUVRAGES DE VULGARISATION

L'exercice de *zhanzhuang* est cité et décrit dans plusieurs ouvrages de vulgarisation du *qigong*. Dans *La voie de l'énergie*, Lam Kam Chuen présente cette technique comme « un exercice unique qui [...] accumule et libère un flux extraordinaire d'énergie naturelle restée jusqu'alors en veille, amenant le corps et l'esprit à des niveaux de forme et de santé étonnement élevés » (Lam, 1994, p. 12).

Mantak Chia (1992) présente *zhanzhuang* à travers l'exercice de *l'embrassement de l'arbre*. Il intègre la posture dans un système de pratique qu'il nomme *la chemise de fer*. Ce système d'exercices contribue à développer trois dimensions. Sur le plan physique, il s'agit de fortifier une structure faible en une structure forte pour que le *Qi* puisse circuler dans le corps ; sur le plan émotionnel, condenser le *Qi* en une masse contrôlable d'énergie, en le transformant en énergie

positive ; enfin, sur le plan spirituel, *zhanzhuang* contribuerait à condenser, fortifier et créer plus de *Qi*, asseyant la fondation spirituelle (ou l'enracinement) de la pratique terrestre.

Les détails de la posture sont codifiés par Yves Requena (1999) : il faut fléchir les genoux pour capter « l'énergie de la terre », tandis que la tête est étirée pour capter « l'énergie du ciel ». Le bassin est en légère rétroversion pour remplir la zone abdominale du *dantian* (« champ du cinabre » 丹田) et effacer la cambrure lombaire en ouvrant *mingmen* (« porte de la vie » 命门). Les bras écartés en cercle au niveau de la ceinture scapulaire permettent d'ouvrir la septième vertèbre cervicale et les deux méridiens principaux qui y sont liés (*dumai* 督脉 et *renmai* 任脉).

En conclusion, Ke Wen évoque de manière poétique la posture où « le corps devient l'image d'un arbre, ses racines sont les jambes et les pieds connectés avec la terre qui contient la force et sa source inépuisable [...] ». Les bras

sont remplis de l'énergie qui circule autour du dos et dans l'extérieur des bras, comme la poussée et les feuilles de l'arbre qui bougent selon le vent » (Ke, 2009, p. 59).

En résumé, ces quatre ouvrages de vulgarisation laissent entendre que *zhanzhuang* est un exercice fondamental. Il permettrait d'agir sur les plans physique, émotionnel et mental. L'objectif est d'accumuler et de faire circuler une certaine tension énergétique dans le corps à travers différents foyers et trajets afin de procurer une détente, un équilibre de la structure corporelle et organique et, finalement, un renforcement interne profond. Pour cela, le pratiquant doit veiller à corriger son attitude afin d'entretenir une posture propice à le connecter avec son environnement et à ouvrir certaines circulations internes au corps « statique à l'extérieur et dynamique à l'intérieur » (Wen, 2009, p. 58).

On constate à travers ces exemples combien la conception de « la posture de l'arbre » repose, comme le *qigong*, sur le *dynamisme principal* du *Qi* (Robinet, 1991). Celui-ci s'introduit dans *l'histoire de la pensée chinoise* comme un « principe de réalité unique qui donne forme à toute chose et à tout être dans l'univers, ce qui implique qu'il n'existe pas de démarcation entre les êtres humains et le reste du monde » (Cheng, 1997, p. 252). De ce fait, le *Qi* induit le développement d'une subjectivité dilatée au-delà de l'espace corporel individuel : le pratiquant est amené à concevoir son organisme comme un microcosme dans le macrocosme, c'est-à-dire à cultiver une *transformation intérieure* propre à une écologie spirituelle taoïste en harmonie avec les éléments de son environnement (Schipper, 2008). Ainsi, « lorsqu'un individu pratique des exercices gymniques ou de concentration pour nourrir sa vie, il devient l'univers entier et s'y fond » (Despeux, 1996, p. 95).

La transformation métaphorique du paysage corporel intérieur en paysage cosmologique est un héritage de la tradition taoïste du

neidan (内丹) ou « cinabre d'or ». En effet, les exercices de *qigong* comme la posture de l'arbre ne sont que quelques éléments d'une démarche d'alchimie interne, qui fut fleurissante en Chine entre le sixième et le quatorzième siècle, visant l'immortalité, ou tout du moins, une longue vie (Goossaert, 1998).

3. POSTURE OBSERVÉE DANS UN CENTRE DE PRATIQUE

Il existe plusieurs postures de *zhanzhuang* (cf. figure 3). Selon les enseignements et les écoles, les précisions peuvent différer légèrement. Mais la posture à laquelle nous nous référons reste fondamentalement la même. Nous décrivons ici le placement corporel tel que nous avons pu l'observer et le pratiquer dans une école située en Auvergne, près de Clermont-Ferrand. Ces descriptions sont la retranscription de situations observées, vécues et de discours produits lors de séances de pratique. Le couple qui dirige cette école enseigne principalement le *dachenchuan*, (« boxe du grand accomplissement » 大成拳), autre dénomination du *yichuan* précédemment cité : c'est une pratique martiale interne transmise dans la lignée du maître fondateur Wang Xiang Zhai cité en introduction. Dans ce cas d'observation, l'apprentissage de l'exercice *zhanzhuang* s'inscrit dans un contexte martial.

Ce centre est dirigé par un couple passionné d'arts martiaux. L'homme et la femme ont pratiqué le *judo* et le *taekwondo*. Ils enseignent durant quelques années le *kempo* en région Centre. Ils y créent le centre d'arts martiaux du Vajra et fondent la Fédération de Lutte Contact. Parallèlement, ils séjournent régulièrement en Chine pour se former aux techniques de *dachenchuan* auprès du maître Wang Xuan Jie, disciple direct de Wang Xiang Zhai. Le couple s'installe finalement près de Clermont-Ferrand, proche d'un temple bouddhiste tibétain. Ils y ont récemment fait une retraite de deux ans. Ils se concentrent actuellement sur

l'enseignement du *dachenchuan*, en se rendant régulièrement en Chine et en s'ouvrant de plus en plus à la pratique et à l'enseignement du *yangsheng*.

Ce centre propose des formes de retraite pour des groupes ou des personnes autonomes. J'ai participé à plusieurs stages organisés sur quelques jours. L'un des stages durait trois jours. Chaque jour, l'emploi du temps s'organisait de la même manière. Nous pratiquions une heure la posture *zhanzhuang* ou une assise de méditation, au lever du soleil, de 6 h à 7 h. Puis, nous pratiquions différentes postures de *dachenchuan*, des exercices de « poussée des mains » ou « mains collantes » (*tuishou* 推手) et enfin des exercices de marche.

Fidèle à sa signification, *zhanzhuang* donne l'image et la sensation d'être planté comme un pieu. Le pratiquant écarte ses pieds, de manière à les aligner par rapport à la largeur des épaules. Les genoux sont légèrement fléchis, comme si l'on s'asseyait sur le rebord d'une table. Toutes les articulations sont légèrement fléchies. Le bassin est un peu en rétroversion et le menton tombe légèrement : la position est censée étirer la colonne vertébrale, c'est-à-dire diminuer ses courbures. La tête est étirée, comme suspendue par un fil. Les bras sont « posés » comme deux branches, paumes face à la poitrine, avec la distance minimum de deux largeurs de poing. L'angle des coudes et des poignets n'est pas trop saillant, il reste arrondi. On peut parfois imaginer que les bras et les genoux entourent un tronc d'arbre, d'où l'image communément employée de « posture de l'arbre ». Une certaine tension doit être présente dans les mains, jusqu'au bout des doigts, à l'image de griffes ; paradoxalement, la détente dans les épaules, les bras, le tronc et les jambes doit rester perceptible. La respiration peut de-

venir plus profonde et plus ample, mais elle reste toujours douce.

L'installation de la posture physique peut prendre quelques minutes. Une fois la posture installée, c'est-à-dire le placement physique contrôlé, l'exercice débute réellement. Avec la durée, des tensions apparaissent généralement aux épaules, aux jambes ou autres articulations. Les tensions s'installent car tenir la posture demande un effort considérable au fil du temps. L'épreuve consiste à garder l'esprit calme, c'est-à-dire qu'il ne doit pas être diverti par des pensées autres que ce qui est ressenti au moment présent de l'exercice ; il ne doit pas non plus s'endormir dans une posture trop confortable ou, inversement, être dépendant de crispations physiques trop intenses. Certaines manifestations de chaleur dans les paumes et sous les plantes des pieds, de picotements, de contraction ou de détente peuvent survenir.

Zhanzhuang est pratiqué dans un contexte martial dans le cas de cette école. Différents points sont donc accentués : les bras et le dos sont tendus comme des arcs. Les doigts de pieds s'agrippent fermement au sol, comme des ventouses. Cette sensation d'enracinement est tenue de telle manière que, si une personne pousse le pratiquant en position dans le dos ou même sur n'importe quelle partie du corps, celui-ci ne doit pas subir de déséquilibre, car il est comme « vissé » dans le sol.

Les disciples, devenus maîtres dans leur art, insistent sur la sensation de lourdeur qui doit progressivement se faire sentir dans les membres du corps. Celui-ci doit progressivement s'homogénéiser comme un bloc uni et souple. Ainsi, la chair est disponible pour réagir d'une seule masse à l'intention de l'esprit, prêt à se défendre ou attaquer. Cette capacité se forge à l'épreuve de la posture statique.

Figure 3

Zhanzhuang – « posture de l'arbre » vue de profil.

Il existe différentes positions de *zhanzhuang* : les paumes peuvent être placées faces aux *dantian* (« champ de cinabre » 丹田) inférieur, moyen ou supérieur qui correspondent à trois cavités anatomiques du corps : la zone abdominale, la cage thoracique et le crâne. L'assise peut également être plus ou moins prononcée. Il existe également des postures asymétriques. Les postures les plus courantes sont celles avec les paumes au niveau de la poitrine (photo ci-contre) ou au bas du ventre.

Cliché : M. Chenault



4. DISCOURS DE PRATIQUANTS SUR LEUR EXPÉRIENCE DE ZHANZHUANG

À travers les recueils de discours des pratiquants présentés ci-dessous, nous relevons quatre types d'interprétations de l'expérience de la pratique de *zhanzhuang*. En effet, selon la finalité recherchée par le pratiquant, différents sens peuvent être attribués à l'exercice de *qigong*.

4.1. Une finalité martiale

Les premiers extraits qui suivent sont tirés d'un entretien réalisé avec deux pratiquants de *dachengchuan* – encore appelé *yichuan*, la « boxe de l'intention » – dirigeants du centre que nous avons présenté dans la partie précédente. Le rôle de l'exercice *zhanzhuang* est évoqué à plusieurs reprises dans leur discours. Dans un premier temps, l'un des deux explique que « l'homogénéité de la force est considérée comme l'aboutissement de la transformation physiologique et du changement musculaire généré par la pratique de base, *zhanzhuang* » (Chenault, 2008, p. 369). Plus loin, il précise :

« Quand elle pousse, ce n'est pas son bras qui pousse, ni sa force musculaire, c'est l'homogénéité du corps, c'est-à-dire tout le corps,

complètement réuni et unifié. Wang Xiang Zhai nous disait que chaque cellule est une batterie ; d'ailleurs, les scientifiques commencent à se poser des questions : les cellules et leurs électrons sont considérés comme une énergie atomique, c'est extraordinaire ! Chaque cellule est une batterie et chaque batterie est réunie sur tout le corps, il y a donc des milliards de batteries réunies : c'est une bombe et cette bombe-là est en force de maintien, une force qui est prête à exploser comme un arc et à lâcher d'un seul coup » (*ibid.*).

Dans cet extrait, la posture est interprétée comme un temps de concentration des forces physiques et psychiques. Le principe serait d'accumuler « l'énergie » stimulée dans la posture pour pouvoir, au moment voulu, la décharger de manière maîtrisée et orientée. La position statique contribue à l'image d'un corps composé de « cellules », qui se recharge comme une « batterie » prête à exploser à travers un mouvement d'attaque ou de défense. On trouve également dans ce discours la référence au « scientifique » qui apparaît parfois dans le discours de pratiquants : soit elle vient légitimer la pratique en confortant certaines idées sur l'énergie corporelle, soit elle est utilisée comme symbole d'une pensée rationnelle qui

ne peut pas appréhender la réalité des phénomènes qui existent dans la pratique du *qigong*. Dans ce cas précis, on fait référence à la cellule et à l'énergie de ses molécules pour expliquer la concentration énergétique des cellules et du corps. La force du combattant serait implicitement liée à cette capacité à accumuler l'énergie dans toutes les cellules du corps.

Dans un autre passage, les pratiquants de *dachengchuan* précisent les différents stades qui attestent d'une progression dans l'exercice de *zhanzhuang* :

« On sait qu'on a fait l'étape du pilier : on le fera à vie, mais le pilier on le fait depuis quinze ans, tous les jours on est debout, on le pratique et c'est devenu une hygiène personnelle ; ce n'est plus un truc extraordinaire "mystico-gélatineux", c'est un truc normal... parce qu'au début ça peut paraître curieux d'avoir les bras en l'air ! Après, on sait travailler l'épreuve de l'énergie : quand on a cette énergie dans le bout des doigts, tout le corps chauffe, vibre et on va la faire bouger tout doucement. Il y a plusieurs façons de la faire bouger : ce sera vers le ciel, pour les chocs ou autres, donc on va pouvoir lever. Si tu mets la main, tu vas dire "c'est bizarre, c'est lourd", donc cela signifie que tout est réuni, toute la chaîne musculaire. Après, ce sera pour l'écrasement, puis pour la poussée et enfin pour les côtés. Donc, on va travailler cette deuxième phase au niveau des sensations : on vit alors des choses que l'on n'imagine pas... parce qu'il y a plein de sensations de plus en plus subtiles qui apparaissent. Après l'épreuve de l'énergie, tu as encore des phases. Il va y avoir l'épreuve du son, parce qu'en même temps on va réunir les vibrations acoustiques : on va avoir une épreuve du son, c'est-à-dire qu'on va avoir une expulsion d'énergie, avec un son, mais la bouche fermée, donc c'est le diaphragme qui va être secoué un peu vers le bas et on a un "huhh !", tu sais quelque chose qui fait qu'on va réunir à ce moment-là, par les vibrations acoustiques, l'ensemble du corps dans la même action : l'énergie et la vibration

acoustique vont, pendant un millième de seconde, exploser grâce au son... ça c'est fabuleux ! Dans les arts martiaux, les gens poussent des "kiaï", ce n'est pas du tout pour faire peur à qui que ce soit ; je te donne l'exemple de l'éternement "atchaa !" : tu sais, c'est le ventre et ce n'est pas la gorge, on sent que du ventre pousse un truc très fort, et à ce moment-là, le sang, les os, les tendons, les nerfs, les ligaments... tout ça va devenir une boule d'énergie » (*ibid.*, p. 374).

La posture renvoie également à l'image du « pilier » où le corps est considéré comme un tout homogène. La fréquence et la durée de pratique permettent de retrouver les sensations de cette homogénéité à travers les tensions physiques qui se produisent lors de l'exercice. Il s'agit ensuite d'appliquer cette force homogène dans le contexte du combat martial. L'évolution dans l'exercice est marquée par différentes étapes pour le pratiquant de *dachengchuan* : l'épreuve de la posture, c'est-à-dire faire le « pilier » quotidiennement, « l'épreuve de l'énergie » et de sa mise en mouvement, mesurée à travers la poussée des mains puis manifestée spontanément par « l'expulsion d'énergie », tant physique que sonore, dans le combat.

4.2. Une finalité thérapeutique

D'autres recueils d'expériences attribuent un sens différent à l'exercice de la posture de l'arbre. Nous rapprochons ce type d'évocation de celui du discours médical traditionnel. Par exemple, un pratiquant déclare : « Un jour, j'ai eu un moment d'état de grâce : dans la position de l'arbre, j'ai eu un courant de chaleur, le long des méridiens de la taille aux talons. C'était une sensation très perceptible de l'énergie qui circule ! » (Chenault, 2008, p. 438).

Dans un autre entretien, une personne décrit ce qu'elle ressent parfois dans la posture *zhanzhuang* : « par exemple, en posture de l'arbre, on va être en méditation, on va suivre le souffle et, en même temps, il y a un truc qui vient, une colère par exemple ; cette colère, je la ressens

vraiment dans le corps, c'est-à-dire que je commence à trembler, au niveau du foie... autant je sens de l'énergie qui monte dans les jambes et dans tout le corps, autant ici je sens que ça bloque : ça voudrait monter mais ça ne monte plus ; mes muscles se crispent et puis j'ai envie de tout envoyer promener, j'ai envie d'exploser, crier, je le sens vraiment, et à l'intérieur, je sens une énergie énorme, de la chaleur qui monte et aussi quelques sueurs froides » (*ibid.*, p. 407).

Dans le premier extrait, l'expérience de la pratique est reliée à une circulation précise dans le corps, un méridien. Dans le deuxième extrait, elle est reliée à la perception d'une émotion, une forme de colère localisée au niveau du foie. Les deux cas se rattachent à une conception de circulation ou de blocage énergétique du corps, qu'elle soit émotionnelle ou liée au méridien. Pour les pratiquants, l'exercice de la posture de l'arbre permet de faire circuler l'énergie à travers le corps. Cette fluidité est signe de vitalité et elle se fait à travers le circuit des méridiens décrit par la médecine traditionnelle chinoise. Mais l'exercice peut également révéler des faiblesses ou blocages, comme l'exprime la deuxième personne. Les « cinq émotions » ou les « cinq organes », propres à la conception des cinq agents peuvent être porteurs de ces blocages ; dans ce cas, la pratique régulière de l'exercice doit permettre de faire circuler le *Qi* normalement et d'équilibrer l'état de santé.

4.3. Finalité spirituelle

Voici le recueil d'un autre pratiquant évoquant la conception d'un macrocosme et d'un microcosme propre à la pensée taoïste : « Mon maître nous emmenait le dimanche soir pratiquer le *qigong* dans le Champ de Mars, à côté de la tour Eiffel, car c'est vrai que le métal est un des cinq éléments fondamentaux ; [...] il avait une certaine façon de pratiquer, on faisait les sons thérapeutiques d'abord et puis ensuite on enchaînait trois séries de mouvements gym-

niques du vol de la grue et on terminait par la posture de l'arbre ; après, le groupe se séparait comme ça, chacun à sa vitesse, et on restait donc en posture de l'arbre autant de temps qu'on voulait... et dans la posture de l'arbre, je suis parti, je suis véritablement parti, c'est-à-dire que j'étais vraiment rentré dans mon corps, je me baladais dans mes organes et il n'y avait plus de notion de temps, je sentais qu'il faisait un petit peu plus frais, mais en fait je n'avais pas compris qu'il faisait nuit ; mon maître est venu, il s'est mis derrière moi, il m'a dit que c'était très bien – je me souviens très bien de ses paroles – que j'avais très bien pratiqué et il m'a dit : « attention, ça va pousser un petit peu » et puis là j'ai senti son énergie me pousser vers l'avant, vraiment rentrer au niveau des lombaires mais sans contact physique, j'ai senti vraiment qu'il rentrait son énergie à lui... un petit peu comme un tsunami, comme une vague à la fois douce et puissante, alors absolument rien de violent, extrêmement agréable, extrêmement confortable, j'ai avancé probablement de trois ou quatre mètres comme ça sans le vouloir, je me suis retrouvé complètement cambré en arrière, donc en fait j'avais le dos à l'horizontale au-dessus du sol, toutes mes vertèbres ont craqué, j'étais suspendu comme au-dessus du sol. Puis, il m'a dit « c'est très bien, maintenant il faut maîtriser, il faut revenir », et je suis revenu à la verticale, à peu près droit. Donc c'est vraiment une sensation très bizarre, évidemment j'ai arrêté la posture, je l'ai regardé un peu bizarrement. C'était une expérience très forte, et puis après ça s'est reproduit mais je canalisais un petit mieux » (Chenault 2008, p. 328).

Dans ce type de témoignage, on retrouve la présence d'éléments appartenant à la conception d'un équilibre macrocosmique (les éléments environnementaux comme le fer de la tour Eiffel) et microcosmique (les différents organes du corps). Plus encore, ce cas révèle l'intensité de certaines expériences dans l'exercice *zhanzhuang*. L'impression d'être « parti » dans la posture

s'accompagne ici d'une perte de repères temporels. Cette caractéristique rejoint certaines analyses faites par Abraham Maslow sur les *expériences paroxystiques* ainsi que par Mihaly Csikszentmihalyi sur le phénomène du *flow*.

Dans un autre discours, un pratiquant précise : « Après avoir tenu longtemps la même posture, durant 15 minutes, j'ai eu l'impression de quitter mon corps physique et d'être libre et épanoui à l'intérieur. » Comme dans le témoignage précédent, on retrouve l'idée d'un départ : le pratiquant a « l'impression de quitter » son corps. Nous caractérisons ce type d'expérience évoquée par une notion de spiritualité : au-delà d'un simple bien-être ou d'une idée de blocage ou de fluidité liée à la santé de l'organisme, il se dégage de ce type de témoignage l'adhésion à une dimension autre que le soi quotidien, qu'il soit physique ou mental.

4.4. Finalité d'un mieux-être

Dans certains cas, l'exercice de *zhanzhuang* est clairement utilisé comme un moyen pour se sentir mieux : « Lors d'une grande fatigue provoquée par une station debout prolongée (en visite à Paris), j'ai pris la posture de l'arbre, minimisée par les bras, et ainsi j'ai pu rester plus longtemps et chasser la fatigue » (Chenault, 2008, p. 440).

Dans un autre recueil, un pratiquant précise : « Lors d'un cours, je faisais l'arbre (la variante des cinq mouvements de maître Zhang) ; à la fin de la posture statique, j'ai senti une vague d'énergie, de joie qui emplissait toute ma tête ; j'étais très bien, rempli de joie » (*ibid.*, p. 439).

Ces deux témoignages nous renseignent sur le type de sentiment de bien-être qui peut être vécu durant l'exercice. Ce peut être la diminution d'une sensation désagréable, comme la fatigue par exemple, ou ce peut être le ressenti d'une émotion agréable, comme la joie.

Les discours suivants éclairent plus précisément le bienfait physique de relâchement et de renforcement du corps : « Il faut déjà lâcher

tout ce qui sert au mouvement, c'est-à-dire que les gens qui débutent une posture de l'arbre, d'emblée pour eux c'est trop ; donc arriver à lâcher les épaules, réussir à ne rien faire, ce qui est déjà un travail pour l'esprit... et puis la posture a une forme ; alors là aussi il y a des étirements : on imagine des étirements, tiré par le coude, suspendu par le poignet et puis on s'aperçoit au bout de cinq minutes que ça ne tient pas, il faut se remettre en place, déjà structurer la posture et la construire ; donc déjà, ça occupe un certain temps et c'est évidemment guidé par la parole ; je peux montrer mais il y a le temps qui joue, encore qu'en cours, les deux ou trois premières années, on ne dépasse pas dix minutes en posture, parce que le travail statique n'a pas la même valeur que le travail en mouvement. Le travail en mouvement débloque, assouplit, mobilise et met en circulation le *Qi*. Le travail statique le densifie et le renforce, donc si on densifie quelque chose de tendu, on remet de l'énergie dans ces tensions. Donc, c'est d'abord le mouvement qui suppose des temps d'étirements ; ensuite, à la fin d'une séquence de mouvements, on peut faire un minimum de travail statique, pour se rassembler quoi » (*ibid.*, p. 323).

Au-delà d'une émotion, le bien-être peut être envisagé comme une meilleure conscience d'une forme de schéma corporel : « Quand tu fais faire l'arbre, c'est-à-dire la position de l'arbre, les gens qui ne sont pas dedans se fatiguent très vite, ils se demandent ce que c'est, ils ne se relâchent pas, c'est difficile car normalement ils travaillent physiquement avec le mouvement ; là c'est plus difficile pour une personne de rester comme ça et de sentir, parce que le travail statique oblige à chercher à l'intérieur et donc les gens qui commencent à travailler le statique, à voir cela, commencent sur des bonnes bases ; à mon avis, je pense qu'il faut les faire travailler statique dès le début, parce que c'est une façon de montrer le schéma » (*ibid.*, p. 380).

5. CONCLUSION

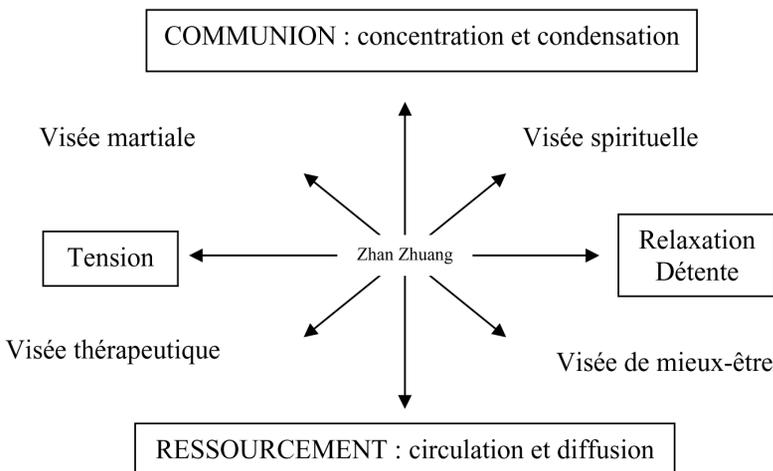
La technique du corps *zhanzhuang* a été décrite selon trois niveaux de description. Tout d'abord, les ouvrages de vulgarisation permettent de décrire le sens attribué à la finalité de l'exercice. Ces textes contribuent à construire une idéologie partagée sur la conception énergétique du corps : la posture permet de faire circuler une énergie, le *Qi*, et la posture de l'arbre devient une hygiène nécessaire à la vitalité de cette force interne. On peut interpréter la fonction de l'exercice comme un *ressourcement* ou une *communion* : tantôt l'esprit doit s'ouvrir au monde sensible de l'organisme et de son environnement, tantôt il s'agit d'atteindre une acuité opérationnelle et efficiente.

L'observation de la pratique en école nous renseigne sur l'exécution de *zhanzhuang*. La posture est simple et pourtant difficile à tenir. Le corps est aligné dans une position « équilibrée », où les bras et les jambes sont tenus symétriquement ; le pratiquant doit intégrer des placements segmentaires et articulaires peu habituels. Ceux-ci doivent devenir spontanés au fil de l'entraînement. Tout l'enjeu est d'intégrer la mise en *tension* d'une « posture naturelle

» construite. Dès lors que la posture devient plus confortable, l'équilibre du pratiquant s'installe dans une *détente* dépendante de l'exercice : elle comprend une organisation sociale pour donner un temps à la pratique et un plaisir de progression – dans la compréhension des phénomènes qu'il vit – qui réclame l'entretien de la tension originelle.

Enfin, les discours de pratiquants nous permettent d'observer différents sens attribués à la posture de l'arbre. Utilisé à des fins *martiales*, *Zhanzhuang* peut rendre optimale l'efficacité de sa force au combat. Praticué pour ses fins *thérapeutiques*, la technique permet de débloquer certains « nœuds énergétiques » propres à des crispations musculaires, tendineuses et articulaires souvent liées à des traumas de la psyché. En tant qu'exercice de concentration spécifique, il est utilisé également pour ses fins *spirituelles* : à travers l'épreuve du corps, l'esprit s'éprouve à développer une perception différente de soi et propice à saisir le monde sous forme d'expérience intense. Finalement, la posture de l'arbre est pratiquée pour l'effet relaxant qu'elle procure : forme de *mieux-être* qui rayonne dans la perception agréable du corps après une séance de pratique.

Figure 4. Schéma de synthèse



Le schéma récapitulatif (cf. figure 4) offre une vision globale des différentes caractéristiques de conscience corporelle qui peuvent se constituer à travers l'expérience de la technique du corps *zhanzhuang*. Comme le soulignent Nancy Midol et Sébastien Baud (2009), l'interprétation d'un état de conscience varie selon le contexte culturel, selon que l'on se situe en France, en Amérique du Sud ou en Mongolie, par exemple. Plus localement, une même technique du corps peut véhiculer une expérience corporelle orientée différemment selon la nature de la transmission et la trajectoire de l'apprenant.

Comme toute technique s'inscrivant dans le champ d'intersection de nouvelles formes de spiritualités et de thérapeutiques alternatives, *zhanzhuang* offre un support pour constituer une expérience personnelle à partir d'un mythe collectif (Weidner Maluf, 2007). Pour Lioger (2009), le discours des nouvelles pratiques travaillant sur « l'énergie » s'inscrit clairement dans des formes de religiosité contemporaine post-industrielle. Elles permettent ainsi au pratiquant de retrouver un pouvoir individuel que l'on peut qualifier de bio-subjectif (Andrieu, 2004), relatif au pouvoir centralisé ou décentralisé de la société porteuse de ces pratiques. Comme le rappelle Jean-François Billetter (2004), la pensée de l'Un fondamentale à la culture chinoise et à ses pratiques traditionnelles a été transmise historiquement par une élite impériale dont l'empereur était l'unique centre. C'est un facteur de l'évolution sociale d'une pensée chinoise du *détour* qui agit dans l'attente de la situation efficiente plus que par opposition frontale directe (Jullien, 1995). Ainsi, la « tradition inventée » du *qigong* dès 1949 est devenue une « modernité alternative » intériorisée aux multiples facettes, tout comme la médecine traditionnelle chinoise (Hsu, 2003), faisant écho au nouveau marché écologique et alternatif du bien-être et de la santé en France.

L'étude de l'intrication des événements sociaux, des parcours individuels et des subjek-

tivités dans l'exercice de la posture de l'arbre suscite un questionnement pédagogique digne d'intérêt pour le champ de l'éducation physique française, notamment pour éclairer l'usage rationnel de croyances tacites dans la transmission de pratiques corporelles, qu'elles soient exotiques ou plus conventionnelles comme la gymnastique traditionnelle (Cizeron & Gal-Petitfaux, 2002). Dans le cas des Activités Physiques de Développement Personnel (APDP) – que Geneviève Cogérino cadre avec une prudence nécessaire aux effets psychosomatiques de détente et de relaxation (MEN, 2001) –, l'enseignement d'une technique comme *zhanzhuang* pose la problématique délicate, mais essentielle, d'un éveil anthropologique aux symboles et croyances constitutifs de l'expérience corporelle, terreaux des phénomènes antirationnels (Husserl, 1931) propres à la genèse d'une conscience corporelle citoyenne et laïque.

BIBLIOGRAPHIE

- ANDRIEU, B. (2004). *Le corps en liberté*. Bruxelles, Labor.
- ASSOCIATION CHINOISE DU QIGONG POUR LA SANTÉ (2009). *Ba Duan Jin*. Beijing, Foreign Language.
- ASSOCIATION CHINOISE DU QIGONG POUR LA SANTÉ (2009). *Yi Jin Jing*. Beijing, Foreign Language.
- BAUD, S. & MIDOL, N. (2009). *La conscience dans tous ses états. Approches anthropologiques et psychiatriques : cultures et thérapies*. Issy-les-Moulineaux, Elsevier-Masson.
- BIACHE, M.-J. (2008). La construction de l'expérience corporelle : de l'expérience subjective à l'expérience transcendante. In M. Chenault & M. Zicola (éds), *Corps, cultures et différences : du handicap au développement corporel*. Actes des Journées d'études 5/6 avril 2006, Orléans, P.U.O., pp. 45-52.
- BILLETTER, J.-F. (2006). *Contre François Jullien*. Paris, Allia.
- CHENAULT, M. (2008). *Les états de conscience du corps dans la pratique du Qigong : approche psycho-phénoménologique*. Thèse de doctorat, STAPS, Université d'Orléans.
- CHENG, A. (1997). *Histoire de la pensée chinoise*. Paris, Seuil.
- CHIA, M. (1992). *Chi Kung : la chemise de fer*. Paris, Trédaniel.
- CIZERON, M. & GAL-PETITFAUX, N. (2002). Croyances factuelles et croyances représentationnelles en enseignement scolaire de la gymnastique. *STAPS*, 59, 43-56.

- DESPEUX, C.** (1996). Le corps, champ spatio-temporel, souche d'identité. *L'Homme*, vol. 36, n° 137, 87-118.
- GOOSSAERT, V.** (1998). L'alchimie intérieure réhabilitée ? (notes critiques). *L'histoire des religions*, 1998, vol. 215, n° 4, 493-507.
- GRANET, M.** (1988). *La pensée chinoise*. Paris, Albin Michel (1934).
- HSU, E.** (2007). La médecine chinoise traditionnelle en République Populaire de Chine : d'une tradition inventée à une modernité alternative. In Anne Cheng (éd.), *La pensée en Chine aujourd'hui*, Paris, Gallimard, pp. 214-238.
- HOUANG DI** (1990). *Nei Jing Su Wen*. Traduction et préface de J.A. Lavier. Puiseaux, Pardès.
- HUSSERL, E.** (1931). *Méditations cartésiennes. Introduction à la phénoménologie*. Paris, Vrin.
- JAVARY, C.J.-D.** (2008). *Cent mots pour comprendre les chinois*. Paris, Albin Michel.
- JULLIEN, F.** (1996). *Traité de l'efficacité*. Paris, Grasset.
- KE, W.** (2009). *Entrez dans la pratique du qigong*. Paris, Trédaniel.
- LAM, K.C.** (1994). *La Voie de l'énergie : maîtriser l'art chinois de la force interne par l'exercice du chi kung*. Paris, Courrier du Livre.
- MASPERO, H.** (1971). *Le taoïsme*. Paris, Gallimard.
- MICOLLIER, E.** (1996). Entre sciences et religion, entre modernité et tradition : le discours pluriel des pratiquants de qigong. In Jean Benoist (éd.), *Soigner au pluriel, essais sur le pluralisme médical*. Paris, Karthala, pp. 197-216.
- MAUSS, M.** (1936). Les techniques du corps. *Journal de Psychologie*, 32 (3-4), 271-293.
- PALMER, D.** (2005). *La fièvre du Qi Gong : guérison, religion et politique en Chine, 1949-1999*. Paris, EHESS.
- MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE** (2001). Éducation Physique et Sportive (1) : Classe de seconde, première et terminale, Accompagnement des programmes – Lycées : voies générales et technologiques. *Accompagnement des Programmes*, CNDP.
- REQUENA, Y.** (1989). *Qi Gong, médecine chinoise de santé et de longévité*. Paris, Trédaniel.
- REQUENA, Y.** (1999). *à la découverte du Qi Gong*. Paris, Trédaniel.
- ROBINET, I.** (1991). *Histoire du taoïsme : des origines au quatorzième siècle*. Paris, Cerf.
- SCHIPPER, K.** (2008). *La religion de la Chine : la tradition vivante*. Paris, Fayard.
- WEIDNER MALUF, S.** (2007). Des mythes collectifs et des récits personnels : guérison rituelle, travail thérapeutique et émergence du sujet dans les cultures du Nouvel âge. *ethnographiques.org*, 14, [http://www.ethnographiques.org/2007/Maluf.html]