



# 体育养生功前热身

Tǐyù Yǎngshēng Gōng Qián Rèshēn

Echauffement pour la santé physique préparation du corps



胡晓飞教授

Hú Xiǎo Fēi jiàoshòu

Professeur HU Xiao Fei



# 体育养生功前热身

Tǐyù Yǎngshēng Gōng Qián Rèshēn

Exercice d'échauffement pour la santé physique  
Préparation du corps

Forme élaborée et proposée

par

le Professeur HU XiaoFei

胡晓飞教授

Hú Xiǎo Fēi jiàoshòu

Remarque concernant la langue chinoise :

pour ce document, j'ai utilisé l'écriture des caractères simplifiés de la langue chinoise  
ainsi que le système de transcription phonétique *Pinyin*



Forme élaborée par  
le Professeur HU XiaoFei

# 体育养生功前热身

Tǐyù Yǎngshēng Gōng Qián Rèshēn

Exercice d'échauffement pour la santé physique - Préparation du corps

- 1) 青龙昂首 (颈肩功) **Le Dragon vert lève la tête**  
Qīnglóng ángshǒu (jǐng jiān gōng) (exercice du cou et des épaules)
- 2) 彩蝶起舞 (肩肘功) **Les Papillons colorés dansent**  
Cǎi dié qǐwǔ (jiānzhǒu gōng) (exercice des épaules et des coudes)
- 3) 祥麟翻浪 (上肢功) **Licorne Xianglin crée des vagues**  
Xiáng lín fān làng (shàngzhī gōng) (exercice membres supérieurs)
- 4) 神鹿舒身 (躯干功) **Le Divin Cerf étire son corps**  
Shén lù shū shēn (qūgàn gōng) (exercice du tronc)
- 5) 灵猫戏尾 (腰髋功) **Le chat agile joue avec sa queue**  
Língmāo xì wěi (yāo kuān gōng) (exercice de la taille et hanches)
- 6) 白虎出洞 (腰腿功) **Le Tigre Blanc sort de la grotte**  
Báihǔ chū dòng (yāo tuǐ gōng) (exercice de la taille et des jambes)
- 7) 仙鹤揉膝 (膝踝功) **La Grue Céleste masse ses genoux**  
Xiānhè róu xī (xī huái gōng) (exercice des genoux et des chevilles)
- 8) 神龟纳气 (踝趾功) **La Tortue Divine rassemble le Qi**  
Shén guī nà qì (huái zhǐ gōng) (exercice des chevilles et des orteils)

收势 (气息归元) **Dynamisme de clôture**

Shōu shì (qìxī guī yuán) (le Qi à l'origine)

Montage présentation  
Fernand GRIJOL , avril 2024



# 体育养生功前热身

Tìyù Yǎngshēng Gōng Qián Rèshēn



Exercice d'échauffement pour la santé physique - Préparation du corps

## Quelques notes pour essayer d'éclairer votre lanterne . . . (chinoise)



Cette méthode sert d'introduction et d'échauffement avant les exercices physiques, sportifs ou de préservation de la santé (la traduction de textes chinois que j'ai trouvés donne le terme de "*techniques d'échauffement Pré-Gong*", le terme vaut ce qu'il vaut mais illustre bien le but visé de *préparation aux autres méthodes ou pratiques*) :



Ce sont 8 mouvements qui permettent de mobiliser le corps afin de le préparer à des pratiques plus avancées de Qi Gong et de Tai Chi Chuan. Cette forme a été créée par le Professeur **HU Xiao Fei**, suite à ses observations afin d'adapter une méthode efficace de préparation du corps aux mouvements de Daoyin.



Les différents textes présentant cette méthode du 体育养生功前热身

Tìyù Yǎngshēng Gōng Qián Rèshēn, parlent de :



« *La pratique est basée sur la régulation du corps, la régulation de la respiration et la régulation de l'esprit, combinant les trois ajustements en un seul.*

*Pendant la pratique, l'esprit doit être concentré et calme, et la respiration doit être naturelle et longue. Ceci classe cette méthode dans les activités de santé physique, mentale et spirituelle.*



*L'exercice combinant mouvement et immobilité, dureté et douceur, peut améliorer la flexibilité du corps, et aider à prévenir les blessures, les foulures, les chutes etc., lors des autres pratiques à suivre.*



*Cet exercice d'échauffement fait bouger votre corps du haut vers le bas (itinéraire d'une activité ordonnée de la tête aux pieds). Lentement et doucement, étirez et renforcez tout le corps, ce qui peut vous aider à concentrer votre esprit, à diminuer l'inertie viscérale (l'inertie des organes internes), à prévenir les blessures, à échauffer le corps et à améliorer la précision, l'efficacité et l'effet sain de la prochaine pratique d'exercices sportifs et de santé. En outre, il peut également améliorer votre corps et soulager les douleurs du cou et des épaules. Cette large gamme de mouvements en fait vraiment une bonne base de préparation du corps pour les pratiquants de Daoyin, de Qi Gong et de Tai Chi Chuan.*



*Les conclusions des experts montrent qu'il est indispensable d'effectuer des exercices d'échauffement avant de faire des exercices physiques. Il est donc particulièrement important de renforcer les exercices d'échauffement pour une bonne santé sportive. Cette méthode proposée est bien accueillie par de nombreux pratiquants en raison de sa simplicité, de sa beauté, de son exhaustivité et de son efficacité. »*





# Ouverture de la Pratique

预备势 Yùbèi shì **Posture préparatoire** Situation préliminaire



Fonction : 宁神调息 Níng shén diào xī  
**Calmer l'esprit et ajuster la respiration**



默想 Mò xiǎng

**Méditer**

万籁俱寂思绪敛

Wànlài jù jì sīxù liǎn

内思丹田暖融融

Nèi sī dāntián nuǎnróngróng

平调呼吸心舒畅

Píng diào hūxī xīn shūchàng

似驾祥云至蓬莱

Shì jià xiángyún zhì Pénglái

Tout est calme les pensées se rassemblent

Garder l'esprit au Dantian inférieur pour se sentir agréable et confortable

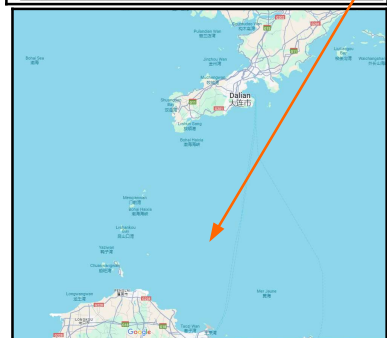
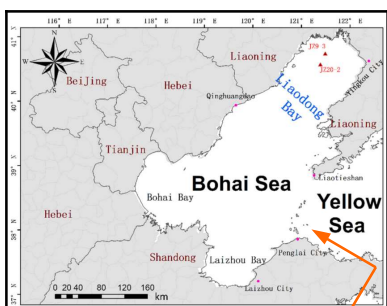
Respirer calmement pour apaiser l'esprit

Comme chevaucher la brume des nuages de bon augure vers Penglai (les monts Penglai\*)

« Tout est calme et silencieux, mes pensées intérieures se rassemblent et fondent lentement dans mon Dantian inférieur qui s'apaise dans une douce chaleur confortable.

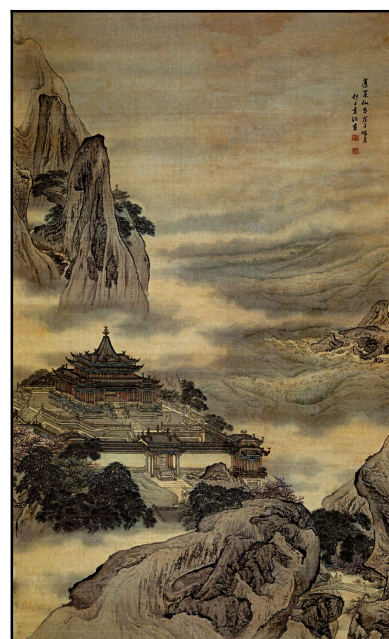
Je respire calmement et me sens à l'aise, comme si je chevauchais et conduisais des Nuages de Bon Augure jusqu'au Mont Penglai\*.

Peinture du Mont Penglai 蓬莱山 Pénglái shān



\*En Chine, le Mont Penglai est le lieu mythique où les Immortels tiennent leurs banquets. On y trouve des fruits servant d'élixir de longue vie. La montagne serait sur une île dans l'Est de la mer de Bohai. Les îles des immortels étaient au nombre de trois : Pénglái (蓬莱), Fāngzhàng (方丈) et Yíngzhōu (瀛州); par la suite, Dàiyú (岱舆) et Yuánjiāo (員嬌) se sont ajoutées à la liste. La "Voie des Immortels" ayant été absorbée par le Taoïsme, ces îles font partie des terres d'immortalité de cette religion.

À la suite de l'enchaînement vous trouverez une note plus complète au sujet du Mont Penglai





Forme élaborée par le Professeur HU Xiao Fei



# 体育养生功前热身

Tǐyù Yǎngshēng Gōng Qián Rèshēn

Exercice d'échauffement pour la santé physique - Préparation du corps

Pratiquer chaque séquence à gauche puis à droite (sauf 7 et 8 centrées)

## 1) 青龙昂首 Qīnglóng ángshǒu **Le Dragon vert lève la tête**



Fonction : 颈肩功 Jǐng jiān gōng **Exercice du cou et des épaules**

Étirement des membres supérieurs agissant sur le tronc, le mouvement global exerçant sur les articulations des épaules et du cou.

## 2) 彩蝶起舞 Cǎi dié qǐwǔ **Les Papillons colorés dansent**



Fonction : 肩肘功 Jiānzhǒu gōng **Exercice des épaules et des**

**coudes.** Mobiliser toutes les articulations des membres supérieurs (mains, coudes et épaules) et le haut du dos. La séquence complète (à gauche puis à droite) est répétée en changeant le sens de rotation des bras.





### 3) 祥麟翻浪 Xiáng lín fān làng **La Licorne Xianglin**

(Xiáng lín La Licorne de Bon Augure)

**créé des vagues**



Fonction : 上肢功 Shàngzhī gōng (compétences du haut du corps)

**Exercice des membres supérieurs**, en mobilisant toutes les articulations des membres supérieurs (doigts, poignets, coudes, épaules).

### 4) 神鹿舒身 Shén lù shū shēn **Le Divin Cerf étire son corps**



Fonction : 軀干功 Qūgàn gōng **Exercice du tronc (du torse)**

Par l'étirement de la colonne vertébrale, et le jeu des vertèbres thoraciques (ou dorsales) avec leurs articulations avec les côtes (développer le tronc).





## 5) 灵猫戏尾 Língmāo xì wěi **Le chat agile joue avec sa queue**



Fonction : 腰髋功 Yāo kuān gōng

**Exercice de la taille et des hanches**

Bouger tout le corps et stimuler les articulations de la taille et des hanches.



## 6) 白虎出洞 Báihǔ chū dòng **Le Tigre Blanc sort de la grotte**



1ère phase de l'exercice :  
les mains posées au-dessus du genou

Puis, si possible,

2ème phase de l'exercice :  
intention d'atteindre le pied avec les mains



Fonction : 腰腿功 Yāo tuǐ gōng

**Exercice de la taille et des jambes**

Mobiliser la colonne vertébrale, étirer les tendons du bas du dos et des ischio-jambiers.

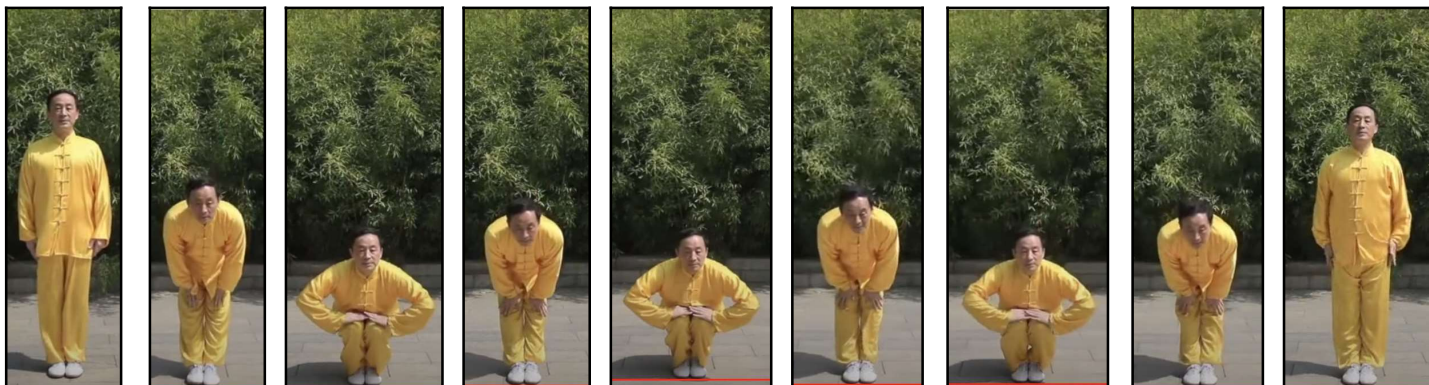
L'étirement est bien sûr plus conséquent en allant chercher vers le pied, mais pratiquez selon vos possibilités.







## 7) 仙鹤揉膝 Xiānhè róu xī **La Grue Céleste masse ses genoux**



Fonction : 膝踝功 Xī huái gōng **Exercice des genoux et des chevilles** (si le mouvement mobilise fortement les genoux et les chevilles d'autres articulations sont également sollicitées).

Pratiquer plusieurs fois ce mouvement d'étirement et de flexion en restant face vers l'avant (dosez la flexion selon vos possibilités)

## 8) 神龟纳气 Shén guī nà qì **La Tortue Divine rassemble le Qi**



À pratiquer  
4 fois à suivre  
en restant  
face vers l'avant

Fonction : 踝趾功 Huái zhǐ gōng **Exercice des chevilles et des orteils** (le mouvement sollicite principalement les orteils et les chevilles, mais également les épaules et les membres supérieurs et l'ensemble du tronc par étirement). Pratiquer plusieurs fois ce mouvement d'élévation sur les orteils et d'étirement du corps vers le ciel, en contrôlant bien la descente.





# Fermeture de la Pratique

## 收势 Shōu shì Dynamisme de clôture



### 收 Shōu

Le terme donne l'idée de

1. Recevoir (revenu)
2. rassembler / recueillir
3. Récolter (récolte)
4. terminer / cesser



### 势 Shì

Le terme donne l'idée de

1. puissance / force
2. tendance
3. configuration
4. situation

### Fonction : 气息归元

Qì xī guī yuán

### Retour du Qi à l'origine

Pratiquer plusieurs fois ce mouvement avant de superposer les mains au niveau du Dantian inférieur



Nous retrouvons cette « dynamique de clôture »

sous différentes appellations :

Reprise du Souffle, Retour du Souffle, Accepter le Qi, Remettre le Qi à l'origine, Le Souffle revient à son origine ou encore « Moissonner et Renfermer le Qi »



Note de montage

Toutes les photos précédentes, des mouvements des séquences du

体育养生功前热身 Tìyù Yǎngshēng Gōng Qián Rèshēn

« Exercice d'échauffement pour la santé physique - Préparation du corps »

présentent le Professeur HU XiaoFei 胡晓飞 教授

et sont extraites de sa vidéo de démonstration que vous pouvez retrouver à cette adresse :

[https://www.youtube.com/watch?v=M86GGnqf\\_7k&t=64s&ab\\_channel=XiaofeiHu](https://www.youtube.com/watch?v=M86GGnqf_7k&t=64s&ab_channel=XiaofeiHu)





# Note sur le Mont Penglai

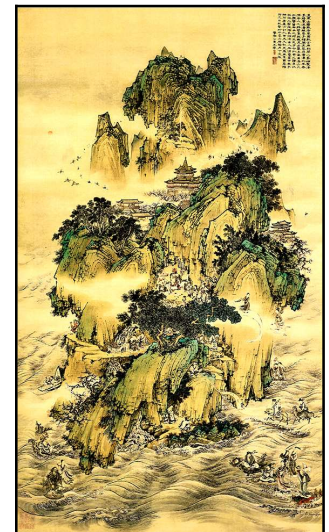


Extrait du site Scarlet Exorcist, Culture chinoise et japonaise (Publié le 5 Mai 2013)

## Le Mont PengLai 蓬莱山

Le « mont PengLai » (蓬莱山), ou « l'île de PengLai » (蓬莱仙島), est une terre mystique évoquée dans la mythologie chinoise. On retrouve également sa légende au Japon, sous le nom de « Horai ». Selon le « Shan Hai Jing » (山海經/[recueil de données géographiques et de légendes de l'antiquité chinoise]), la montagne se situerait sur une île, à l'extrême orient de « la mer de BoHai » (渤海), avec quatre autres îles où les immortels se seraient établis, appelées « FangZhang » (方丈), « YingZhou » (瀛州), « DaiYu » (岱輿) et « YuanJiao » (員嬌).

Même si la ville du même nom existe dans le « Shandong » (山東), on ne sait pas si elle coïncide avec l'emplacement réel de la montagne légendaire.



La ville, cependant, se targue de la légende, et affirme que la ville a été le point de départ du périple des « Huit Immortels » (八仙), la rendant célèbre, tandis que d'autres prétendent que la montagne peut être vue sous la forme d'un mirage en mer. Dans d'autres interprétations, « Taiwan » (臺灣), l'île de « Jeju » (濟州島), ou dans le dernier cas, au Japon, le « mont Fuji » (富士山) pourraient être ladite île. Dans la mythologie chinoise, on dit du mont PengLai qu'il est le « siège » des Huit Immortels, ou tout au moins, le lieu où ils participent aux banquets donnés par d'autres immortels, dont le magicien « AnQi Sheng » (安期生). Apparemment, sur la montagne, les palais sont d'or et de platine, et dans les arbres, poussent des bijoux, il n'y a ni douleur, ni hiver, les bols de riz et les verres de vin ne sont jamais vides, des fruits magiques, pouvant guérir n'importe quelle maladie, donner l'éternelle jeunesse ou même ressusciter les morts, poussent partout à PengLai.



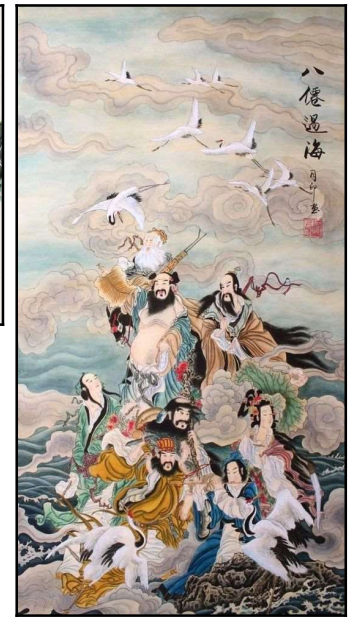
Estampe japonaise du Mont Horai

Historiquement, « Qin Shi Huang » (秦始皇), le premier empereur de Chine, à la recherche de l'élixir de vie, fit plusieurs tentatives pour trouver la montagne, mais en vain. La légende raconte que « Xu Fu » (徐福), alchimiste et sorcier de l'époque Qin (秦), fut envoyé pour trouver l'île, et constata que le Japon s'y trouvait à sa place.

La présentation du mont Horai dans le « Kwaidan » ([怪談]/recueil d'histoires étranges) de l'écrivain irlandais « Lafcadio Hearn », (connu au Japon sous le nom de « Koizumi Yakumo » [小泉八雲]) est quelque peu différente du mythe chinois. Cette version, qui ne représente pas vraiment le point de vue japonais pendant « l'ère Meiji » (明治時代) et les périodes antérieures, rejette une grande partie des aspects fantastiques et magiques du mont PengLai. Dans cette version du mythe, Horai n'est pas exempt de douleur ou de mort, et les hivers sont rigoureux. La conception de Hearn du mont Horai ne prend pas en compte les fruits magiques qui guérissent des maladies ou ressuscitent les morts, et n'évoque nullement les bols de riz ou les verres de vin qui ne se vident jamais.

L'interprétation du mythe de Horai vue par Hearn se concentre davantage sur l'atmosphère du site, dont on dit qu'elle n'est pas seulement composée d'air, mais de milliards d'âmes, qui, inhalées, confèrent, dit-on, la perception et les connaissances antiques de ces dernières. Il est souligné que le mont Horai est aussi appelé « Shinkiro » (蜃気楼), ce qui signifie mirage.





Trois représentations des Huit Immortels du Taoïsme dans l'épisode « Les Huit Immortels traversent la mer », vraisemblablement pour se rendre au Mont Penglai selon certaines versions

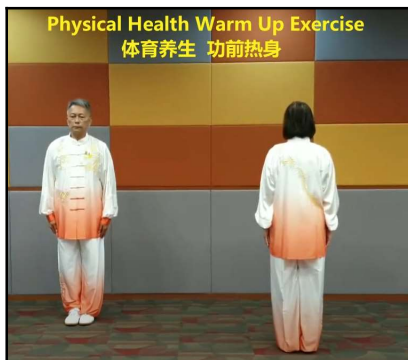
Aujourd'hui, la ville de Penglai, dans la province du Shandong est généralement présentée comme le point de départ des huit immortels traversant la mer. Des îles à l'horizon y démarquent la séparation entre la Mer de Bohai de la Mer Jaune, conduisant de la péninsule du Shandong à la péninsule de Liaodong, sur l'autre rive des deux mers.



**En matière d'apprentissage et d'étude, chacun ayant des préférences pour s'y retrouver dans les mouvements je vous propose une suite de document démontrant la série d'exercices présentés à la fois de face en miroir et de dos**

## Ouverture de la Pratique

预备势 Yùbèi shì **Posture préparatoire** Situation préliminaire



默想 Mò xiǎng  
**Méditer**

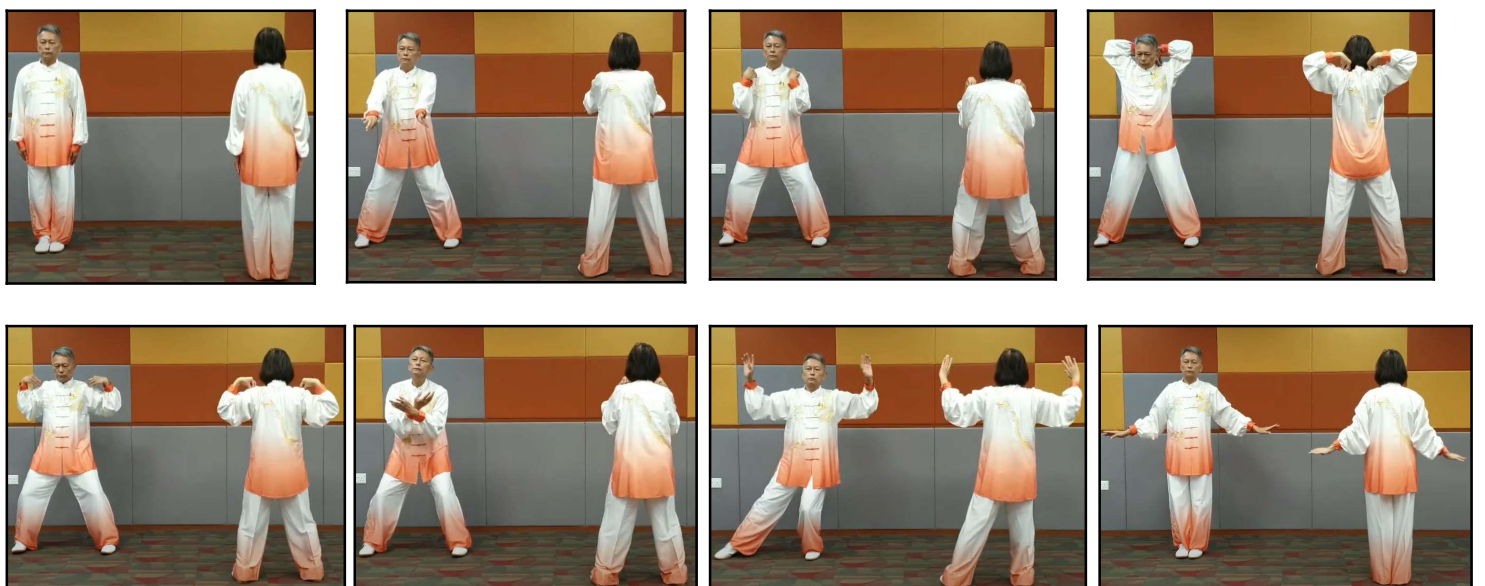




# 1) 青龙昂首 Qīnglóng ángshǒu **Le Dragon vert lève la tête**



# 2) 彩蝶起舞 Cǎi dié qǐwǔ **Les Papillons colorés dansent**





3) 祥麟翻浪 Xiáng lín fān làng **La Licorne Xianglin**  
(Xiáng lín La Licorne de Bon Augure) **crée des vagues**



4) 神鹿舒身 Shén lù shū shēn **Le Divin Cerf étire son corps**



5) 灵猫戏尾 Língmāo xì wěi **Le chat agile joue avec sa queue**

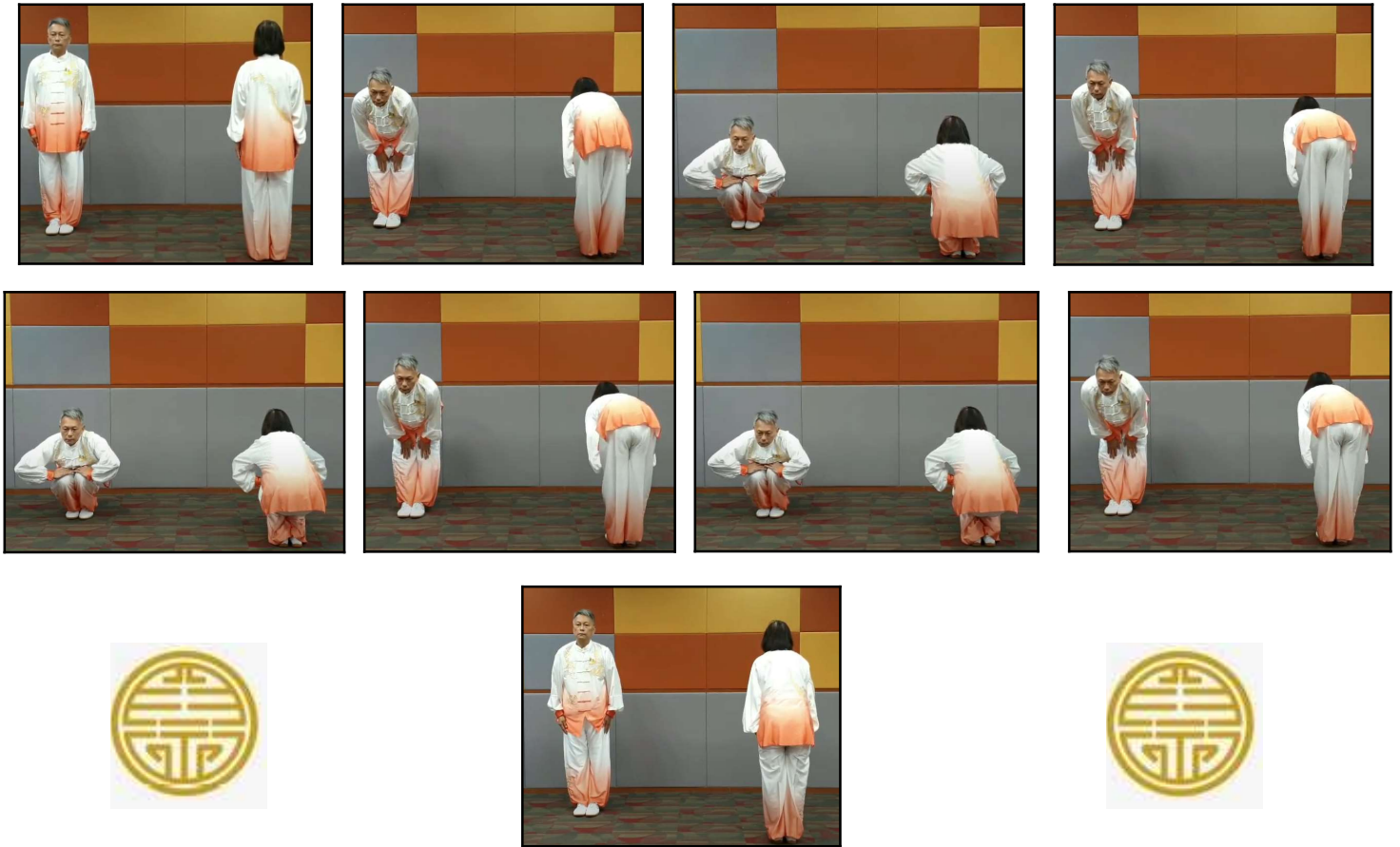


6) 白虎出洞 Báihǔ chū dòng **Le Tigre Blanc sort de la grotte**





7) 仙鹤揉膝 Xiānhè róu xī **La Grue Céleste masse ses genoux**



8) 神龟纳气 Shén guī nà qì **La Tortue Divine rassemble le Qi**





# Fermeture de la Pratique

## 收势 Shōu shì Dynamisme de clôture



## : 气息归元 Qì xī guī yuán Retour du Qi à l'origine



Note de montage

Toutes les photos précédentes, des mouvements des séquences du  
体育养生功前热身 Tīyù Yǎngshēng Gōng Qián Rèshēn  
« Exercice d'échauffement pour la santé physique - Préparation du corps »  
pratiqués de face en miroir, et de dos sont présentés par Jeffrey ChongSC  
et sont extraites de la vidéo de démonstration que vous pouvez retrouver à cette adresse :

[https://www.youtube.com/watch?v=Fx6yTk9BzPc&ab\\_channel=JeffreyChongSC](https://www.youtube.com/watch?v=Fx6yTk9BzPc&ab_channel=JeffreyChongSC)



Note sur la pratique



Remarque sur la pratique de ce Qi Gong

体育养生功前热身

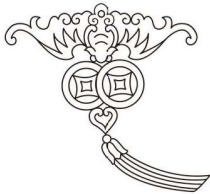
Tǐyù Yǎngshēng Gōng Qián Rèshēn

« Exercice d'échauffement pour la santé physique - Préparation du corps »

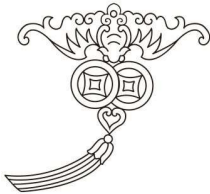
Bien évidemment, même si les découpages photos tentent de montrer l'essentiel des mouvements pour chacune des séquences de cette série d'échauffement, toutes les subtilités ne peuvent être ainsi représentées au montage d'un document comme celui-ci.

Dans les pratiques comme le Tai Chi Chuan ou le Qi Gong nous disons « ...ce qui ne se voit pas est souvent plus important que ce qui se voit... ».

De même, les liens entre chaque mouvement photographié, puis entre chacune des séquences ne se voient pas sur les photos présentées, mais ont leur importance et nécessitent un travail spécifique sous la conduite d'un enseignant formé à cette discipline.



Puisse ce document vous ouvrir des portes de pratique ...



Mes remerciements à François HAINRY de l'ABTCC (Association Bretonne de Tai Chi Chuan) Mon Professeur, pour m'avoir présenté cette série « Exercice d'échauffement pour la santé physique - Préparation du corps » et éclairé dans la recherche de la meilleure façon de pratiquer et ressentir les mouvements.

Souhait de bonne

pratique

à tous !



Fèi Nán 费南 (楠) Fernand

Fernand GRIJOL, Avril 2024