

Les Trésors taoïstes

DAO JIA YANG SHENG GONG

Dao Jia : famille taoïste / Yang : nourrir / sheng : la vie / gong : technique

Ces exercices furent découverts par les moines taoïstes du monastère des Montagnes de Hua Shan (Province de Shanxi) au cours de leurs méditations et transmises oralement de générations à générations. Les techniques secrètes leur permettaient d'atteindre un grand âge (120 ans selon la légende.)

Ces exercices combinent les postures statiques et les mouvements et portent tout aussi bien sur l'intérieur que l'extérieur du corps.

La caractéristique de ces Qi Gong particuliers est qu'ils portent essentiellement sur le "xiadan" (Partie basse de l'abdomen) et pour la Médecine Traditionnelle Chinoise : les Reins et les organes génitaux.

En Médecine Traditionnelle Chinoise, les reins sont la source et le siège de l'énergie vitale, de la vie elle-même. C'est là que réside le Yuan Qi, l'énergie que nos parents nous ont transmise.

La croissance, le développement et le vieillissement du corps sont très précisément reliés à la vitalité des reins. Une grande vitalité des reins ralentit le vieillissement d'une façon considérable et, à l'inverse, leur faiblesse amène un vieillissement prématuré et raccourcit la durée de vie.

Ces exercices peuvent stimuler la fonction sexuelle, la fonction hormonale, favoriser la circulation énergétique des principaux méridiens et collatéraux, équilibrer le Yin et le Yang avec comme résultats de pouvoir vivre vieux et en bonne santé.

Le principe global de ces exercices taoïstes est de renforcer les fonctions biologiques, l'intégrité et l'activité des cellules, de stimuler la production des hormones sexuelles, de réguler les fonctions corporelles internes, de renforcer la résistance aux maladies, d'équilibrer le métabolisme et ainsi de prolonger la jeunesse et la vitalité. Comme disaient les anciens sages chinois : "Un corps en bonne santé ne donne aucune prise à la maladie".

L'art taoïste de longévité est un Qi Gong très puissant visant à renforcer l'énergie vitale et la fonction Rein. Longtemps gardé secret, l'art taoïste de longévité a commencé à être enseigné hors de Chine dans les années quatre-vingt. Ce Qi Gong est également connu sous le nom de Dao Jia Yang Sheng Gong ou encore sous le nom de Hui Chun Gong. Ce Qi Gong comprend douze techniques, les douze trésors de longévité taoïste. Les techniques de l'art taoïste de longévité travaillent essentiellement à renforcer la fonction Rein, l'organe siège de l'énergie vitale.

Ouverture et fermeture

Ces techniques font l'objet d'une ouverture et d'une fermeture. A l'ouverture, les pieds sont joints, monter latéralement les bras jusqu'au-dessus de la tête, joindre les mains et les descendre jusqu'au niveau de la poitrine, coudes écartés. Effectuer deux respirations avant de descendre lentement les mains le long du corps.

A la fermeture de chaque technique, joindre les pieds, joindre les mains en bas devant le buste, au niveau du Dan Tian, doigts dirigés vers le bas, puis monter les mains jointes jusqu'au-dessus de la tête, doigts vers le ciel, puis redescendre lentement les mains jointes, les ramener ensuite le long du corps.

1-Hui Chun Gong - RETROUVER LA JEUNESSE

Ouverture, décaler le pied gauche à largeur des épaules et effectuer seize rotations des épaules vers l'arrière: il s'agit d'abord de hausser les épaules, puis de les tirer vers l'arrière avant de les redescendre. Les genoux fléchissent à l'expiration et les bras restent collés au corps.

Vibrations de tout le corps pendant un minute à partir des jarrets, genoux fléchis. Rotations de la colonne vertébrale autour de son axe guidées par les épaules. transfert de poids de droite à gauche, puis de gauche à droite, seize fois. Rentrer le pied gauche. Fermeture. Cette technique appelée aussi "Retour du printemps" se retrouve dans de nombreux Qi Gong contemporains.

2-Shang Yuan Gong - TECHNIQUE DE RENFORCEMENT DE L'ENERGIE ORIGINELLE

Ouverture, décaler le pied gauche à largeur des épaules. La main et l'extrémité des doigts de la main gauche montent le long du méridien conception, une fois arrivés au niveau du cou, la main droite suit les même parcours. La main gauche s'ouvre, paume vers le ciel et le bras s'élève obliquement s'allongeant lentement dans le plan frontal. Le regard suit la main gauche. Une fois le bras tendu, le poignet effectue un mouvement de pronation, les paumes sont orientées vers le sol et la main gauche descend bras tendu. Dans le même temps, la main droite, parvenue au niveau du visage se place devant les yeux. Alors que la main gauche descend, les genoux fléchissent, le tronc et la tête pivotent lentement vers la droite, main droite toujours devant les yeux. La main gauche remonte de nouveau le long du méridien conception, le bras droit s'allonge et s'élève obliquement dans le plan frontal, paume dirigée vers le ciel, les genoux se tendent et ainsi de suite. A exécuter huit fois. Ce mouvement s'exécute essentiellement dans le plan frontal et le centre de gravité décrit un U.

3-Ba Gua Xing Gong - FORME DU YIN YANG

Autrement appelée "Forme de Yin-Yang", cette technique commence avec une ouverture à droite. Monter les bras devant, parallèles et former et saisir la boule d'énergie, main droite au-dessus de la main gauche, paumes face à face, en portant le poids du corps sur la droite. Séparer les mains, paume de la main gauche vers le ciel, paume de la main droite vers le sol, poids du corps sur la jambe gauche fléchie. S'orienter à droite et dessiner avec le bras droit la forme de Yin-Yang en commençant par le cercle, Dans le même temps, transférer alternativement le poids du corps d'une jambe sur l'autre, genoux toujours fléchis dans le plan frontal. Simultanément, exécuter quatre rotations du poignet gauche, bras levé au niveau de la tête. A la fin, les mains se retrouvent en haut, pousser dans le plan frontal, en transférant le poids vers l'avant. Relâcher les bras et faire volte-face en saisissant la boule d'énergie, paumes face à face, poids du corps à gauche, genou gauche fléchi, main gauche au-dessus. Séparer les mains et recommencer l'enchaînement de l'autre côté. Exécuter huit fois l'ensemble. Fermer en rentrant le pied droit.

4-Ping Huan Gong - LES CERCLES PLATS

Ouverture à gauche. Monter les bras devant, parallèles et saisir la boule d'énergie, main droite au-dessus de la main gauche en portant le poids du corps sur la droite. Se redresser sur la jambe droite et transférer lentement le poids sur la jambe gauche dans le plan frontal. Le mouvement s'effectue entièrement dans ce plan, les hanches décrivent un U, alors que les mains décrivent un huit. Fermer en rentrant le pied gauche.

5-Gui Suo Gong - LA TORTUE EMERGE DE L'EAU

L'enchaînement se déroule essentiellement dans le plan frontal, à gauche puis à droite alternativement. Après avoir effectué une ouverture à droite, monter les bras devant, parallèles et saisir la boule d'énergie, main droite au-dessus de la main gauche en portant le poids du corps sur la droite. Saisir la boule d'énergie, main droite au-dessus de la main gauche, séparer les mains dans le plan frontal comme dans la forme de Yin-Yang. Tourner le corps vers la gauche en entraînant le bras droit qui se place près du bras gauche, paumes vers le ciel. Rotation des poignets en ramenant vivement les coudes contre la poitrine. L'enchaînement se poursuit par une série d'exercices caractérisés par un mouvement de va-et-vient genoux fléchis: ramasser

l'énergie du ciel, de la terre, revenir pour changer de direction... L'exercice est à faire huit fois de chaque côté.

6-Long You Gong - LA NAGE DU DRAGON

Dans ce mouvement les talons restent joints, pointes des pieds légèrement ouverts. Les mains jointes décrivent dans le plan frontal trois cercles posés l'un sur l'autre. Monter les mains jointes au niveau de la poitrine, doigts vers le haut. Dans cette position les mains décrivent dans le sens des aiguilles d'une montre, un premier cercle centré au niveau des yeux. Vers la base du cercle, les paumes s'orientent horizontalement pour décrire un demi-cercle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, puis, en orientant cette fois les doigts vers le bas, un troisième cercle en descendant au maximum sur les jambes, pieds à plat sur le sol. A la remontée, les mains s'orientent horizontalement pour décrire l'autre moitié du deuxième cercle et arriver à la position initiale, mains jointes devant la poitrine. Dans cet exercice, les hanches se placent en opposition par rapport aux mains, induisant un mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale dans le plan frontal.

7--Shan You Gong - LA NAGE DE LA GRENOUILLE

Dans cet exercice, le mouvement des mains s'effectue dans un plan sensiblement horizontal, paumes dirigées vers le sol, doigts vers l'avant. A partir de la position de départ, talons serrés, fléchir les jambes, dos droit, en allongeant les bras vers l'avant, comme si les mains glissaient horizontalement, puis écarter les bras latéralement pour les ramener ensuite les mains au niveau des hanches, coudes en arrière en se redressant doucement sur les jambes. A la fin, monter sur la pointe des pieds. Redescendre les talons au sol et recommencer quatre fois cet exercice où les mains décrivent sensiblement le périmètre de deux demi-disques symétriques. Exécuter ensuite le même mouvement dans l'autre sens. A faire huit fois. Fermeture.

8--Tian Huan Gong - LES CERCLES DU CIEL

Ouverture à gauche. Monter les bras parallèles au-dessus de la tête, paumes vers le ciel. Exécuter avec les mains, bras tendus, un cercle horizontal dans le sens inverse des aiguilles d'une montre au dessus de la tête, huit fois, en compensant avec les hanches qui décrivent un cercle en opposition de phase. Le cercle décrit par les mains se trouve en arrière du plan frontal. Exécuter ensuite huit cercles dans l'autre sens. Ramener les mains en bas et fermer l'exercice.

9-Di Huan Gong - LES CERCLES DE LA TERRE

Dans cet exercice, les mains placées côte à côte, paumes horizontales, dirigées vers le sol décrivent une trajectoire sensiblement circulaire et horizontale. A partir de la position pieds serrés, porter le poids sur la jambe droite, fléchir la genou droit et avancer à 45° le pied gauche en plaçant les mains horizontalement, paumes vers le sol, avancer lentement les mains horizontalement vers l'avant, pousser sur la jambe droite pour faire tourner la hanche vers la gauche et faire initier avec les mains un arc de cercle (les bras sont solidaires du buste), poursuivre le mouvement circulaire induisant ainsi une rotation du tronc. Dans le même temps, transférer le poids du corps vers la jambe avant (gauche). Rapprocher les mains du ventre, en transférant de nouveau le poids sur la jambe arrière (droite) et recommencer, huit fois. Les hanches exécutent ainsi une forme de "huit" pendant que les mains décrivent un cercle horizontal. A la fin, ramener le pied gauche à côté du pied droit et fermer.

10-Ren Huan Gong - LES CERCLES DE L'HOMME

Cet exercice s'effectue dans les quatre directions cardinales. Ouverture à gauche, lever les bras devant jusqu'au-dessus de la tête. Tourner le buste vers la droite en transférant légèrement le poids à droite, tourner ensuite symétriquement le buste vers la gauche en transférant

légèrement le poids à gauche. Transférer complètement le poids vers la gauche et avancer le pied droit, en gardant la plante de pied parallèle au sol (pas de tigre) et en tournant le buste vers la gauche, faire un autre pas de tigre vers l'avant. Descendre les mains latéralement paumes vers le sol en portant le poids du corps vers l'avant (pied gauche), joindre les mains en bas, doigts vers le bas, hausser les épaules et exécuter avec les poignets souples, mains jointes, un cercle en transférant le poids d'avant en arrière, genoux fléchis. Répéter en tout trois fois. Puis, dans la foulée, lever les bras vers le haut, pivoter sur le talon droit en transférant le poids de ce côté, pivoter le talon gauche et recommencer dans la direction suivante (à 90°).

11-Ba Xian Qing - LES HUIT IMMORTELS FETENT LA LONGEVITE

12-Feng Huan Zan Chi Gong - LE PHOENIX DEPLOIE SES AILES

Cet exercice qui s'effectue alternativement à gauche et à droite est recommandé pour calmer l'esprit. Comme dans *Gui Suo Gong* et *Ba Gua Xing Gong*, le corps se déplace d'une jambe sur l'autre, d'avant en arrière. Ouverture à droite. Monter les bras devant, parallèles puis former et saisir la boule d'énergie, main droite au-dessus de la main gauche en portant le poids du corps sur la droite. Descendre sur la jambe droite, écarter le pied gauche, séparer les mains latéralement en transférant le poids du corps vers la gauche, tout en gardant le genou droit saillant. La main haute, la gauche, est tendue dans l'axe du bras et la paume est orientée vers le ciel comme dans *Gui Suo Gong*. Le poignet droit est en revanche fléchi, main arrondie, paume vers le ciel. Transférer le poids du corps à droite et s'orienter à gauche avant de transférer de nouveau le poids sur la jambe gauche (jambe avant). Dans le même temps effectuer une rotation des poignets puis pousser avec la main gauche au niveau de la tête. Pousser en arrière avec la main droite.