

導引養生功

Le DAOYIN YANGSHENG GONG

THÉORIE

Dao Yin (*Wade/Giles : tao yin* "guidage et étirement"), remonte à plus de 5000 ans, est partie intégrante de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Le **Daoyin Yangsheng Gong** (ou *Dao Yin Yang Sheng Gong*) :

Dao = La voie, **Yin** = Tirer. **Dao yin** est l'ancien terme pour désigner les exercices physiques énergétiques. (*En France jusqu'en 1987 les pratiquants employaient le terme de "Gymnastique chinoise"*).

Yang Sheng = Nourrir le corps, **Gong** = Exercices. **Yang sheng** est initialement un terme taoïste qui désigne des méthodes pour préserver la santé ; à savoir, prendre soin du corps, exercices physiques, respiratoires et psychiques, méditation, alimentation saine ; dans certaines écoles elles comprennent aussi des techniques sexuelles pour cultiver et contrôler l'énergie.

Le Professeur **Zhang Guangde** a développé cette pratique basée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise.

Le professeur Zhang Guangde a développé le Daoyin Yangsheng Gong à partir des théories classiques du Dao yin et des écoles pour préserver la vie et la longévité. En dehors des exercices traditionnels de Daoyin, le professeur Zhang Guangde a aussi élaboré de nouveaux exercices basés sur ses connaissances et son expérience du Wushu, ainsi que ses recherches sur le mouvement en science sportive.

La théorie principale repose sur les concepts de yin et yang, de wuxing (cinq mouvements), de zangfu (organes trésors et viscères ateliers), de jingluo (les méridiens d'acupuncture), de qi (l'énergie), de xue (le sang) et de jinye (les liquides organiques) et plus globalement de la médecine et des arts martiaux chinois.

La pratique du Daoyin Yangsheng Gong est reconnue, en Chine, à la fois par le Ministère des Sports, la Fédération de Wushu et le Ministère de la Santé. Elle est enseignée officiellement dans les Universités des Sports et dans les Universités de Médecine Traditionnelle. C'est actuellement l'un des Qi Gong les plus populaires en Chine et dans le monde.

Le système du Daoyin Yangsheng Gong offre de nombreuses possibilités différentes qui conviennent non seulement aux malades et pour la préservation de la santé mais aussi aux pratiquants de Wushu. On insiste aussi sur l'aspect artistique et philosophique de la culture traditionnelle chinoise que l'on retrouve dans les nombreux noms des mouvements qui rappellent très souvent les mythes, contes et l'histoire de la culture chinoise.

Association Bretonne de Tai Chi Chuan et Disciplines Internes
Tél. 06 71 83 12 15 - e.mail : contact@abtcc.fr - www.abtcc.fr



Le Dao Yin Yang Sheng Gong, présente principalement trois aspects qui lui permettent cette contribution si importante à la préservation de la santé.

- action **préventive**. Les personnes en bonne santé peuvent pratiquer pour maintenir et renforcer leur résistance.
- action **curative**. Les personnes souffrant d'une maladie précise (par exemple une angine) peuvent pratiquer des exercices spécifiques qui les aideront à améliorer leur état.
- action sur la **récupération**. Par exemple, quelqu'un ayant des troubles cardiaques trouvera un bénéfice certain à pratiquer les exercices appropriés pendant sa convalescence.

Plusieurs tests cliniques faits en Chine et les observations effectuées par des chercheurs et des médecins spécialisés à travers le monde ont démontré la réalité de l'impact du Dao Yin Yang Sheng Gong dans l'amélioration de la santé, la prévention et le traitement de nombreux troubles aigus ou chroniques et ce, sans aucun effet secondaire.

Des résultats encourageants ont été constatés aussi sur des personnes présentant différentes pathologies : stress, douleurs dorsales, atteintes cardiaques, asthme, et maladie de Parkinson.

N.B. Le professeur Zhang Guangde ne prétend pas que le Dao Yin Yang Sheng Gong est une alternative à la médecine conventionnelle, et les personnes désirant étudier les aspects curatifs de ces exercices doivent le faire uniquement avec la coopération pleine et entière de leur médecin. En aucun cas ils ne doivent remplacer une ordonnance médicale.

PRATIQUE

Associant un savoir traditionnel à une théorie médicale moderne, le Dao Yin Yang Sheng Gong est une succession d'enchaînements de mouvements lents. Cette pratique, qui implique la souplesse du mouvement, par des mouvements de torsion modérée, impliquant un contrôle de la respiration, la stimulation de méridiens et points d'acupuncture sur le corps, et une concentration mentale. Ces mouvements lents, réguliers et harmonieux ont pour but d'améliorer la circulation du sang et de l'énergie dans tout le corps, de dénouer les articulations, tonifier et oxygéner les muscles et de détendre le système nerveux.

Cet ensemble constitue une méthode tout à fait complète. Certains exercices sont préconisés pour contribuer à "assouplir" le corps et développer la flexibilité, d'autres influencent directement certains organes, et certains autres enfin ont un effet plus général sur la santé. Il existe deux façons de pratiquer, debout et assis, ce qui rend la méthode accessible à tous les âges et conditions physiques.

Pour les pratiquants plus expérimentés, Le Professeur Zhang a créé les Tai Chi de la main et à l'épée qui associent les principes du traditionnel Tai Chi martial, avec la stimulation des points d'acupuncture.

Traduction de Mark Atkinson (premier disciple occidentale du professeur Zhang Guangde en 1999)

Relecture François Hainry (élève du professeur Zhang de 2003 à 2008 - diplômé en 2005 pour la pratique du DYYSG par l'Université des Sports de Pékin)



益氣養肺功

YI QI YANG FEI GONG (1^{ère} série)

TONIFIER L'ÉNERGIE ET NOURRIR LES POUMONS

1. « GAN YU YING XIANG* » Douche sèche sur le point "Accueil des parfums",
2. « DAN BEI QING TIAN » Soutenir le ciel d'une main,
3. « HUI TOU WANG YUE » Tourner la tête et regarder la lune,
4. « QING ZHOU PING DU » Le petit bateau traverse tranquillement la rivière,
5. « ZUO TONG XI YI » L'enfant maladroit lave le linge,
6. « XUAN ZHUAN TIAN ZHU » Tourner le pilier céleste (colonne vertébrale),
7. « SHOU HUI PIPA » Jouer du pipa 琵琶 (luth),
8. « HONG YAN FEI KONG » L'oise sauvage traverse le ciel.

* 20 GI. yíng xiāng [Ing Hsiang] "Accueil des parfums" 迎香

Dans le sillon naso-labial, en dehors du milieu du bord externe de l'aile du nez, dans le sillon naso-génien (jonction du cartilage de l'aile du nez et du cornet du nez).

Point Chu (sortie) du Shou Yang Ming - Point Jin (entrée) du Zu Yang Ming - Point réunion du Yang Ming - Élimine la chaleur et le vent, - ouvre les narines.

ACUPUNCTURE

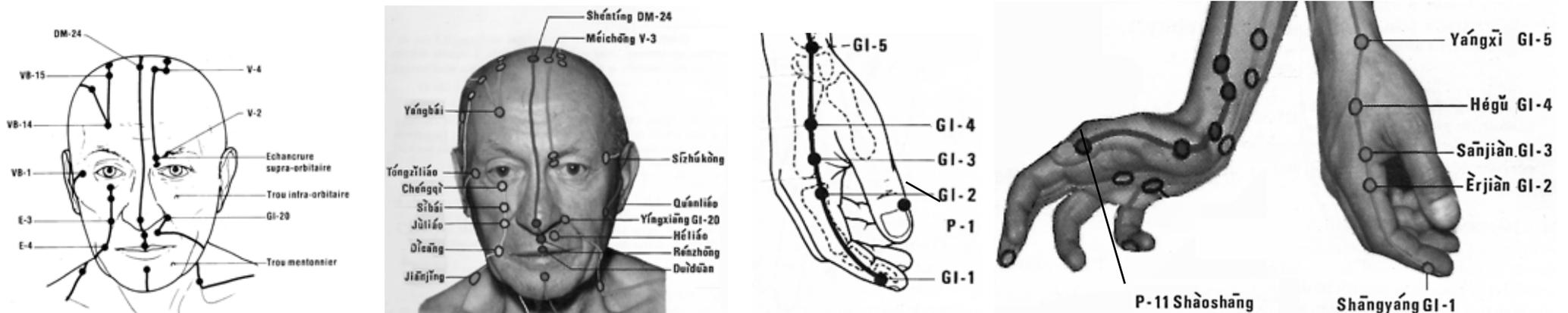
SU WEN [*Su Wen du Huangdi Nei Jing* "Classique interne de l'empereur Jaune")

Q.B. : Le Cœur a la fonction souveraine : prestige spirituel.
Le Poumon a la fonction de ministre d'état : administration.
Le Foie a celle de l'état-major : calcul et réflexion.
La Vésicule Biliaire a celle d'un arbitre : décision.
Le Médiastin (*Tan Zhong*) a celle d'un délégué ministériel aux réjouissances.
La Rate et l'Estomac ont une fonction de ravitaillement.
Le Gros Intestin transite les produits de la digestion.
L'Intestin Grêle a une fonction chimique : digestion.
Le Rein a une fonction dans l'érection et l'habilité à créer.
Le San Jiao a une fonction d'irrigation.
La Vessie a une fonction subalterne et locale de retenue des humeurs et d'émission du souffle transformé.

"Si le souverain est lucide et prestigieux, le peuple vit pacifiquement, bien et longtemps, à l'abri des périls, la société s'épanouit.

Si le souverain manque de prestige, les 12 fonctionnaires deviennent dangereux, ils engorgent les voies, les sujets lésés meurent tôt et les dynasties sont en grand danger. C'est à éviter. Attention !"

Huangdi Nei Jing (Classique interne de l'Empereur jaune) a été conçu entre la période des Royaumes combattants et celle de la dynastie des Han. Il s'agit du plus ancien ouvrage existant sur la médecine chinoise. L'ouvrage est divisé en deux parties : le **Su wen** (Questions de base) et le **Ling shu** (Poinçon sacré). Le **Su wen** est rédigé sous forme de questions-réponses mettant en scène l'Empereur jaune et différents médecins de la haute antiquité. L'ouvrage expose les conceptions de la médecine chinoise sur la maladie, les médicaments, le diagnostic et le traitement. Il est toujours considéré comme un classique dans la pratique actuelle de la médecine chinoise.



INDICATIONS GÉNÉRALES POUR LA PRATIQUE

1. les mouvements :

- **Justes** : se rapprocher le plus possible du mouvement exact, sans forcer pour ne pas entraîner un blocage énergétique, des lésions tissulaires et articulaires, et sans rester en dessous de ses possibilités ce qui ne mobilisera aucune énergie.
- **Équilibrés** : bonne répartition entre les différentes articulations, d'un côté à l'autre, entre le haut et le bas du corps. Ne pas compenser, si le bassin ne tourne pas beaucoup, ne pas tourner davantage le cou pour aller plus loin.
- **Harmonieux** : plus un mouvement sera harmonieux, plus l'énergie en général circulera et mieux il se placera dans l'espace pour se réunir aux éléments extérieurs.
- **Naturels** : il est important de respecter la physiologie articulaire et musculaire de chacun. Les exercices développent souplesse et tonicité mais dans les limites de chacun.

2. La Respiration :

Son rôle essentiel sur le plan énergétique, peut selon les séquences être important que le mouvement. Elle est abdominale, lente, profonde, harmonisée avec la durée du mouvement ?

En début de pratique, la respiration est naturelle, l'essentiel étant la bonne intégration du mouvement.

- **Inspiration** : prendre l'énergie de l'extérieur pour la faire pénétrer dans le corps et la concentrer vers le centre "Dantian"
 - Mouvements de montée et d'ouverture – plutôt **Yin**.
- **Expiration** : répartition de l'énergie dans tout le corps, jusqu'aux extrémités – Faire sortir les énergies perverses vers l'extérieur

Respiration abdominale et expiration abdominale inversée

Respiration abdominale :

- **Inspiration** : par le nez – le ventre se gonfle – le diaphragme descend.
- **Expiration** : par le nez – le ventre reprend sa position de départ – le diaphragme remonte. Pour allonger l'expiration, possibilité de contracter légèrement le ventre et l'anus.
- **But** : Faire descendre l'énergie dans le "Dantian" inférieur,
Stimuler le fonctionnement des organes digestifs,
Stimuler la circulation du sang dans le bassin,
Stimuler l'énergie.

Respiration abdominale inversée :

- **Inspiration** : par le nez – rentrer le ventre en contractant l'abdomen avec léger resserrement de l'anus. Ne pas trop gonfler la poitrine.
- **Expiration** : par le nez – relâcher, le ventre se détend et se gonfle légèrement.
- **But** : Très tonifiante,
Augmenter la force intérieure (*arts martiaux*),

Renforcer l'énergie de l'abdomen, de la sangle abdominale des sphincters,
Aider à replacer les organes (*descente d'organes*), plus difficile à réaliser,
Choisir l'une ou l'autre selon le but recherché ou selon la tendance personnelle.

Lors des mouvements dynamiques, les mouvements d'énergie peuvent être amplifiés de la façon suivante :

- **Inspiration** : pointe de la langue vers le palais, reliant le méridien du **Du Mai** "Vaisseau Gouverneur"] et du **Ren Mai** "Vaisseau Concepteur"]
- **Expiration** : la langue redescend.

3. Concentration de l'esprit :

"Là où est l'esprit, est l'énergie"

Cette 3^{ème} étape permet d'approfondir le travail, d'aller vers le véritable travail énergétique ;

Une pratique régulière et patiente permet de conduire l'énergie dans le corps, de réaliser une éducation de l'esprit :

- Ralentir le mouvement des pensées, les laisser passer comme les nuages dans le ciel sans les retenir.
- Progressivement orienter la pensée sur l'image correspondant au mouvement pour pénétrer dans l'essence du mouvement.

"Une pensée remplace mille pensées, une image remplace mille images"

- Le corps énergétique se constitue petit à petit et entre en communication constante avec l'environnement.

Préparation à la pratique :

Avant le début de toute pratique, il est nécessaire de consacrer quelques instants à un petit moment de détente.

Pour que l'énergie puisse circuler, son passage doit être dégagé. Un lâcher prise est le point de départ :

- Ne plus lutter contre les tensions, les exigences les soucis mais au contraire laisser le corps respirer.

Cette préparation ne doit pas être trop longue et permet également de trouver la bonne position pour commencer les mouvements :

- Pas de ceinture, ni de col serré,
- Debout, le poids du corps se répartit sur les deux pieds,
- Corps droit et détendu,
- Relâcher les traits du visage,
- Vérifier la position du cou, menton légèrement rentré,
- Imaginer un fil qui suspend la tête par son sommet "**Bai hui**"* (20 DM.) (**Du Mai**),
- Les épaules descendent, les bras se relâchent,
- Détente des doigts,
- Détente des muscles du dos,
- Bassin en équilibre entre les muscles lombaires et le ventre,
- Hanches relâchées, basculées légèrement vers l'avant pour éviter la cambrure lombaire, être bien "assis" dans son bassin,

- 
- Genoux légèrement fléchis,
 - Toutes les parties du corps sont relaxées mais sans abandon,
 - L'esprit est tranquille, le visage souriant, la pensée concentrée,
 - La respiration fine, profonde, longue, silencieuse,
 - L'attention est portée sur le sommet de la tête et sous la plante des pieds "**Yong quan**"** (1 Rn.) (*Méridien des Reins*),
 - Les pieds s'enracinent, la tête entre en contact avec le ciel, tel un trait d'union entre le Ciel et la Terre.

* 20 DM. **Bai hui** [Pé Hwei] "Cent réunions" - Sur la ligne médiane de la voûte crânienne, à 1,5 cun au-dessus de **Hou ding** (19 DM.).

** 1 Rn. **Yong quan** [Yong Tsi'uen] "Source jaillissante" - À la jonction du tiers moyen et du tiers antérieur sur la plante du pied, dans la dépression qui se forme lors de la flexion des orteils (*presque au 1/3 supérieur d'une ligne reliant la base du 2e et du 3e orteil et le talon*).





Avant de commencer l'exercice réciter mentalement le poème suivant :

*« La nuit est profonde, calme et silencieuse.
Chasse les dix mille soucis de la vie,
l'esprit concentré veille au "Dantian"¹
et tiens bien clos les « Sept Orifices »².
Respire profondément, lentement et doucement
forme en haut le « pont de communication de l'énergie »³.
Le corps éprouve une sensation de légèreté,
telle l'hirondelle au printemps,
qui vole et virevolte jusqu'aux lointains nuages. »*

1. (Champ du Cinabre)

2. (yeux, nez, bouche, oreilles. On les appelle « GUAN » (fonctionnaire) par analogie aux rôles des « Cinq Organes » (selon le « LINGSHU »).

3. (Assurer la liaison entre le « Méridien Gouverneur » (DM.) et le « Méridien Conception » (RM.) afin de réaliser la « Petite Circulation Céleste », la langue établissant la liaison forme ce qu'on appelle en alchimie taoïste le « Pont des Pies supérieur ».

COMPLEMENT :

A. Ce QI GONG est composé de 8 mouvements qui doivent être enchaînés harmonieusement, sans à coup, sans arrêt.

Les mouvements sont comptés en chinois :

1. **YI** (yi) 2. **ER** (ear) 3. **SAN** (san) 4. **SI** (se) 5. **WU** (wou) 6. **LIU** (liou) 7. **QI** (tchi) 8. **BA** (pa)

B. Se souvenir que seul un travail régulier, confiant, persévérant, permet de fortifier le **Qi** et de sentir sa présence.

L'exercice peut-être fait matin et soir pendant 30 minutes au plus.

S'interrompre dès les premiers signes de fatigue. Pas de pratique dans le vent et dans une atmosphère humide.





EXERCICE PRÉPARATOIRE

DAO QI LING HE TIAO XI GONG GUIDER ET HARMONISER L'ÉNERGIE POUR RÉGULER LA RESPIRATION

1. « ZUO TIAOXI » Régulariser la respiration sur la gauche,
2. « YOU TIAOXI » Régulariser la respiration sur la droite,
3. « SHUAN TIAOXI » Régulariser la respiration pour les deux côtés,
4. Conclusion en se frottant les mains et le visage.

Points importants :

- Concentrer l'énergie,
 - Vider la poitrine et le cœur,
 - Coordonner pensée et respiration,
 - Éliminer les pensées parasites.

 - Détendre les lombaires,
 - Contracter les fessiers, tout en relaxant le corps,
 - Mouvements d'expansion et de compression du ventre doit être naturel,
 - Inspirer l'air pur par le nez, expulser l'air impur,
 - La respiration est fine, régulière, profonde, lente et continue.
- 

益气养肺功

YI QI YANG FEI GONG (1^{ère} série)

TONIFIER L'ÉNERGIE ET NOURRIR LES POUMONS

1. « GAN YU YING XIANG » Douche sèche sur le point Ying Xiang (*Accueil des parfums*),
2. « DAN BEI QING TIAN » Soutenir le ciel d'une main,
3. « HUI TOU WANG YUE » Tourner la tête et regarder la lune,
4. « QING ZHOU PING DU » Le petit bateau traverse tranquillement la rivière,
5. « ZUO TONG XI YI » L'enfant maladroit lave le linge,
6. « XUAN ZHUAN TIAN ZHU » Tourner le pilier céleste (*colonne vertébrale*),
7. « SHOU HUI PIPA » Jouer du pipa (*luth*),
8. « HONG YAN FEI KONG » L'oie sauvage traverse le ciel.

Le Qigong des poumons est une série d'exercices physiques préventifs et curatifs du système respiratoire. Ses applications va de la grippe au rhume en passant par les trachéites aiguës ou chroniques, etc.

1er exercice : GAN YU YING XIANG - Douche sèche sur le point Ying Xiang (20 GI.) "Accueil des parfums".

PREMIÈRE PARTIE :

Le mouvement est un auto-massage destiné à mobiliser l'énergie dans le nez (*le nez est l'orifice externe des poumons*) et à chasser les obstructions ou les énergies perverses qui attaquent souvent le nez (*muqueuse nasale*) avant de descendre dans les poumons.

1. Inspiration : Debout, pieds joints, bras le long du corps. Relâchez toutes les tensions avant de commencer le mouvement : épaules, nuque, dos, bassin.

Appliquez l'une contre l'autre les extrémités des angles unguéaux du pouce et de l'index, pour faire communiquer le point 1 GI. **Shang Yang** "Métal Yang" et le point 11 P. **Shao Shang** "Sans voix". Les autres doigts sont repliés sans être contractés.

Pliez les coudes et amenez les pouces sur les points 20 GI. **Ying Xiang** "Accueil des parfums", de chaque côté du nez. C'est l'articulation entre la 1^{ère} et la 2^{ème} phalanges du pouce qui fait appui sur le nez.

Faites remonter les pouces le long du nez, jusqu'au point 2 V. **Zan Chu** [*Ts'oan Tchou*] "Amas de bambous", en massant avec l'articulation du pouce de chaque côté.

2. Expiration : Descendez les pouces vers le bas, jusqu'aux points 20 GI. **Ying Xiang** "Accueil des parfums".

Répétez ce massage de haut en bas et de bas en haut 4 fois en tout (*temps de 1 à 8*). Puis, en conservant la même position des mains, pouces collés contre les narines, enchaînez avec la 2^{ème} partie de l'exercice:

DEUXIÈME PARTIE :

1. Inspiration : le pouce gauche appuie sur la narine gauche et la ferme. Tournez le tronc et la tête vers la gauche, en inspirant par la narine droite. Le dos reste bien droit.

2. Expiration : Relâchez la pression sur la narine gauche, en maintenant le contact du pouce, et replacez le tronc et la tête en position frontale.

Répétez ce mouvement deux fois de chaque côté (*temps 1 à 8*).

A la fin de l'exercice, venez placer les mains en "coupe" devant le Dantian inférieur aussi nommé champ du cinabre qui correspond en acupuncture au 6 RM. **Qi Hai** [*Hsi Hai*] "Mer du Qi".

20 GI. **ying xiang** "Accueil des parfums" - Dans le sillon naso-labial, en dehors du milieu du bord externe de l'aile du nez, dans le sillon naso-génien].

1 GI. **Shang Yang** [*Chang Yang*] "Métal Yang" (*méridien du gros intestin*), à 0,1 cun environ au-dessus de l'angle unguéal, du côté radial de l'index.

11 P. **Shao Shang** [*Chao Chang*] "Sans voix" (*méridien du poumon*), à environ 0,1 cun au-dessus de l'angle unguéal externe du pouce (*côté radial*).

2 V. **Zan Chu** [*Ts'oan Tchou*] "Amas de bambous" (*méridien de la vessie*) sur la face, verticalement au-dessus de 1 V. Jingming [*Tsing Ming*] "Éclat de la prunelle", à l'extrémité interne du sourcil (au-dessus de l'arcade orbitaire).

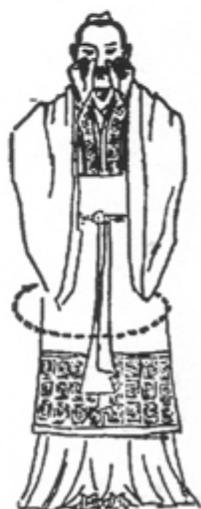
6 RM. **Qi Hai** [*Hsi Hai*] "Mer du Qi", à 1,5 cun sous l'ombilic, sur la ligne médiane antérieure, et légèrement décollées du corps.

Le **Dantian** "champ du cinabre" inférieur : désigne généralement l'espace du ventre où réside habituellement le foetus.

On compte classiquement trois Dantian :

Le **Dantian** supérieur dans la tête : **Shang dan tian** - le **Dantian** central dans la poitrine : **zhong dan tian** - le **Dantian** inférieur : **Xia dan tian**. Les taoïstes, selon le contexte, nomme le dantian inférieur, **Ni Wan** "Pilule de Boue", **Zhu Yu** "Fourneau Principal" ou **Yu Chi** "Etang de Jade"

1. « GAN YU YING XIANG » Douche sèche sur le point Ying Xiang (*Accueil des parfums*),



2. « DAN BEI QING TIAN » Soutenir le ciel d'une main,



3. « HUI TOU WANG YUE » Tourner la tête et regarder la lune,



4. « QING ZHOU PING DU » Le petit bateau traverse tranquillement la rivière,



**L'intégralité du document tant texte que dessins est réservé aux membres de :
l'Association Bretonne de Tai Chi Chuan et Disciplines Internes**

Association Bretonne de Tai Chi Chuan et Disciplines Internes
Tél. 06 71 83 12 15 - e.mail : contact@abtcc.fr - www.abtcc.fr