

DAOYIN YANG SHENG GONG

導引養生功

DAOYINBAOJIANGONG

Exercices pour prévenir les problèmes de santé

導引保健功

SU WEN

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 !”

Daoyin Qigong (*pinyin* : *dao yin*, « guidage et étirement » *effet Wade/Giles* : *tao yin*) : remonte à plus de 5000 ans, est partie intégrante de la Médecine Traditionnelle Chinoise. La méthode de Qi gong que nous exposons ici a pour nom le Daoyin Yangsheng Gong et a été créé par Maître Zhang Guangde, Professeur à l'Université d'Education Physique de Pékin. Le professeur Zhang a développé le Daoyin Yangsheng Gong à partir des théories classiques du Daoyin et pour préserver la vie et la longévité. En dehors des exercices traditionnels de Daoyin, il a aussi élaboré de nouveaux exercices basés sur ses connaissances et son expérience en Wushu et en Tai Chi Chuan, ainsi que sur ses découvertes sur le mouvement en science sportive. Le Dao Yin Yang Sheng Gong est une succession d'enchaînements de mouvements lents. Sa pratique, qui se veut régulière, s'appuie sur la force d'enracinement au sol et la souplesse du mouvement, sur le contrôle de la respiration (*tuna*) et la concentration mentale (*cunsi*). Cette maîtrise de la respiration, de la concentration et du mouvement favorise une bonne circulation du sang et de l'énergie, engendre la souplesse et une bonne condition physique et mentale. Le Dao Yin Yang Sheng Gong (Dao = La voie, Yin = Tirer, Yang Sheng = Nourrir le corps, Gong = Exercices) consiste en une série d'exercices physiques, respiratoires et psychiques qui sont basés sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise. 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 et de Tai Chi Chuan. 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 histoires de la culture chinoise. Le système du Daoyin Yangsheng Gong comporte aussi un salut spécifique et une « chanson ». La chanson du Daoyin Yangsheng Gong est une forme à part, indépendante de toutes les autres méthodes ; elle combine les mouvements divers du système avec les exercices de Qigong et les mouvements de Tai Chi Chuan. La « chanson » n'a aucun effet thérapeutique mais a pour but d'être une forme de démonstration. Professeur Zhang a composé un poème qui accompagne les mouvements avec la musique. Ces exercices sont très populaires en Chine parce que leur application dans le domaine du maintien de la santé, aussi bien en ce qui concerne la prévention que la guérison, a été extrêmement positive. Le Dao Yin Yang Sheng Gong est reconnu en Chine, à la fois par l'Association chinoise de wushu qui dépend du Ministère des Sports, et la Chinese Health Qigong Association rattachée au Ministère de la Santé. Il est officiellement enseigné au sein des Universités de Médecine Traditionnelle Chinoise, des Universités des Sports ainsi que dans plus d'une centaine de pays dans le monde.

Le but du Daoyin Yangsheng Gong selon le professeur Zhang est de fortifier la santé et de prolonger la vie (*yangsheng*). Son caractère particulier réside dans l'effort personnel que lui consacre celui qui le pratique, en combinant énergie vitale (*qi*), intention (*yi*) et mouvement (*xing*), dans un entraînement régulier à la fois physique et psychique.

Description Il s'agit d'une succession d'enchaînements de mouvements lents et continus. Sa pratique, qui se veut régulière (au minimum journalière voir plus selon les pathologies), s'appuie sur la souplesse du mouvement associée à une respiration abdominale, lente, profonde, tenue et ininterrompue, guidée par l'intention (*yi*). Ses caractéristiques sont la combinaison du mouvement, de la respiration et de la concentration sur des points d'acupuncture ou des méridiens ainsi que des mouvements de torsion en spirale pour stimuler les points situés aux poignets et aux chevilles. Le corps reste souple et détendu pendant tout l'exercice : les tensions sont progressives et ne durent qu'un bref instant ; la détente du corps se différencie d'un

"lâcher". Les mouvements s'enchaînent harmonieusement sans à-coup ni arrêt. Dans certaines séries on effectue des pressions avec les doigts et on masse les points d'acupuncture et les méridiens. On peut bénéficier, dans certains hôpitaux chinois (notamment dans le Shanxi), de ses applications cliniques tant au niveau des défaillances des systèmes hormonal, coronarien ou nerveux, que des pathologies des articulations et des maladies chroniques (diabète).

La méthode : 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 méthode comprend deux systèmes :

- Le daoyin yangsheng gong comprend plus de soixante-dix formes (*enchaînements*) que l'on peut choisir pour la prévention et pour complément thérapeutique. Parmi ces formes :

- Daoyin Baojian Gong : Daoyin pour préserver la santé (2 séries) ;
- Shuxin Pingxue Gong : Détendre le cœur et apaiser le sang (2 séries) ;
- Yiqi Yangfei Gong : Favoriser le qi et nourrir les poumons (2 séries) ;
- Hewei Jianpi Gong : Harmoniser l'estomac et renforcer la rate (2 séries) ;
- Yuzhen Buyuan Gong : Nourrir l'énergie et tonifier le qi originel [reins] (2 séries) ;
- Shugan Lidan Gong : Détendre le foie et stimuler la vésicule biliaire (2 séries) ;
- Shujin Zhuanggu Gong : Détendre les muscles et renforcer l'ossature (2 séries) ;
- Xingnao Ningshen Gong : Réveiller le cerveau et apaiser le mental ;
- Mingmu Huanshi Gong : Clarifier les yeux et retrouver une bonne vision ;
- Jiujiu Huantong Gong : Rajeunir en 99 séries ;
- 49 shi Jingluo DongGong : Faire circuler l'énergie des méridiens en 49 séries ;
- Sanxiao jiuzhi gong : Trois diabètes neuf traitements ;
- Yangxie buqi yishou gong : Entretenir le sang et tonifier le qi pour prolonger la vie.

- Le yangsheng taiji est une forme de santé plus spécifiquement dans l'esprit du tai Chi Chuan mais sans son aspect martial, d'où l'appellation Tai Chi Chang où la "paume" remplace le "poing".

- Qiangxin yifei Taijizhang 1 : Tai Chi Chang pour fortifier le cœur et favoriser les poumons ;
- Zigu bupi Taijizhang 2 : Tai Chi Chang pour nourrir les os, les reins et la rate ;
- Shuganlidan Taijizhang 3 : Tai Chi Chang pour détendre le foie et stimuler la vésicule biliaire.

- Il existe aussi des formes avec les armes traditionnelles :

- Yangsheng Taijijian : Tai Chi de santé de l'épée ;
- Yangsheng Taijidao : Tai Chi de santé du sabre ;
- Yangsheng Taiji Fan : Tai Chi de santé de l'éventail (simple ou double) ;
- Yangsheng Taijibang : Tai Chi de santé du bâtonnet.

Dans ces deux systèmes, on utilise toujours le grand principe de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) : « Bian Zheng Lun Zhi », c'est-à-dire « différencier les syndromes afin de réaliser le soin ».

- Il existe aussi pour les personnes malades ou plus âgées des formes assises :

- Zuoshi Qiangxin Gong : Fortifier le cœur en position assise ;
- Zuoshi baogan gong : Entretenir le foie en position assise ;
- Zuoshi Yifei Gong : Favoriser les poumons en position assise ;
- Zuoshi Conger Gong : Exercice assis pour l'ouïe fine ;
- Zuoshi anshen gong : Apaiser le mental en position assise ;
- Zuoshi Bupi gong : forme assise pour l'estomac et la rate ;
- Zuoshi jianshen gong : Fortifier le corps en position assise (2 séries) ;

Yishen Jiu DuanJin : Nourrir le corps avec les 9 brocards en position assise ;
Zuoshi Gujian gong : Travail de tonification en position assise ;
Xing zhi gong : Disperser les stagnations en position assise ;
Zuoshi chubi gong : Supprimer la paralysie en position assise ;
Tongjing huoluo daoyin shi : Faire communiquer les méridiens en souplesse ;
Ertong Jianshen cao : Renforcer la santé des enfants en position assise (forme assise).

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, plus important que le mouvement, est essentiel sur le plan énergétique. 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 :

- 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 "Du Mai" et "Ren Mai".(DM. *Vaisseau Gouverneur et RN. Vaisseau Conception*)
- Expiration : la langue redescend.

3. Concentration de l' esprit :

"Là où est l'esprit, est l'énergie"

Cette 3ème 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 lâche – prise est le point de départ :

- Ne plus lutter contre les tentions, 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".
- 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 (1 Rn).
- Les pieds s'enracinent, la tête entre en contact avec le ciel, tel un trait d'union entre le Ciel et la Terre.

Réciter mentalement :

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 ».

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)

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.

Quelques abréviations :

- F. foie
- VB. vésicule biliaire
- C. coeur
- IG. intestin grêle
- XB. Xin bao (maître coeur)
- Rt. rate/pancréas
- E. estomac
- P. poumons
- GI. gros intestin
- Rn. reins
- V. vessie
- SJ. San Jiao (triple réchauffeur)
- DM. vaisseau gouverneur
- RN. vaisseau conception

Exercices pour prévenir les problèmes de santé

导引保健功

1. **Contrôle de la respiration, retirer l'ancien et attirer de nouveaux** - Tiao xi tu na - 調息吐納
2. **Pousser le bateau en suivant le courant** - Shun shui tui zhou - 顺水推舟
3. **Les épaules soutiennent le soleil et la lune** - Jan dan ri yue - 肩担日月
4. **L'oiseau Peng déploie ses ailes** - Niao zhan Chi Peng - 鹏鸟展
5. **Le colosse soulève la pierre** - Li ban pan shi - 力搬磐石
6. **Pousser la fenêtre pour regarder la lune** - Tui chuang wang yue - 推窗望月
7. **Chasser la poussière selon le vent** - Ying feng dan chen - 迎风弹麈
8. **Le vieux sage lisse sa barbe** - Lao weng fu ran - 老翁拂髯

Contrôle de la respiration, retirer l'ancien et attirer de nouveaux - Tiao xi tu na - 調息吐納

L'esprit se concentre sur le "Dantian", champ du cinabre, l'espace dans le ventre où réside habituellement le fœtus.

A l'inspire, épaules et coudes relâchés, les mains montent lentement, poignets tirés vers le ciel, jusqu'à hauteur des épaules.

A l'expire, les paumes des mains descendent en appuyant jusqu'à hauteur du "Dantian".

Les mains prennent la position "Forme des mains pour prendre l'énergie". C'est à dire que les doigts sont étendus, paumes incurvées, au niveau des "Laogong" (8 XB) afin de capter l'énergie de l'univers.

Les mouvements, en général, s'exécutent avec lenteur et fluidité ; cette lenteur contribuant à faciliter la fluidité du sang.

Cet exercice agit sur la :

- prévention de l'asthme
- prévention de la bronchite
- prévention de plénitude de la poitrine
- prévention de cardiopathie
- prévention de coronaropathie

Faire huit fois.



2. Pousser le bateau en suivant le courant - Shun shui tui zhou - 顺水推舟

L'esprit se concentre sur le "Laogong" (8 XB) (palais de l'effort)

A l'expirer le corps reste droit, la position des mains dans l'action de pousser est importante, tranchant légèrement en premier ; en intention pousser plus loin que le font les mains ; revenir en pliant le poignet pour ramener l'énergie.

Le fait de poser le talon sur le sol, stimule les méridiens Yin : foie, rate et reins. Les orteils dressés favorisent la stimulation du point du méridien des reins.

Cet exercice :

- agit sur les méridiens Coeur et le Xin Bao
- calme l'esprit
- facilite la dispersion lors de la plénitude de la poitrine
- prévient et traite les palpitations, l'hypertension, l'insomnie, hépatite, appendicite, douleurs des membres, séquelles d'hémiplégie.
- tonifie foie et vésicule biliaire
- renforce les reins
- assouplit le rachis lombo-sacré, les tendons

Faire trois fois de chaque côté, la quatrième fois on revient vers l'avant.



3. Les épaules soutiennent le soleil et la lune - Jan dan ri yue - 肩担日月

L'esprit se concentre sur le "Ming men" (*porte du destin, DM 4, sur colonne vertébrale, face au nombril, entre la deuxième et la troisième vertèbres lombaires*)

La rotation, part de la taille qui doit tourner le plus possible. Les coudes restent plus bas que les épaules.

Les paumes sont vers le ciel et il faut imaginer que main gauche qui est YANG portera le soleil et la main droite qui est YIN, la lune.

Les torsions équilibrent les énergies YIN et YANG du corps et agissent sur les méridiens des bras.

Cet exercice :

- prévient les problèmes cardio-vasculaires et pulmonaires
- prévient les pertes séminales et l'impuissance
- assouplit les articulations des membres supérieurs
- tonifie l'énergie des reins
- agit sur la surdité, les acouphènes, les cauchemars
- calme l'asthme, la bronchite, la pneumonie.

Faire quatre fois de chaque côté.



4. L'oiseau Peng déploie ses ailes - Niao zhan Chi Peng - 鹏鸟展

Peng est un oiseau mythique.

L'esprit se concentre sur "Dantian" et le "Laogong" (8 XB)

Les mouvements en battements d'ailes sont fluides et détendus.

L'appuie du corps sur le gros orteil tonifie la rate.

Cet exercice :

- régularise le triple réchauffeur
- prévient et traite la plénitude de l'estomac, l'entérite, l'engourdissement des membres inférieurs et supérieurs.
- aide à nourrir l'élément "Terre" et à produire le "Métal".

Faire deux fois l'exercice.



5. Le colosse soulève la pierre - Li ban pan shi - 力搬磐石

L'esprit se concentre sur "Dantian" et "Laogong" (8 XB).

Les pieds sont parallèles, écartés de trois pieds. Quand les jambes fléchissent, le corps reste droit, bassin décontracté, les genoux poussent vers l'extérieur, les cuisses approchent l'horizontal selon l'endurance physique de chacun.

Ce n'est pas la force qui soulève la pierre mais l'esprit et le corps détendu.

Cet exercice :

- agit sur les douleurs de l'estomac
- agit sur la mauvaise digestion
- apaise les douleurs lombaires et des genoux
- prévient la neurasthénie
- lutte contre les hémorroïdes, hernie, descente des organes génitaux.

Faire trois fois de chaque côté, la quatrième fois les pieds se rapprochent.



6. Pousser la fenêtre pour regarder la lune - Tui chuang wang yue - 推窗望月

L'esprit se concentre sur "Laogong" (8 XB).

Les mouvements des membres supérieurs et inférieurs doivent être coordonnés et harmonieux.

Lorsque les mains poussent la fenêtre, le regard passe au travers de "la gueule du tigre" (entre pouce et index). Marquer un temps d'arrêt pour laisser l'énergie arriver.

Le pied arrière repose sur les quatrième et cinquième orteils. Le genou près du sol est à côté de la malléole externe du pied avant. Le talon relève stimule l'énergie des reins et de la rate.

Cet exercice :

- agit sur l'ankylose et l'engourdissement des membres, la dorso-lombalgie, la sciatique
- constitue une bonne prévention de l'arthrose de la hanche, l'étirement du corps se faisant sur le trajet du méridien de la vésicule biliaire (de VB 30 à VB 44)
- accroît l'énergie ancestrale.

Faire deux fois de chaque côté.



7. Chasser la poussière selon le vent - Ying feng dan chen - 迎風彈塵

L'esprit se concentre sur le "Laogong" (8 XB).

Chasser la poussière voudrait dire chasser l'énergie perverse pour protéger le sang et le coeur.

Cet exercice agit sur :

- les maladies du coeur, des poumons, du triple réchauffeur
- les méridiens du coeur, des poumons, du triple réchauffeur de l'intestin grêle et du gros intestin par la torsion des bras.

Faire trois fois de chaque côté, la quatrième fois on revient vers l'avant, pieds joints.



8. Le vieux sage lisse sa barbe - Lao weng fu ran - 老翁拂髯

L'esprit se concentre sur "Dantian" inférieur

En Chine, la barbe est considérée comme un symbole de sagesse,, reflet d'une vie équilibrée.

- La première partie du mouvement se fait deux fois de chaque côté, le regard suit.

- La seconde partie se fait quatre fois, corps immobile, regard vers l'avant.

Pendant tout le mouvement, le corps est détendu, membres supérieurs et inférieurs en harmonie ; respiration lente et profonde.

Le mouvement des mains se ralentit de plus en plus afin de ramener l'énergie au "Dantian". Fermer en superposant les mains sur "Dantian" (*main droite dessous pour les femmes, dessus pour les hommes*).

Un moment sans bouger.

Ce mouvement agit sur :

la plénitude de la poitrine et les palpitations régularise le triple réchauffeur détend les tendons mobilise les méridiens entretient les articulations des membres apaise l'esprit et renforce l'énergie en général.

