



# "Zhan Zhuang"

"Zhan Zhuang" signifie "se tenir debout comme un pilier". Plus communément appelée "Les 13 piliers", cette forme de Qigong est considérée comme la base des arts martiaux internes par de nombreux maîtres et pratiquants d'arts martiaux.

**Maître Tian Liyang dit à ce propos : "Si vous ne pouvez pratiquer qu'une seule chose, ce sera le Zhan Zhuang ».**

Le Zhan Zhuang du Wudang comprend à la fois 13 postures statiques et, pour les enchaîner, des mouvements simples issus des 3 grandes traditions du Wudang : Xingyi, Bagua et Taijiquan.

La posture debout dans les 13 positions différentes conduit, après une pratique continue, à une profonde détente, à l'élimination des blocages, à une grande stabilité et au développement de la force intérieure. Le corps devient perméable et souple, tout en étant fort et vital. Les organes internes ainsi renforcés, cela participe à l'amélioration de notre santé.

Le Zhan Zhuang est un des précieux piliers de la tradition taoïste des monts Wudang; sa transmission était autrefois secrète. Durant ce stage, Maître Tian Liyang nous livrera ces secrets taoïstes en toute simplicité, avec son efficacité et sa minutie habituelles.