

## **Huit postures archétype**

Le visage est le miroir de l'âme. La manière d'être de notre âme se reflète dans nos expressions faciales, notre langage corporel et notre comportement. Il existe une relation claire unidirectionnelle entre nos mondes intérieurs et extérieurs. Cependant, les pratiques des anciennes traditions indiquent aussi une relation dans le sens inverse. Les recherches scientifiques modernes confirment que la qualité de notre posture et notre marche, d'imiter et de maintien peuvent avoir une grande influence sur notre vie intérieure.

Les classiques chinois affirment que l'état d'esprit détermine le comportement et que le comportement, à son tour, se reflète dans la gestuelle et la posture. Ceci exprime l'interaction entre l'image de soi, le collectif de nos actions et notre réalité physique. L'esprit pourrait être le terrain de tout ce que nous pouvons éprouver, au contraire de nombreuses disciplines orientales où le corps est considéré comme le porte d'influence sur l'état d'esprit.

Une approche essentielle du chi kung consiste en des postures debout pendant un temps prolongé. Habituellement, la posture d'entraînement de connexion à la terre, rectiligne et en équilibre ne correspondra pas à notre réalité physique et mentale. Au départ, cela peut être vécu comme sonnant faux. La posture externe peut sembler paraître comme jouée ou simulée. Mais peu à peu un dialogue utile entre la posture extérieure et la réalité intérieure se développera. La pratique posturale prolongée et détendue entraînera des changements sur différents niveaux: la coordination, les phénomènes circulatoires, le comportement et l'image de soi.

Les postures d'entraînement ne sont pas choisies au hasard, mais ont été soigneusement élaborées dans une longue histoire empirique. Les huit postures que nous explorerons reflètent les qualités fondamentales de la vie.

Centrage. Colonne vertébrale. Neutralité. Limites: l'interaction sociale et la défense.

Connexion avec la terre: forces de gravité et anti-gravité. Maintien de l'équilibre. Exploration et croissance. Expression et pleine créativité.

Posture de rassemblement. Posture de support du dos. Posture de Wu chi. Posture d'embrassement. Posture de la terre. Posture d'équilibre. Position de levage. Posture d'ouverture.

À côté de toute la formation pratique, nous allons nous tourner vers l'anatomie myofascial, la biologie, des sujets évolutifs, des canaux et des points. Nous explorerons les huit postures archétype par rapport à l'amélioration de la santé, le développement personnel et l'habileté martiale.

## **Ba duan jin et chi kung postural**

L'un des plus anciens systèmes d'exercices chinois est le Ba Duan Jin, les Huit Pièces de Brocart. Le Ba Duan Jin se compose de huit exercices simples d'étirement. Parce que fondés sur les principes humains naturels de la structure et du mouvement, chacun d'eux possède une profondeur remarquable. Historiquement, la pratique des postures debout et du Ba Duan Jin étaient développées indépendamment l'une de l'autre. Néanmoins, ces deux types d'exercices se complètent et se renforcent l'un et l'autre parfaitement. La nature d'étirement du Ba Duan Jin travaille de l'extérieur vers l'intérieur. La pratique de la posture zhan zhuang travaille du centre vers l'extérieur. La première a un rôle sur les tendons, les articulations et l'alignement du corps. La deuxième donne au corps sa résistance et sa structure.

Nous explorerons différentes voies pour entraîner et intégrer efficacement les huit bases des postures debout et les huit parties du Ba Duan Jin. En plus de l'entraînement pratique, nous étudierons de manière théorique les propriétés énergétiques de chacun des étirements et des mouvements.