

# Sessions

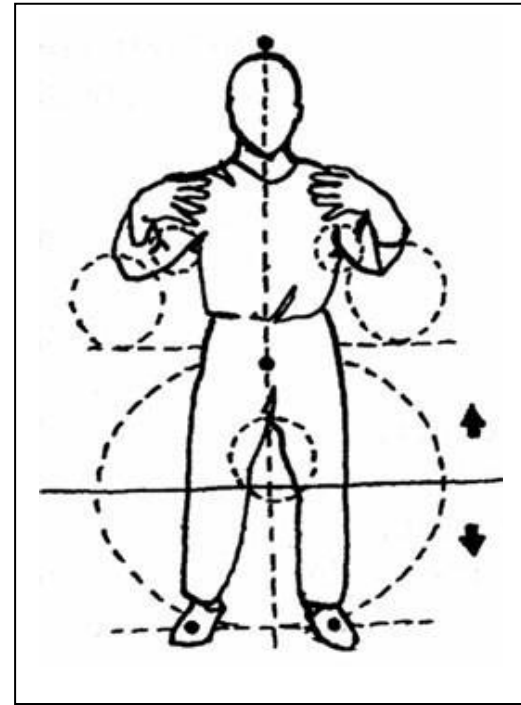
## « Postures de l'arbre »

libres et gratuites

Conformément à la tradition du « Taiji Quan de rue » en chine, nous proposons la pratique du **Zhan Zhuang** («se tenir debout comme un pieu») **dans les parcs et sites naturels de Nantes.**

Ces rendez vous ont lieu **deux fois par mois** (dates et lieux indiqués sur notre **site internet** et relayés sur « **sortir en ville.com** » ou « **on va sortir.com** »).

Tout comme la méditation assise, cet exercice d'apparence simple mais extrêmement subtil **peut être abordé par tout un chacun moyennant quelques indications** données par un enseignant expérimenté.



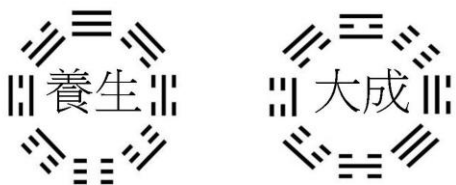
### Les séances durent 45 minutes

10 minutes d'échauffement et consignes brèves

30 minutes de **posture** (en une fois ou en séquences)

5 minutes de **questions – réponses**

Association Yangsheng Dacheng



Arts traditionnels chinois

Pour toute question **06.17.95.02.95**

consultez aussi notre site internet:

taper **“xiantian nantes”**

# Déroulement des séances libres de Zhan Zhuang (postures de l'arbre)

## 1) Arrivée sur les lieux 5 minutes avant le début de la séance

Nous sommes là pour instaurer une dynamique de groupe, **il est donc important d'être à l'heure** afin de démarrer ensemble et être sûr de bénéficier de la mise en train avant la posture.

## 2) Petites explications, esprit de l'exercice et rappel des consignes

La pratique étant libre vous êtes responsable de votre séance de méditation et de son déroulement (**voir les options de séances**)

**Pourquoi utiliser une minuterie ?** L'esprit ayant une nature « volatile » la pratique immobile vous met face à vous-même et la notion de temps doit être choisie puis oubliée afin d'être pleinement présent et libéré de cet aspect : tant que le signal (discret) n'a pas eu lieu l'exercice continue.

### **Options de séance en fonction des souhaits de chacun :**

Le cœur de la session est composé de **30 minutes de Zhan Zhuang**. Cette durée est assez conséquente pour des débutants **mais il est possible de la fractionner en séquences**. (Le découpage ci dessous est indicatif, l'idée est de faire une pratique de 30 minutes tous ensemble)

#### **Pour les débutants :**     **3 séquences de 5 à 7 minutes en posture « Fu An Zhuang » ou « Tuo Qiu Zhuang »**

Entre les séquences :

\*soit on baisse les bras en maintenant l'attention et le Wuji pour se réinstaller 2 ou 3 minute après (possibilité aussi « d'assouplir » la colonne vertébrale en allant toucher les pieds puis remonter en déroulant)

\*soit on sort de la posture (sans bruit et discrètement !) pour faire quelque pas et se réinstaller 2 ou 3 minute après

#### **Pour les habitués :**     **30 minute en posture « Hun Yuan Zhuang »**

3) *Echauffement léger et brève description de la pratique du Zhan Zhuang*

4) *Pratique du Zhan zhuang*

5) *Débriefing et questions / réponses*

**PRECAUTIONS** : tout inconfort respiratoire, tremblements, sueur abondante, et autres signes de surmenage doivent être écoutés ! Ce n'est pas une compétition où il s'agirait de « tenir ». En cas de doute vous pouvez lâcher prise, baisser doucement les bras puis faire quelques pas, boire et même vous asseoir. **L'écoute dans les pratiques énergétiques chinoises est primordiale.**