

Chant des 16 exercices de santé

Wang Jin Yu & Zhang Bao Yang

Si le Dan Tian fait défaut, le Qi sera insuffisant.

Si le Qi est insuffisant, la puissance sera inadéquate.

Les cinq éléments et les douze formes seront vides.

Dans cet état, en défense on sera comme une ville entourée par un fossé sec, dans l'attaque, on sera comme un soldat vigoureux sur un cheval faible.

On doit pratiquer avec diligence chaque jour. S'asseoir en méditation et essayer de devenir Immortel ne développe pas le Dan Tian.

*écrit par Dai Long Bang
selon la transmission du
Xin Yi Liu He Quan*

in, Xing Yi Nei Gong
**Xing Yi Health Maintenance and
Internal Strength Development**
Compiled and Edited by
Dan Miller & Tim Cartmell
Hight View Publications,
Pacific Grove, CA.



Wang Ji Wu (1891 - 1991)

Préparation

- Exercice 1. **Unifier le Qi originel.**
- Exercice 2. **Le dragon de jade tisse autour du corps.**
- Exercice 3. **Ouvrir et fermer apaise les méridiens.**
- Exercice 4. **Ju Que* et Xuan Wu** partagent le sud et le nord.**
- Exercice 5. **Soutenir les cieux et affermir les racines.**
- Exercice 6. **Vider le pied et pousser d'une main.**
- Exercice 7. **Concentrer l'esprit et regarder au talon.**
Le coq doré picore du riz.
- Exercice 8. **Les bras du singe favorisent la circulation du sang.**
- Exercice 9. **Les deux poings frappent le dos.**
- Exercice 10. **Presser les genoux facilite le contrôle des méridiens.**
- Exercice 11. **Tourner la taille permet de renforcer les reins.**
- Exercice 12. **Déplacer les hanches de gauche à droite.**
- Exercice 13. **Étirez le dos dix-huit fois.**
- Exercice 14. **Renforcer les méridiens en frottant les genoux et étendant le corps.**
- Exercice 15. **Ouvrir le Yin et fermer le Yang.**
- Exercice 16. **Les talons frappent derrière.**
- Annexe **Le tigre rampe.**
- Exercice 17.* **Les pattes du singe favorisent la circulation du sang.**

* Aucune trace n'a été trouvée d'un personnage qui se serait nommé "Ju Que". On trouve simplement ce nom associé à une épée forgée à l'"*Époque des Printemps et des Automnes*".

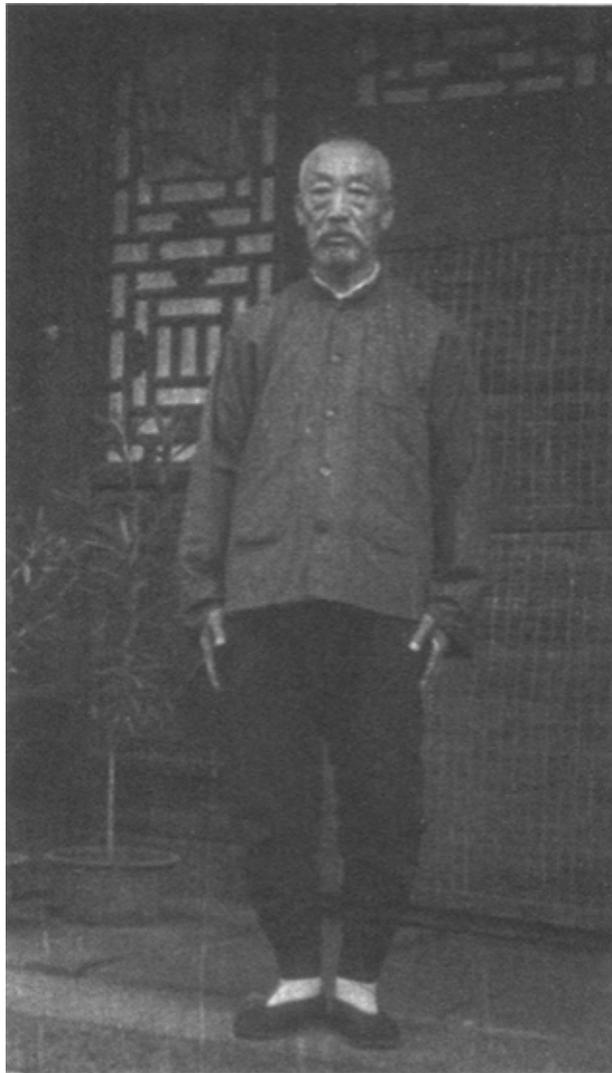
On trouve aussi un personnage du nom de "Ju-que-zi" dans l'ouvrage de Zhuang Zi (Tchouang-tseu) : « *Zhuangzi* » ou encore le « *Classique véritable du Sud de la Chine* ».

** **Xuanwushangdi** (玄武上帝) « *Empereur Xuanwu* » est un dieu taoïste stellaire qui gouverne le ciel septentrional. Il a également une fonction militaire et est assimilé à l'Empereur du Nord « Bei Di ».

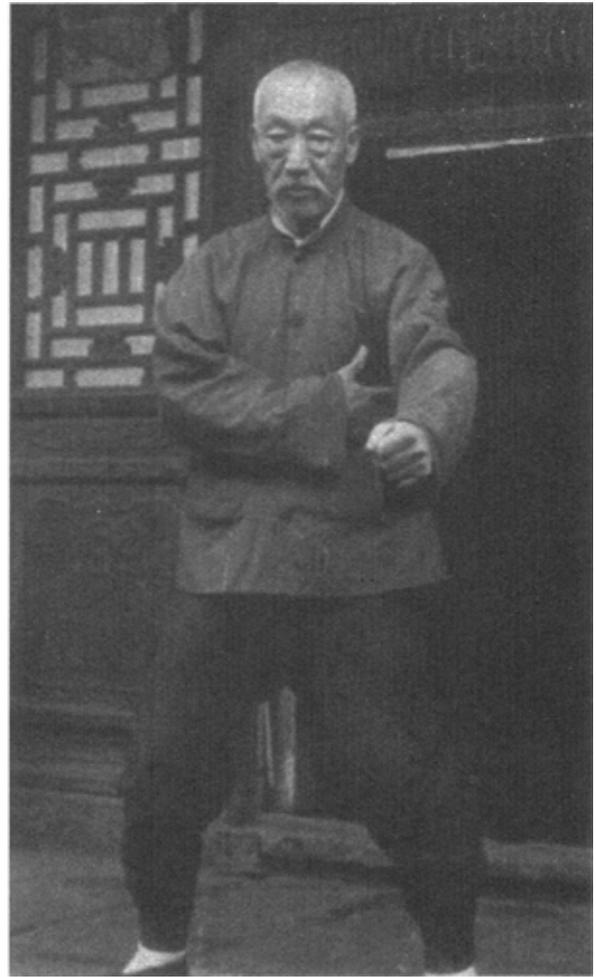
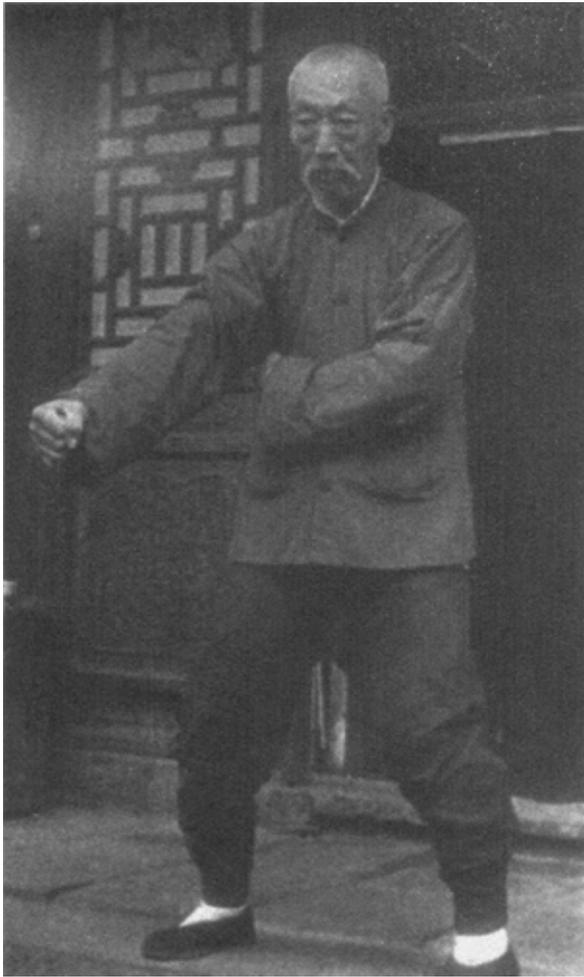
Son nom d'origine, Xuanwu, est celui de l'ensemble des sept maisons astrales du nord dans le zodiaque chinois. C'est une combinaison de deux caractères : **Xuan** (*sombre*) évoque le ciel ; **Wu** (*militaire*), vient du fait qu'on distingue dans les astérismes **Xuanwu** la forme d'une tortue fantastique dont la carapace évoque une armure. Cette connotation n'est pas étrangère à la faveur que lui a accordée l'empereur **Yongle** des Ming qui l'appréciait comme dieu guerrier.

Chant des 16 exercices de santé

Wuji



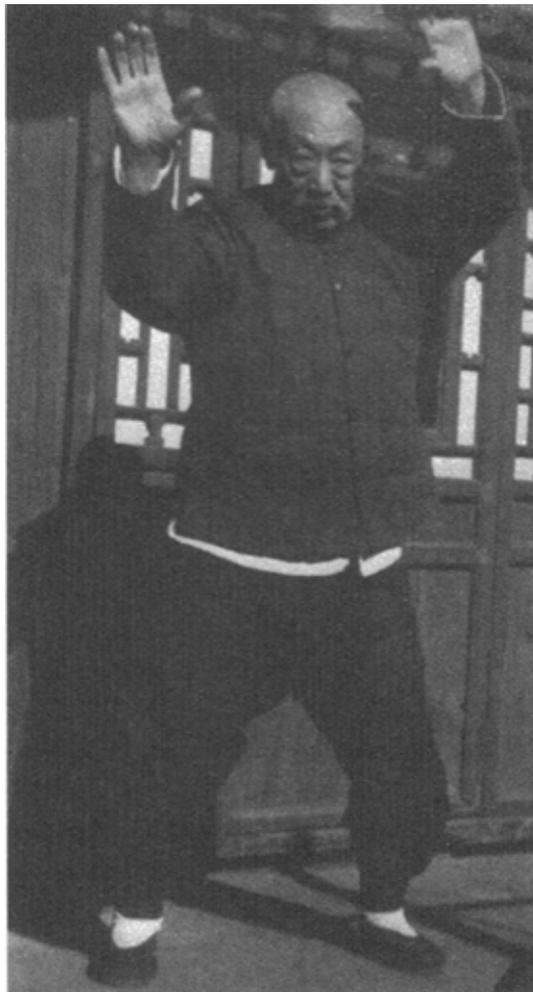
1. Les mains tournent lentement de bas en haut jusqu'au-dessus de la tête, d'avant en arrière et d'arrière en avant; ouvrir la poitrine et étirer le dos.



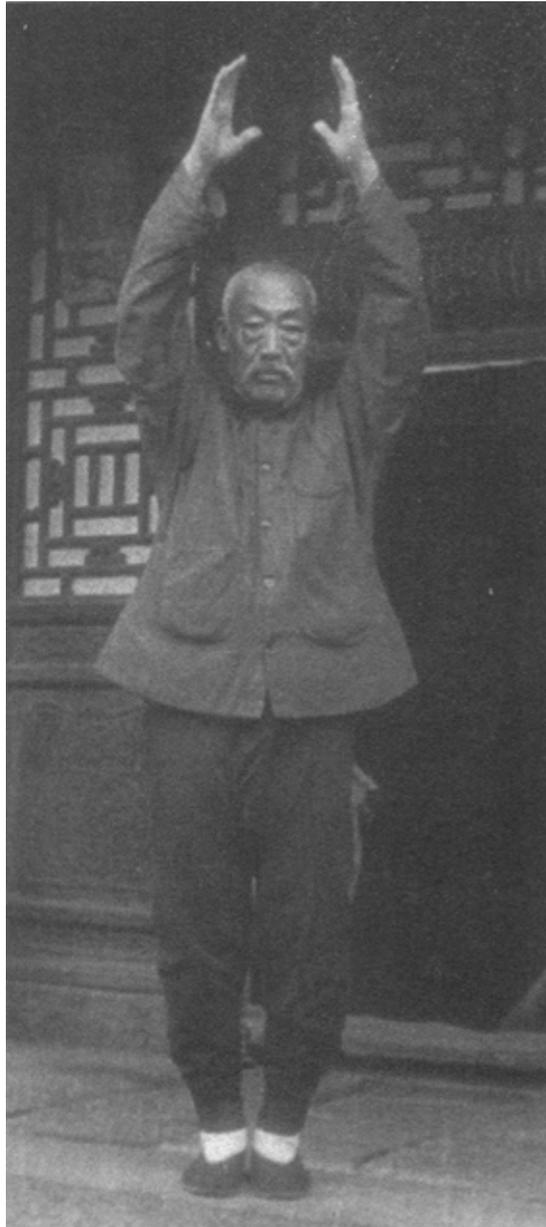
2. La main au-dessus glisse, celle du dessous crochète et elles tirent horizontalement avec force.



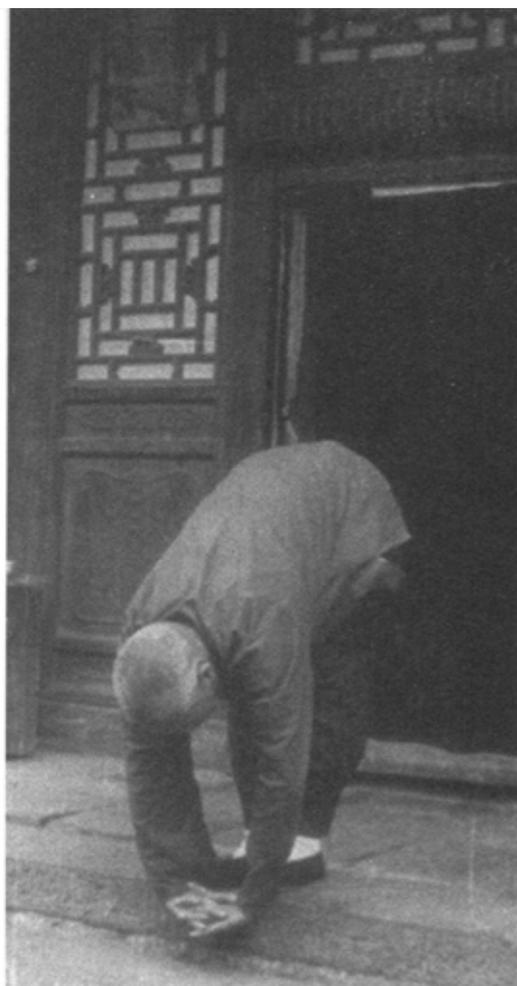
3. Les deux mains en cercle comme si elles enlaçaient en haut et en bas.



4. Les mains battent devant et en arrière et le corps reste droit.



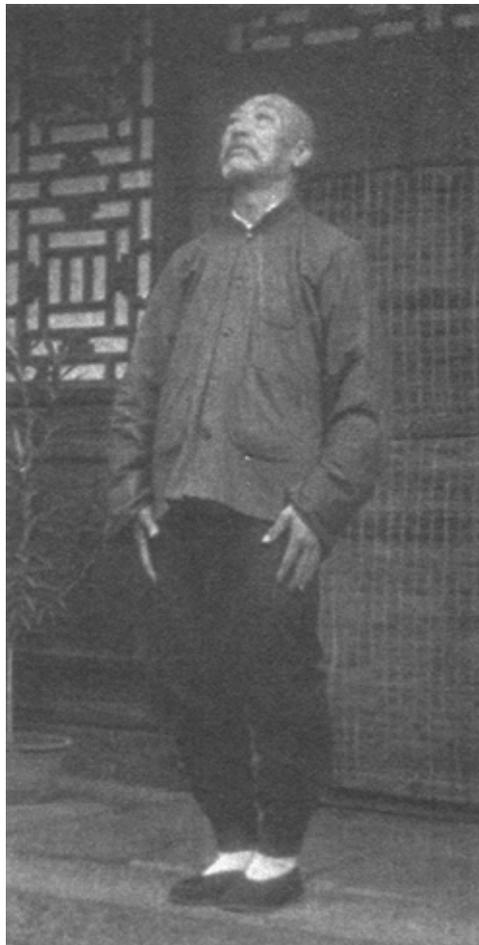
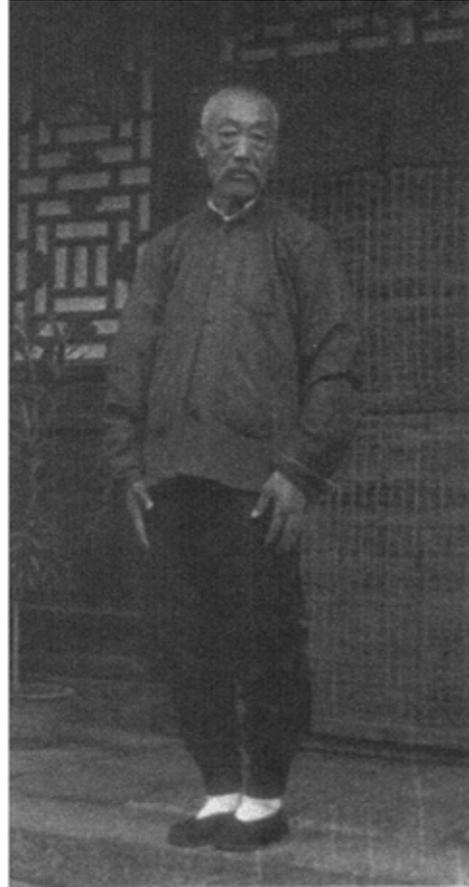
5. Les deux mains soutiennent le ciel et le cœur au centre à gauche et à droite,
Les deux mains touchent le sol au centre et sur les côtés, avancer d'un pas et
tourner à gauche et à droite.



6. Une main tient en haut le ciel et l'autre presse en bas la terre.



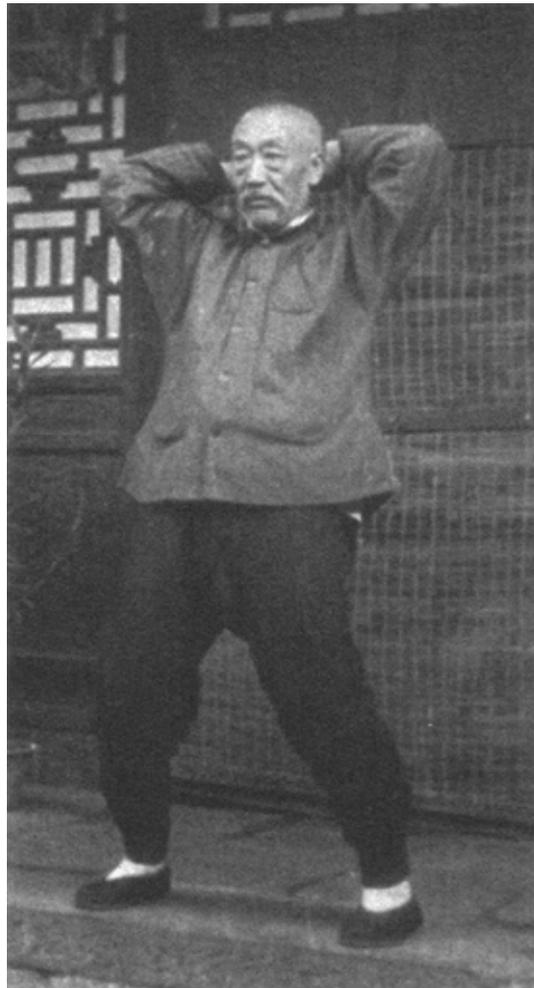
7. Regarder à gauche et à droite, la tête monte et se baisse et étirer cou.



8. La posture du corps est comparable à celle d'un singe ; frotter les mains et soulever le talon.



9. Les deux poings frappent le dos avec le corps qui se penche d'avant en arrière.



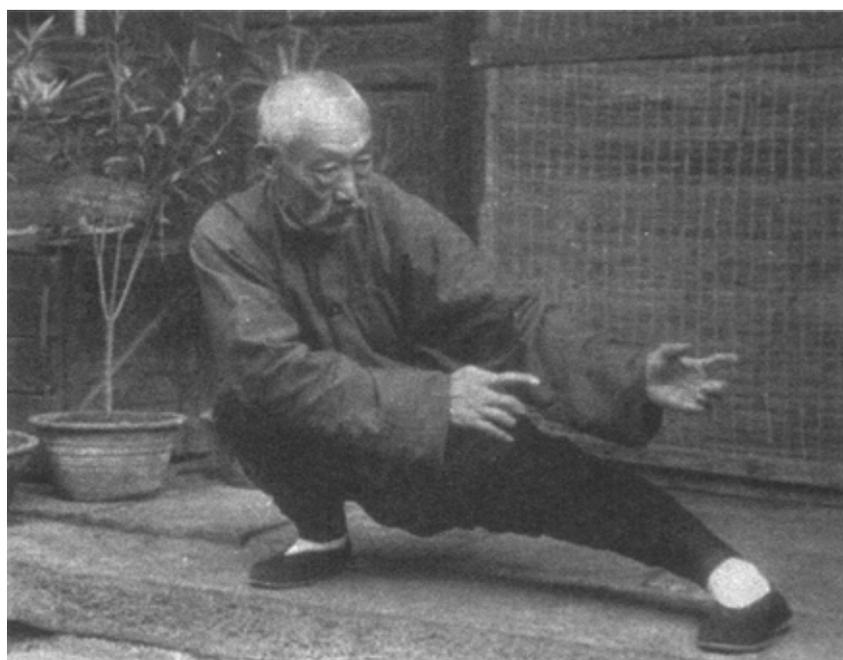
10. Fléchir et tourner les genoux devant à gauche et à droite, les mouvoir en cercle et étendre avec les orteils qui agrippent la terre.



11. Les hanches décrivent des ronds alors les reins en tirent bénéfice.



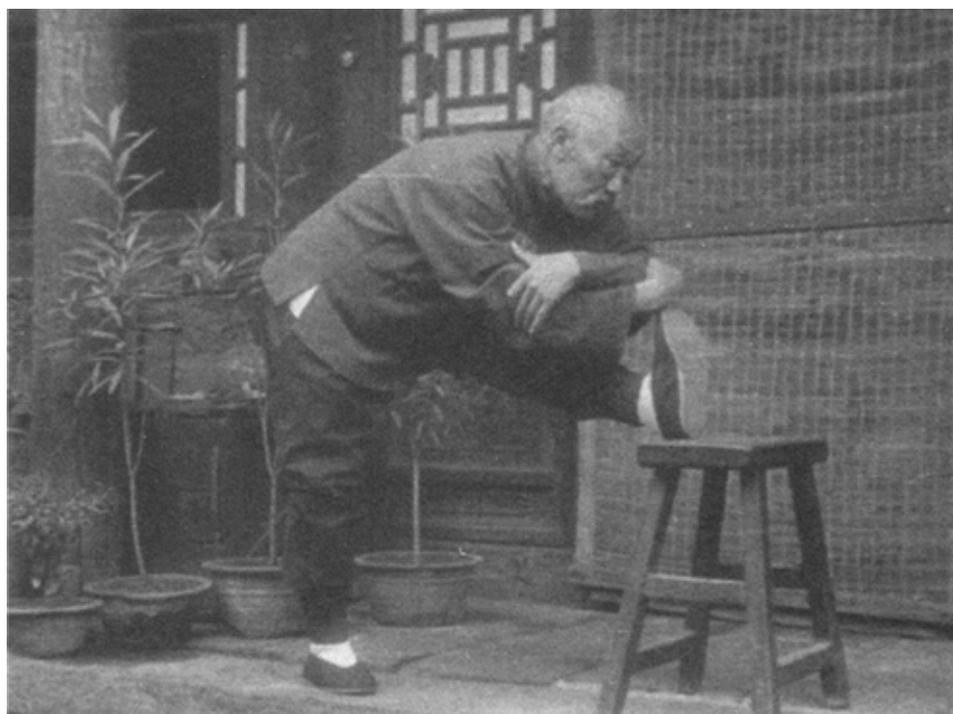
12. Le serpent rampe à droite et à gauche avec le corps baissé.



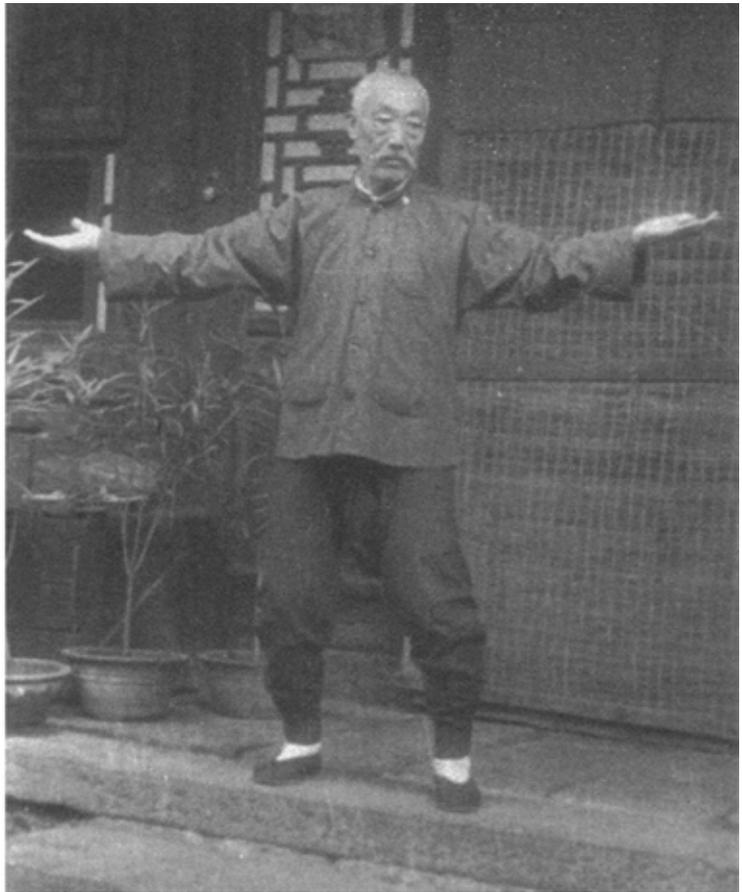
13. Les mains montent et frappent les trapèzes, se tournent ensuite et le corps s'accroupit, ainsi l'air impur s'éloigne.



14. Presser les genoux, et presser en rotation vers l'intérieur, exercer les jambes plier la taille et approcher la tête des pieds.



15. Avec le Yang ouvrir et avec le Yin fermer, les poumons sont ainsi libres de maladie ; les mains sont paumes vers le sol au départ et ensuite elles se dirigent vers le ciel.



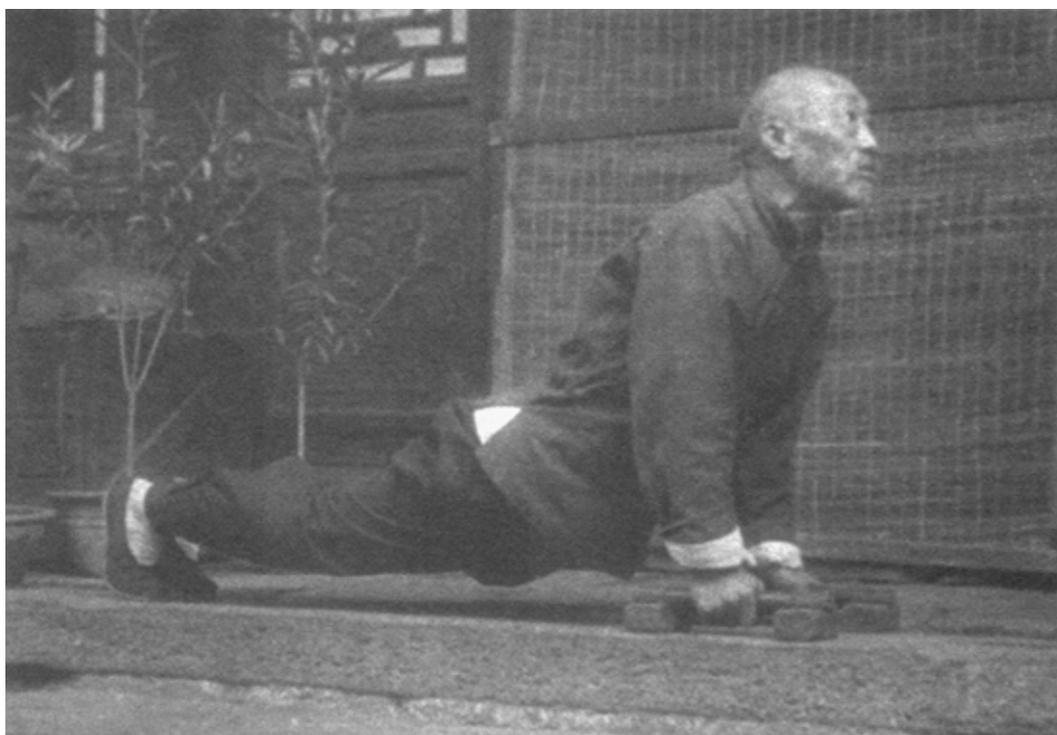
16. Ruer avec les pieds ce qui fait descendre le Qi¹.



1. Correction vis à vis de l'image : Lorsque l'on frappe le fessier avec le talon le genou doit être porté le plus possible en arrière.

*« Ce sont là les seize exercices
du Xing Yi Quan ».*

17. Le tigre qui rampe emploie ses deux pattes pour se soutenir².



2. L'exercice du tigre n'appartient pas à l'ensemble des exercices, mais il est couramment associé à ceux-ci.

ABTCC. 52, Boulevard de la Tour d'Auvergne - 35000
Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : contact@abtcc.fr - www.abtcc.fr





Wang Jin Yu & Zhang Bao Yang

in, Xing Yi Nei Gong
**Xing Yi Health Maintenance and
Internal Strength Development**
Compiled and Edited by
Dan Miller & Tim Cartmell
**Hight View Publications,
Pacific Grove, CA.**

Association à but non lucratif créée en : 1979

N° SIREN : 480 628 395 - N° SIRET : 480 628 395 00026 - Code APE 9312 Z

ABTCC. 52, Boulevard de la Tour d'Auvergne - 35000
Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : contact@abtcc.fr - www.abtcc.fr

