



# Dao Yin

## Le qi gong en mouvement

L'esprit du Dao Yin est celui d'une conception énergétique globale pour unir l'homme à toutes ses polarités complémentaires et interdépendantes que sont l'esprit et le corps, le ciel et la terre, le jour et la nuit, l'homme et la femme, le yin/yang...

par Ke Wen



Le «dessin du Dao Yin», d'une longueur d'un mètre sur cinquante centimètres de large, est une peinture sur soie représentant 44 postures de Dao Yin sur 4 rangs, très différentes des postures actuelles.

**D**ao yin, comme *tu na* (la respiration) ou *an qiao* (l'auto-massage) est un ancien nom du qi gong qui représente l'école du qi gong dynamique, c'est-à-dire basé sur des enchaînements de mouvements.

Quand on parle du daoyin, on pense tout de suite au fameux «dessin du Dao Yin» qui a été découvert en 1973 dans un tombeau de la dynastie de Han (168 av. J.C.), à Ma Wang Dui, dans la province de He Nan. On y a trouvé également plusieurs objets très précieux liés aux pratiques énergétiques de l'époque.

Dans le même tombeau, fut découvert un livre intitulé *Yang Sheng Fa* (*Ordonnance des techniques pour préserver la santé*) qui explique les principes, les méthodes et l'hygiène de vie nécessaires pour garder une bonne santé.

Donc, dao yin n'est jamais dissocié de *Yang Sheng* (*Préserver la santé*) qui est finalement le but du dao yin. Dans de nombreux livres de qi gong, dao yin, yang sheng ou qi gong yang sheng sont souvent utilisés ensemble, présentant le sens large de tout le travail des techniques de santé.

Tous ces termes sont couramment utilisés dans les livres de qi gong. Ainsi, le dao yin possède deux sens différents selon



...“Entre  
le ciel et la terre  
se trouve l'homme. En  
conséquence, l'énergie de  
l'homme est influencée par  
cette combinaison des énergies  
du ciel et de la terre. Il en  
est de même pour tous les  
êtres vivants”...

Huang Di Nei Jing

le contexte, qui sont liés soit à l'objectif recherché, soit à la technique employée.

Dans l'école du dao yin, on peut classer trois formes différentes :

- La gymnastique : ce sont des enchaînements de mouvements ininterrompus qui font circuler l'énergie dans les méridiens en renforçant les muscles et les os, comme le «jeu des cinq animaux», les «huit brocards», le *yinjin jin* (qi gong pour renforcer les tendons et les méridiens).

- Le massage : on utilise différentes techniques de massage comme masser, frotter, pétrir, appuyer, frapper ou pincer pour faire circuler l'énergie et le sang, et renforcer l'énergie vitale en chassant l'énergie perverse, comme «le qi gong pour renforcer la santé», la méthode de massage de Lao Zi.

- Les mouvements spontanés : on commence par des postures statiques qui évoluent progressivement vers des mouvements dynamiques spontanés, ceux-ci devenant de plus en plus forts et de plus en plus amples. Ces mouvements spontanés activent les os et les tendons, font circuler l'énergie et le sang, renforcent la santé en chassant la maladie comme la danse de Chan. Ils demandent néanmoins une bonne maîtrise pour pouvoir être pratiqués sans risque.

### La pratique du dao yin

Le dao yin, méthode de base du travail énergétique, nous demande de construire d'abord notre corps — le siège de l'esprit — et de l'assouplir, l'harmoniser, l'équilibrer et l'ouvrir pour qu'il puisse communiquer le mieux possible avec la nature, l'énergie du cosmos et permette une meilleure relation entre soi-même et son entourage.

Dans la vie quotidienne, nous faisons toutes sortes de mouvements, mécaniquement, de façon répétitive. Même lorsque l'on pratique certaines gymnastiques ou exercices de musculation, on travaille le corps séparément dans chaque partie (travail analytique), en négligeant les sensations profondes.

Quand on commence la pratique du qi gong, par le «lâcher prise», en chassant toutes les émotions négatives et perverses, le corps se relie avec le ciel et la terre et tout ce qui l'entoure : on rentre ainsi dans la communication.

La constitution du corps humain répond à ces deux énergies dont les pôles sont opposés, complémentaires et interdépendants. Cette double polarité permet de distinguer les trois zones qui vont se relier entre elles et avec les énergies du ciel et de la terre :

- **Le ciel** est la partie située au-dessus du diaphragme : la poitrine, les épaules, les bras, le cou et la tête.

Dans tout le travail du qi gong et du tai ji quan, on entend souvent «calmer l'esprit», «le corps est suspendu par un fil sur le *bai hui*» (20 VG = sommet de la tête), «relâcher les épaules et faire tomber les coudes», «les mains bougent comme des nuages». Tout cela montre que cette partie du corps doit être détendue, relâchée, souple, fluide. L'énergie

du ciel est aussi mobile que les nuages dans le ciel. Elle ne se manifeste pas par la volonté, mais elle provient du centre et des racines qui viennent l'alimenter.

- **L'homme** est la partie essentielle du corps : Le bassin, la région lombaire, l'abdomen où se trouvent le *dan tian* et le *ming men* (la «porte de vie»). Toute l'énergie du ciel descend directement en profondeur dans le bassin qui doit rester très souple (basculé légèrement vers l'arrière pour que la région lombaire reste plate et détendue). Quand on fléchit les jambes, on a toujours tendance à cambrer le dos. Donc, pour bien sentir le relâchement du bassin, on doit bien comprendre la notion du «passage céleste».

Le «passage céleste», appelé aussi la «colonne de jade», est un passage à l'intérieur du corps entre le *bai hui* (la «porte céleste» du corps, située au sommet du crâne, au milieu de la ligne virtuelle qui relie par le haut les pointes des oreilles) et *hui yin*, la «porte terrestre» du corps (ce point se situe au niveau du périnée, entre le scrotum et l'anus chez l'homme et entre la commissure postérieure des grandes

lèvres et l'anus, chez la femme). Ce passage vertical fait communiquer les énergies du ciel et de la terre dans notre corps, et les distribue dans l'ensemble du corps.

Dans le travail du dao yin, mais également dans les autres écoles du qi gong, la partie «homme» est la plus importan-

DAO QI LIN HE  
conduire l'énergie  
en l'harmonisant

DAO  
QI  
LIN  
HE  
導  
氣  
令  
和

YIN TI LIN ROU  
Travailler le corps  
en l'assouplissant

YIN  
TI  
LIN  
ROU  
引  
體  
令  
柔

Ces deux phrases expliquent l'origine du dao yin dans le qi gong. Elles précisent que le travail du dao yin est relié avant tout aux mouvements corporels : l'énergie s'harmonise quand le corps devient souple, équilibré et détendu. Le dao yin est à l'origine du qi gong médical et de l'art martial. Il apparaît déjà dans le premier Sutra de médecine chinoise, *Huang Di Nei Jing* (Le classique interne de l'empereur jaune), il y a 2 400 ans. Dans ce livre, le dao yin an qiao est considéré comme une des cinq branches de la médecine chinoise avec l'acupuncture, le massage, la pharmacopée et la diététique.



Le mot «dao yin» est aussi utilisé dans son sens propre :

### **Hu Xi Dao Yin**

Conduire l'énergie par la respiration.

### **Dong Zuo Dao Yin**

Conduire l'énergie par les mouvements.

### **Yi Nian Dao Yin**

Conduire l'énergie par la pensée.

### **Xun Jin Dao Yin**

Conduire l'énergie selon les trajets des méridiens.

te : c'est là où l'énergie communique, où se tient la racine énergétique, où se produit la vie, où se rassemble toute l'énergie vitale de notre corps. C'est pour cela qu'elle est considérée comme la partie de «l'homme», étant le lieu d'équilibre harmonieux de cet axe ciel/terre. Le centre représente ainsi le réservoir des énergies «originelles» que l'homme possède dès sa conception.

Par conséquent, cette partie du corps doit être toujours relâchée et détendue pour que le passage céleste soit vertical et ouvert, pour que l'énergie descende facilement de la tête dans le bassin, sans barrière. C'est une image facile à comprendre mais difficile à réaliser dans la pratique. Il faut prendre le temps de sentir, de répéter, de corriger, tout en faisant en sorte que la partie ciel soit détendue et la partie terre bien enracinée dans le sol.

- **La Terre** est la partie formée par les membres inférieurs. Elle représente l'image des racines profondes d'un grand et vieil arbre.

Quand on commence la pratique du dao yin, on fait beaucoup d'exercices pour renforcer les jambes. Les Chinois disent : «On vieillit par les jambes, les jambes vieillissent par les genoux». Quand quelqu'un est en forme, très énergique, on dit : «le vent se soulève sous ses pieds». Si la racine n'est pas solide et profonde, les branches de l'arbre seront petites et les feuilles vite fanées.

Le travail des jambes est très important, c'est la partie du corps qui le relie directement à la terre. Il faut bien renforcer cette région pour que l'échange soit plus riche et plus fort. La terre est à la fois source d'énergie et également réceptacle des énergies usées, qui y retournent et se transforment dans le cycle naturel.

Voilà les trois parties du corps qui correspondent aux trois parties de l'univers. Le mouvement du corps reflète celui de l'univers. Toute l'énergie de la nature entre dans notre corps en pratiquant le dao yin. On installe notre corps dans cette notion, les mouvements harmonieux de chaque partie du corps conduisent l'énergie dans différentes directions :

Du ciel à la terre et de la terre vers le ciel,

De l'intérieur vers l'extérieur

Et de l'extérieur vers l'intérieur,

De haut en bas et de bas en haut,

D'avant en arrière et de l'arrière vers l'avant,

Suivant les trajets des méridiens

ou une partie précise du corps.



***L'école du Dao Yin convient parfaitement aux débutants en qi gong, puisque les mouvements jouent un rôle plus important au commencement. Ils s'harmonisent bien sûr avec la respiration et la concentration de l'esprit qui prennent une place de plus en plus importante au fur et à mesure que le pratiquant progresse.***

Donc, la pratique du dao yin procède d'une conception énergétique globale du corps. Dans cette notion d'harmonie, on peut travailler spécialement une partie du corps sans perdre le lien avec les autres parties. C'est la différence la plus importante existante entre le dao yin et les autres gymnastiques. Il faut bien retenir cette notion de la conscience du corps, car elle est intimement liée à toute la culture chinoise.

Bien constituer son corps, c'est aussi bien former son esprit. Laissez votre corps vivre, s'exprimer librement et naturellement, vous trouverez ainsi une grande joie et un équilibre profond à l'intérieur de vous.