

Dao Yin *Qi Gong*

& ondulation du souffle

par Valérie Rodriguez

L'auteur nous raconte comment sa perception et sa transmission du Dao Yin ont évolué grâce à sa pratique du Wutao. Celle-ci lui a permis d'être au plus près de ses sensations et finalement au plus près de l'esprit de ces méthodes qui sont de nourrir la vie en soi par le mouvement.



photos : Andrzej Tokarski - Fotolia.com

Le Qi Gong, plus qu'une « gymnastique chinoise », est un véritable art de vivre au quotidien. C'est en 1973 que l'on découvre, dans le tombeau de la marquise Dai, parmi d'autres objets, un rouleau de soie peinte datant du 4e au 2e siècle avant J.-C. Ce tissu est orné de 44 postures annotées de commentaires qui en précisent l'exécution et les indications thérapeutiques. Ainsi les pratiques psycho-corporelles cherchant à améliorer la santé sous le nom de Dao Yin (Qi Gong en mouvement) ou Tao Yin Qi Gong trouvent leurs racines dans trois courants de pensées : le confucianisme, le taoïsme et le bouddhisme. L'un des ancêtres du Dao Yin se nomme les Baduanjin ou « 8 Brocards de soie » qui appartiennent aux Qi Gong classiques. Ils ont été élaborés par le Général Yu Fei (1103-1142), pour entretenir la santé de ses soldats avant de partir au combat. Car un bon combattant est un homme en bonne santé !

Une multitude de Qi Gong

En fait, depuis des millénaires, il existe une multitude de Qi Gong (travail de l'énergie) qui ont des indications particulières selon les besoins : les Qi Gong « durs » pour renforcer l'énergie dans le combat, les Qi Gong pour améliorer la performance, les arts martiaux, et ceux qui nous intéressent ici, les Qi Gong pour améliorer la santé. Actuellement, des médecins chinois, comme Mme Liu à Beidaihe, soignent et utilisent ces méthodes dans des cliniques spécialisées. Là, des exercices très précis associés à la pharmacopée, à l'acupuncture ou aux massages font partie intégrante de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Ces trois trésors qui sont en nous !

En Occident, et particulièrement en France, nous nous contentons d'un Qi Gong pour le

bien-être et la prévention. Le Dao Yin regroupe des exercices mobilisant l'ensemble de la structure corporelle pour améliorer la circulation du Qi (énergie, Prana, Ki, souffle) dans le corps. Selon la pensée chinoise, l'homme fait partie intégrante de l'univers et se retrouve en lien direct avec les étoiles, le soleil, les planètes mais aussi les forêts, les montagnes, les plantes... C'est pour cela que l'homme est toujours cité entre ciel et terre : Terre / Homme / Ciel. Ces trois trésors sont en nous ! Ces trois niveaux peuvent correspondre à trois niveaux de conscience, de ressentis, de points d'acupuncture, trois foyers, appelés encore les trois chaudrons, dans lesquels le souffle active les liquides du corps pour en faire du Feu. La Terre, l'Homme et le Ciel ne sont que des représentations — images qui nous permettent d'identifier les différentes parties de notre corps en relation avec les éléments —. Tout se rejoint selon nos origines, il n'y a que les mots qui changent, le contenu reste le mystère de notre humanité !

Le Dao Yin Yang Sheng Gong

Ma pratique du Qi Gong m'a orientée à une période de ma vie vers l'apprentissage du Dao Yin Yang Sheng Gong. Dao Yin signifie « conduire l'énergie en harmonisant et en assouplissant le corps » ; Yang Shen, « nourrir la vie » ; Gong, « exercices, étude ». Il s'agit d'une série de Qi Gong pour entretenir la santé qui a été élaborée par Maître Zhang Guang De de l'Université d'Education Physique de Pékin. Ces 22 méthodes ont été créées après la révolution culturelle chinoise, alors que ZGD était gravement malade. La médecine classique ne pouvant le guérir, ZGD a utilisé ses connaissances en Wushu et en Taiji pour créer une série de mouvements permettant de stimuler l'énergie dans les méridiens. En complément de son traitement médicamenteux, ZGD prati-

ENTREZ DANS L'HIVER EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Tiré des Baduajin, ce mouvement qui régularise la Rate et l'Estomac, est simple mais intense : la paume de main vers le ciel fait monter l'énergie nourricière de la Rate et la paume de main vers la terre descendre l'énergie de l'Estomac. Il permet également de libérer les nœuds d'anxiété par une respiration plus ample au niveau du diaphragme et des côtes. La poussée par les poignets stimule les méridiens Cœur/Maître Cœur/Poumons. Il est essentiel ici de ne pas se limiter au calque du mouvement traditionnel, tout en n'en perdant pas l'écriture. L'accent porté par l'ondulation de la colonne vertébrale inspirée du Wutao nous donne envie d'aller au plus loin dans notre élasticité et nos limites corporelles.

Entrez dans l'hiver l'esprit serein : libérez vos soucis par une bonne digestion de la nourriture et des événements de votre vie.

photos : Jean-Marc Lefèvre



1er mouvement : debout, pieds écartés de la largeur des épaules, bras arrondis, épaules détendues, une main tournée vers le ciel, l'autre vers la terre.



2e mouvement : laisser l'onde du souffle monter sur l'inspir en étirant et en poussant par les poignets dans les deux directions opposées, en même temps.



3e mouvement : l'intensité de la poussée et de l'onde du souffle se prolonge dans les trois foyers et au-delà. Nous pouvons tirer le mouvement au loin pour trouver l'élasticité, ouvrir et diriger le souffle dans le flanc droit pour stimuler le méridien du foie.



4e mouvement : au bout de l'inspir, l'élastique des deux poignets revient sur l'expir par le relâchement du coccyx sacrum. Ramener les mains face à face comme si on pressait un ballon.



5e mouvement : les mains se retrouvent à la même hauteur, se croisent et repartent dans le sens opposé pour ouvrir le côté gauche.



6e mouvement : revenir à la position de base en redescendant les deux mains vers la terre.

quait tous les jours des exercices simples et adaptés car il était alité. Et ce, jusqu'à sa guérison. Ces enchaînements sont en fait basés sur les principes de la MTC avec des similitudes avec le Wushu et le Taiji, bien que différents. Nous n'allons pas ici en Occident prétendre guérir, mais la simple mobilisation de la pensée, la bonne circulation du sang et de l'énergie, engendrent souplesse et bonne condition physique et mentale. C'est pour cette raison que l'on parle de prévention et de bien-être. Le Dao Yin Yang Sheng Gong est reconnu en Chine par le Ministère des Sports, la Fédération de Wushu et le Ministère de la Santé. Il est enseigné dans les universités de Sports et de Médecine Traditionnelle Chinoise.

Ses caractéristiques

- 1) La concentration sur des régions ou des points d'acupuncture précis.
- 2) La concentration le long des méridiens.
- 3) La pratique de la petite et de la grande circulation céleste.
- 4) Les torsions en spirale pour stimuler certains points sur les poignets, chevilles...

De plus, les moments de tension /relâchement permettent de mieux stimuler l'énergie et les points en y associant douceur, lenteur et fluidité. Quant aux torsions, nous les retrouvons dans les mouvements de Wutao* à travers la pulsation du souffle, le rebond et l'élasticité du corps. L'enchaînement doit être régulier en combinant énergie vitale, respiration et mouvement; ce que nous pourrions aussi résumer par: le physique pour le corps, le psychique pour la constance, la concentration et la persévérance.

Quelques points à retenir

- Lao Gong (8 MC) pour les maladies cardio-vasculaires.
- 1 GI (Shang Yang) pour les maladies respiratoires (travail du pouce et de l'index).
- Dan Tian (8 VC) pour les intestins, l'estomac.
- Ming Men (4VG) pour renforcer l'énergie vitale, les reins.
- Bai Hui (20 VG) pour garder l'axe vertical Ciel /Terre: c'est la relation Bai Hui - Hui Yin (point du périnée).

Le Dao Yin Yang Sheng Gong est une excellente base pour les débutants, comme pour les pratiquants plus expérimentés, pour faire circuler les fluides du corps, assouplir les articulations et entretenir la fonction des organes. Nous pouvons ainsi associer les différents Qi Gong de cette méthode aux différentes saisons, pour renforcer l'énergie correspondante: en Hiver: Qi Gong des Reins; en automne: Qi Gong des Poumons; au Printemps: Qi Gong pour les muscles et les tendons; en Été: Qi Gong du Cœur; à l'intersaison: Qi Gong pour la Rate et l'Estomac.

L'ondulation du souffle: le Wutao

L'essentiel pour moi est de retrouver mes propres bases tant corporelles que psychiques, dans mon quotidien! Autrement dit, pratiquer un vrai art martial interne! Apprendre à respirer dans le tourbillon et le stress de tous les jours, en faisant la vaisselle ou en passant l'aspirateur, et pas seulement en me rendant au cours une fois par semaine. C'est pour cette raison que, dans mes cours, j'accorde une importance toute particulière à inclure la notion d'« ondulation du souffle et de la colonne vertébrale » issue de ma pratique du Wutao avec Pol Charoy et Imanou Risselard. Ce souffle magique qui me permet de rentrer en contact avec le mouvement de cette énergie qui devient alors palpable du bout des doigts, tels

des pinceaux dessinant la calligraphie de chaque geste, avec la consistance de l'air comme point d'appui. Rendre vivants les mouvements qui paraissent paraître trop mécaniques si la pulsation n'était pas présente. Ce « souffle primordial » qui me ramène à la conscience de mes zones bloquées, de mes émotions refoulées ou non acceptées, pour libérer toujours plus d'espace en moi et dans

mon cœur. Ainsi ma pratique du Dao Yin comme du Qi Gong pour la santé me semblerait bien incomplète sans cette notion d'« ondulation » dans chaque mouvement ou événement de ma vie. Sentir l'émotion vivre et s'exprimer librement telle qu'elle est! Danser notre énergie sans jugement, ni contrôle, ni morale! Bien sûr, l'apprentissage demande un cadre, une structure nécessaire, mais savoir en sortir est aussi une étape essentielle « comme le poisson sort de son bocal pour découvrir l'océan »! Un océan d'énergie logé au plus profond de moi-même, qui me conduit par-delà toute limite, et ne demande qu'à libérer ce corps de toute étiquette française, chinoise, africaine, indienne ou autre! Tout se mélange et l'énergie danse alors dans une transe qui se moque de la couleur, de la musique ou de la culture, pourvu que « ça » sorte de soi, que « ça » explore, que « ça » explose, que ça pleure et rit en même temps, que « ça » aime et que « ça » vive! Le Qi est alors un feu d'artifice de sensations et d'émotions qui nous rappellent que nous sommes bien des êtres vivants en devenir vers la joie de vivre, ici et maintenant!

* Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

**Savoir
danser notre
énergie!**



PORTRAIT

Hôtesse de l'air Long courrier pendant plusieurs années, Valérie Rodriguez se reconvertisse dans le bien-être et les arts corporels. Elle s'oriente vers le Qi Gong il y a 15 ans et suit la formation de Qi Gong Dao Yin aux « Temps du Corps ». Diplômée de la FEQ-GAE. Praticienne de Shiatsu depuis 1998. Animatrice Massage Assis Minute® de l'Ecole J. Savatofski, elle fonde l'Association SAVIE en 2005. Elle enrichit son parcours depuis sa rencontre avec Pol Charoy et Imanou Risselard avec qui elle se forme au Wutao.

 **article complet
sur le web**
www.generation-tao.com