

马王堆导引术

MAWANGDUI DAOYIN SHU

Forme officielle nationale de la Chine



Document présenté dans le cadre du cours donné par

SYLVIE HARVEY

NOVEMBRE 2022

氣功

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|----|
| .PRÉAMBULE..... | 1 |
| AVANT DE COMMENCER..... | 2 |
| Position de quelques points utilisés..... | 4 |
| OUVERTURE..... | 5 |
| 1. TENDRE L'ARC..... | 6 |
| 2. ÉTIRER LES DORSALES..... | 7 |
| 3. LA DOUCHE DU CANARD SAUVAGE..... | 8 |
| 4. LA MONTÉE DU DRAGON..... | 9 |
| 5. L'OISEAU S'ÉTIRE..... | 10 |
| 6. TENDRE L'ABDOMEN..... | 11 |
| 7. LE REGARD DE LA CHOUETTE..... | 12 |
| 8. ÉTIRER LES LOMBAIRES..... | 13 |
| 9. LE VOL DE L'OIE SAUVAGE..... | 14 |
| 10. LA GRUE VIREVOLTE..... | 15 |
| 11. RESPIRER VERS LE CIEL..... | 16 |
| 12. RETOURNER LE YIN..... | 17 |
| FERMETURE..... | 18 |



PRÉAMBULE



Voilà bien longtemps que le peuple chinois pratique divers mouvements afin d'entretenir et de conserver la santé. Certains auteurs mentionnent que des découvertes à ce niveau dateraient de plus de 5 000 ans.

Parmi le grand nombre de formes qu'offre la pratique du Qì Gōng, le « Mǎwángduī Dǎoyīn Shù » provient de la découverte, en 1973, d'une bannière trouvée dans le tombeau de la « Noble Dame Xin Zhui de Dai » décédée 168 ans avant notre ère. Présentant 44 personnages pratiquant cette activité physique, la bannière a fait l'objet d'une multitude d'interprétations, donnant naissance à plusieurs formes de Qì Gōng. Préoccupés par la qualité des enseignements, et souhaitant uniformiser cette pratique, les dirigeants sportifs chinois ont assigné des maîtres de Qì Gōng à l'élaboration d'une forme dite « officielle » de la pratique du Mǎwángduī. De là a émergé ce qu'il est commun d'appeler la « Forme officielle » qui est à présent enseignée non seulement dans les centres de santé, mais également dans les universités chinoises.

Bien sûr, en tant que Qì Gōng, le Mǎwángduī Dǎoyīn Shù vise à réguler le qì et le sang, à équilibrer le yin-yang tout en assouplissant, en harmonisant et en renforçant le corps. Cette pratique, de type dǎoyīn, favorise la désobstruction et la fluidification de l'énergie vitale et du sang dans le corps, contribuant par ricochet à assouplir les articulations, les ligaments ainsi que les muscles.

Faciles et accessibles à tous, ces exercices sont constitués de mouvements lents et doux harmonisés à une respiration profonde et régulière, tout en plaçant l'attention de sorte à orienter le qì sur le parcours des méridiens.

De plus en plus de recherches scientifiques démontrent que les personnes pratiquant assidûment le Qì Gōng observent une amélioration de leur état de santé physique certes, mais également des aspects émotionnels de même que spirituels de leur vie.

C'est accompagné par le professeur Niu AiJun, *Ph. D.* de l'Université de Shenzhen en Chine que j'ai pu prendre contact avec cette forme de Qì Gōng. C'est avec humilité que j'ose à présent enseigner ces mouvements, sans aucune prétention d'expertise, mais avec une passion constante pour l'approfondissement de cet art.

Puissiez-vous trouver dans cette gymnastique la santé à laquelle vous aspirez.

Bonnes pratiques.

Sylvie Harvey, Ph. D.

AVANT DE COMMENCER

Petits rappels

- La respiration précède le mouvement.
- Debout, poids du corps réparti également au centre de la plante des pieds.
- L'attention placée au bǎihùi et au yǒngquán.
- Lorsqu'on descend le bas du corps, étirer le sacrum vers le bas, puis vers l'avant.
- Respiration inversée, comprimée.
- Entre l'inspiration et l'expiration, le mouvement arrête un instant.

Début

- Les pieds joints, l'esprit est calme et le corps est détendu ;
- La tête pousse vers le ciel par le bǎihùi ;
- La pointe de la langue au palais, les dents sont rapprochées ;
- Le menton légèrement entré, les épaules relâchées ;
- Le périnée légèrement suspendu ;
- Le sacrum s'étire comme si un pendule l'étirait vers la terre ;
- Les genoux débloqués ;
- Le poids du corps bien au centre de la plante des pieds.

Wuji : centrément – ancrage)

Inspiration : Amenez l'attention au dāntián.

Expiration : Observez l'Énergie qui descend du dāntián jusqu'au centre de la Terre.

Inspiration : Une Énergie purifiée remonte du centre de la Terre, traverse tout le corps et se dirige vers les confins de l'Univers.

Expiration : Laissez revenir une Énergie lumineuse de l'Univers qui traverse le corps, et se dirige vers le centre de la Terre,

Inspiration : Une Énergie pure remonte du centre de la Terre jusqu'au dāntián.



Terminer chaque série de mouvements en effectuant un centrément.

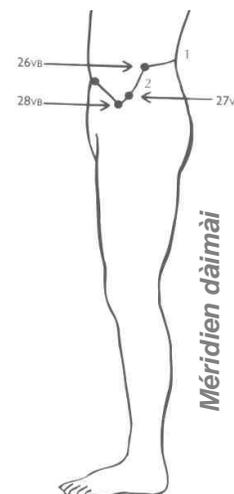
Tous les sens sont en éveil

Le Qi Gōng ne doit pas occasionner de la douleur. Prenez votre temps, le corps s'assouplira doucement.

Ouverture du DAIMAI

L'ouverture du Dài Mài est un mouvement qui sera répété à quelques reprises pendant la pratique du Mǎwángduī Dǎoyīn Shù. Pour ce faire :

- Placez les mains devant le corps à hauteur du nombril, paumes face au ciel, les doigts se font face.
- Posez les petits doigts chaque côté du nombril et glissez les petits doigts vers l'arrière au niveau de la taille – comme si on ouvrait une ceinture.



Fermeture

Outre la fermeture proposée dans cette forme, il peut être utile de connaître une autre manière de « fermer » une pratique. Celle-ci peut se faire simplement en rapprochant les deux pieds et en superposant les mains au dāntián. Les femmes posent la main droite sur le ventre et la gauche par-dessus alors que les hommes font l'inverse.

Avis aux débutants

Pour les personnes débutant l'apprentissage de cette forme, il est bien de savoir qu'au départ, il n'est pas nécessaire de considérer les indications proposant des moments précis pour l'inspiration et l'expiration. Comme pour tout apprentissage, débiter d'abord en vous familiarisant avec :

- 1- Le mouvement ;
- 2- Le point d'attention (les points indiqués dans l'ovale rouge) ;
- 3- La respiration.

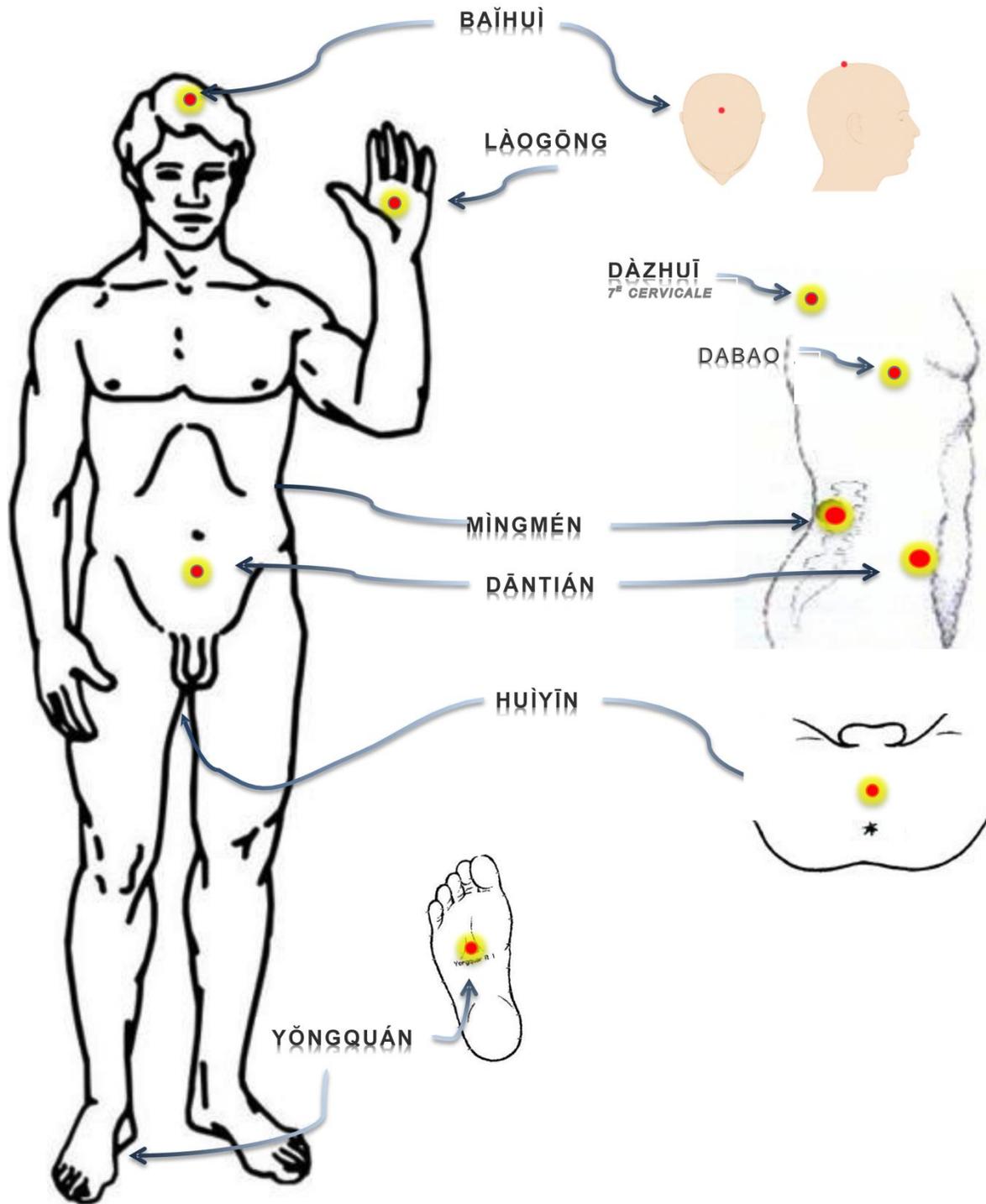
Ouverture

L'ouverture se fait en 4 temps. Sur une expiration :

- 1- Fléchissez les genoux ;
- 2- Déplacez le poids du corps sur la droite, soulevez d'abord le talon gauche, puis tout le pied gauche ;
- 3- Ouvrez la jambe gauche et posez d'abord la pointe du pied à la largeur d'épaules pour ensuite déposer la plante du pied et finalement le talon ;
- 4- Recentrez le poids du corps entre les 2 jambes et se redresser afin de replacer le poids du corps dans son axe central, les bras détendus, paumes face au corps.

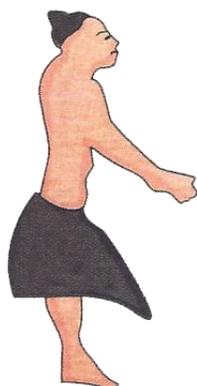
Vous êtes alors prêt à réaliser la suite du mouvement souhaité.

Position de quelques points utilisés



Mǎwángduī Dǎoyīn Shù

OUVERTURE



Sur une expiration :

Ouvrez le pied gauche à la largeur des épaules.

Inspiration : Montez les bras par devant, paumes vers le ciel, tout en se soulevant sur la pointe des pieds jusqu'à ce que les doigts soient à la hauteur du nombril.

L'attention : Láogōng.

Expiration : Rotation des poignets pour retourner les paumes vers le sol puis baisser les bras tout en redescendant sur les talons et en conservant la paume des mains face au sol. Les doigts pivotent vers l'arrière, puis vers le sol. Rétractez les orteils, ce qui favorise une aspiration du Yǒngquàn

*L'attention : Dāntián,
Yǒngquán.*

Répéter 2 fois

Inspiration : Montez les bras par devant en se soulevant les talons, allongez les bras par devant, les paumes montant vers le ciel, et ce, jusqu'à ce que les doigts soient à hauteur du nombril.

L'attention : láogōng.

Expiration : Rotation des poignets pour retourner les paumes vers le sol et redescendre les mains tout en descendant le poids du corps sur les pieds. Rétracter les orteils.

*L'attention : dāntián,
Yǒngquán.*

Lorsque ce mouvement est fait dans l'axe, on observe une sensation de vide au niveau du cerveau, un calme s'installe.



1. TENDRE L'ARC

Poumon (Wan Gong)



INSP. : Levez les bras allongés par devant, paumes face-à-face, les pouces pointant le ciel jusqu'à la hauteur des épaules.

EXP. : Rapprochez les mains devant le cœur, doigts pointant vers le ciel.

INSP. : Ouvrez les coudes jusqu'à ce que les mains soient à la largeur des épaules.

EXP. : Rapprochez les *láogōng* l'un de l'autre devant le cœur.

C'est l'ouverture des omoplates et des basses côtes qui fait ouvrir les coudes pour écarter les mains devant le cœur.

INSP. : Soulevez la pointe du pied gauche, pivotez sur le talon à 90° vers la gauche et déposer le pied. Soulevez le talon droit et pivotez sur la pointe du pied droit pour orienter la pointe du pied vers la gauche. Bloquez les genoux et déplacer le poids du corps sur la jambe droite en faisant pivoter le corps vers la gauche, le regard et les mains se tournent dans cette direction.

EXP. : Allongez complètement le bras gauche, paume vers le ciel, comme si les doigts pénétraient l'infini. Simultanément, le coude droit s'étire vers l'arrière, paume face au sol. Les deux bras demeurent sensiblement à la même hauteur. La hanche droite s'ouvre en même temps que le coude droit s'allonge vers l'arrière. On peut maintenir la posture quelques instants.

Le regard suit les doigts de la main qui s'allonge.

INSP. : Soulevez la pointe du pied gauche et pivotez sur le talon afin de ramener la pointe du pied par devant, et ce, tout en redressant l'avant-bras gauche afin de conduire la main gauche jusqu'au-devant l'épaule, doigts pointés vers le ciel.

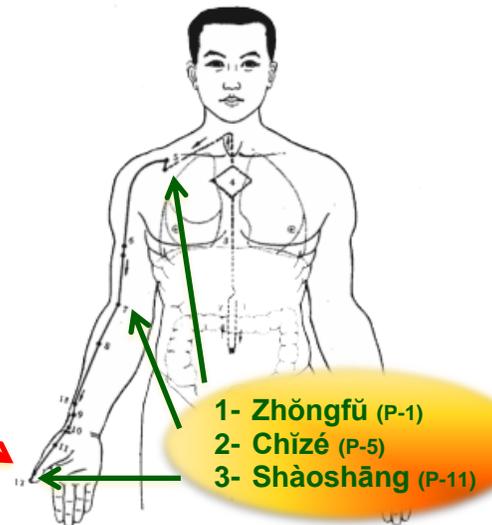
EXP. : Soulevez le talon droit et pivotez sur la pointe du pied afin de le ramener parallèlement au gauche. Simultanément, rapprochez la paume de la main droite face à la gauche devant le cœur, paumes face-à-face.

INSP. : Les coudes s'ouvrent en conservant les doigts pointés vers le ciel.

EXP. : Les *láogōng* se rapprochent devant le cœur.

Effectuez la même procédure vers la droite.

Pouce



1- Zhōngfǔ (P-1)

2- Chǐzé (P-5)

3- Shàoshāng (P-11)

Terminez en descendant les mains par le devant du corps pour les placer de chaque côté,

2. ÉTIRER LES DORSALES

Gros intestin (Yin Bei)



Pieds de la largeur des épaules.

EXP. : Inclinez la tête par devant, arrondissez les épaules et rapprochez le dos des mains devant le corps tout en soulevant les talons. Laissez s'étirer les vertèbres dorsales et allongez légèrement les doigts sur les côtés.

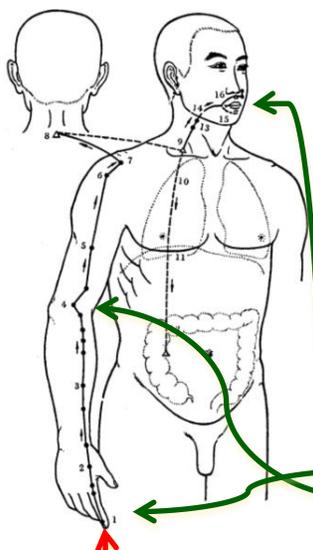
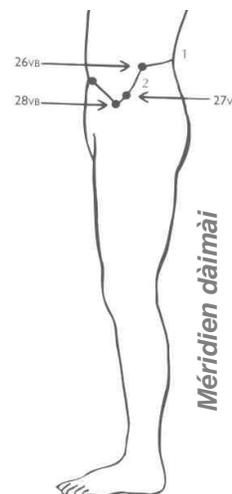
INSP. : Ramenez les talons au sol. Déplacez le poids du corps sur la jambe droite pendant que les bras s'élèvent par devant à 45° sur la gauche, pour ensuite ouvrir le dàimài (voir p. 4).

EXP. : Ouvrez les bras largement par les côtés jusqu'à hauteur d'épaules pour ensuite les ramener par devant en rapprochant les poignets l'un de l'autre sans qu'ils ne se touchent. Simultanément, allongez le pied gauche à 45° sur la gauche et avancez le poids du corps sur cette jambe tout en étirant les orteils du pied droit. Étirez les doigts vers les côtés. Le corps reste bien droit.

INSP. : En conservant les bras allongés par devant – toujours à la même hauteur, posez le talon droit au sol et déplacez le poids du corps sur cette jambe. Fléchissez le genou droit en allongeant la jambe gauche.

EXP. : Poussez le bassin par devant, puis descendez le regard entre les deux poignets tout en étirant les index vers les côtés extérieurs.

INSP. : Avancez le poids du corps sur la jambe gauche pendant que les paumes des mains poussent vers la terre et la tête vers le ciel. Étirez les orteils du pied droit



EXP. : Reculez le poids du corps sur la jambe droite et replacez le pied gauche dans sa position initiale tout en demeurant légèrement fléchi et en entraînant les mains de chaque côté du corps.

INSP. : Redressez le corps en conservant les genoux débloqués.

Répétez de l'autre côté.

- 1- Shāngyáng (GI-1)
- 2- Qūchí (GI-11)
- 3- Yíngxiāng (GI-20)

Index



Si l'on souhaite poursuivre la pratique avec « La douche du canard sauvage », il est nécessaire de terminer le dernier mouvement en rapprochant le pied droit du gauche.

3. LA DOUCHE DU CANARD SAUVAGE

Estomac (Fu Yu)

Pieds rapprochés

EXP. : Ouvrez la jambe gauche et allongez les bras vers la droite à la hauteur des épaules, paumes face à la terre.

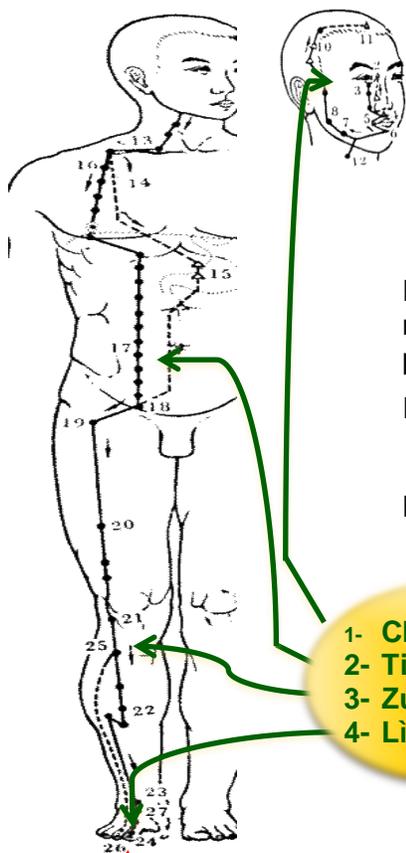
INSP. : Dans un mouvement rotatif, amenez les bras vers la gauche en passant par devant, et ce, tout en fléchissant les genoux et en rapprochant le pied droit près du gauche.

EXP. : Poursuivre la rotation des bras de sorte que les paumes finissent allongées vers l'arrière à 45° sur la gauche. Les hanches poussent sur la droite, puis le regard s'y tourne. Les pieds sont joints et les genoux fléchis.



Le bras placé devant le corps est plus bas que l'autre.

INSP. : Les mains se placent comme pour tenir un gros ballon, et dans un mouvement rotatif se déplacent vers l'avant, puis sur le côté droit. Ce mouvement amène à pivoter sur la taille en poussant les hanches vers l'arrière puis vers la gauche. Le regard suit le mouvement jusqu'à la droite.



- 1- Chénqì (E-1)
- 2- Tiānshū (E-25)
- 3- Zúsānlǐ (E-36)
- 4- Lìduì (E-45)

Index orteils

EXP. : Les mains restent sur le côté mais la tête et le regard vont le plus loin possible derrière, pour ensuite ramener le regard entre les làogōngs.

INSP. : À partir du côté droit, montez les bras au-dessus de la tête tout en redressant le corps, ce qui ramène les hanches au centre. Le regard demeure entre les làogōngs.

EXP. : Se remettre d'aplomb, et, tout en abaissant doucement les mains par devant, le regard descend jusqu'à l'horizontale pendant que les bras et le corps reprennent la posture de départ.

INSP. : Descendez les bras complètement.

Effectuer la même opération de l'autre côté.



4. LA MONTÉE DU DRAGON

Rate (Long Deng)

Il n'est pas nécessaire de descendre tout en bas. Il est plus important de conserver les talons au sol.



Pieds rapprochés

EXPIR : Débloquez les genoux, descendez le sacrum et ouvrez la pointe des pieds à 45°.

INSPIR : Montez les mains le long du corps, paumes face au ciel, jusqu'à ce que les petits doigts soient à la hauteur du dàbāos.

EXPIR : En allongeant les bras par devant vers le sol, rapprochez les petits doigts et le côté des mains.

INSPIR : Descendre le haut du corps en conservant les mains le long des jambes.

EXPIR : Fléchissez les genoux afin de descendre et s'accroupir le plus possible tout en gardant les talons bien au sol et former la « Fleur de lotus » (rapprocher les talons de mains et ouvrir largement tous les doigts en rapprochant les petits doigts ensemble et les pouces ensemble).

INSPIR : Redressez le corps complètement en poussant sur les talons. Ouvrez les bras en « V » et pointez les doigts vers le ciel. Les doigts et le regard pénètrent l'univers. Bien étirer corps.

EXPIR : Descendre la tête et le regard vers le sol, tout en pointant les doigts vers la terre.

INSPIR : Poussez les talons des mains vers le ciel tout en se soulevant sur la pointe des pieds.

EXPIR : Redescendre les talons au sol et ramener les paumes des mains au-dessus de la tête, les doigts se faisant face, puis les descendre parallèlement au sol jusqu'à la poitrine.

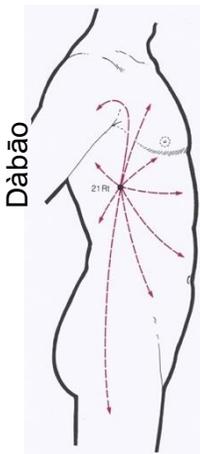
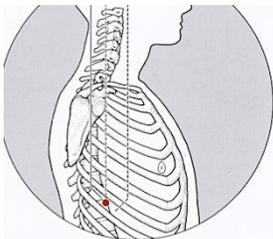
INSPIR : Tournez les paumes vers le ciel et ouvrir les coudes afin que les majeurs pressent les dàbāos.

EXPIR : Rapprochez les petits doigts devant la poitrine et allongez les bras vers le sol afin de reprendre l'ensemble du mouvement.

Terminer

Descendre les mains le long du corps en conservant les paumes vers le ciel le plus longtemps possible.

Ouvrir les talons afin de ramener les pieds de la largeur des épaules.



- 1- Yīnbái (RA-1)
- 2- Yīnlíngquàn (RA-9)
- 3- Dàbāo (RA-21)

Gros orteil

5. L'OISEAU S'ÉTIRE

Cœur (Niao Shen)



Pieds de la largeur des épaules.

INSP. : Effectuez une rotation des épaules de l'arrière vers le haut puis vers l'avant en ondulant la colonne vertébrale. Revenir à la posture de départ,

EXP. : Effectuez une nouvelle rotation, mais en passant de l'avant vers l'arrière.

INSP. : Effectuez une seconde rotation de l'arrière vers l'avant en allongeant largement les bras vers l'arrière, le ciel puis vers l'avant.

EXP. : Descendez les bras par devant tout en inclinant le haut du corps jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol. Les bras se verticalisent et les paumes des mains font face au sol, doigts pointés vers l'avant, comme si les paumes couvaient des œufs. Le visage est redressé et le regard par devant.

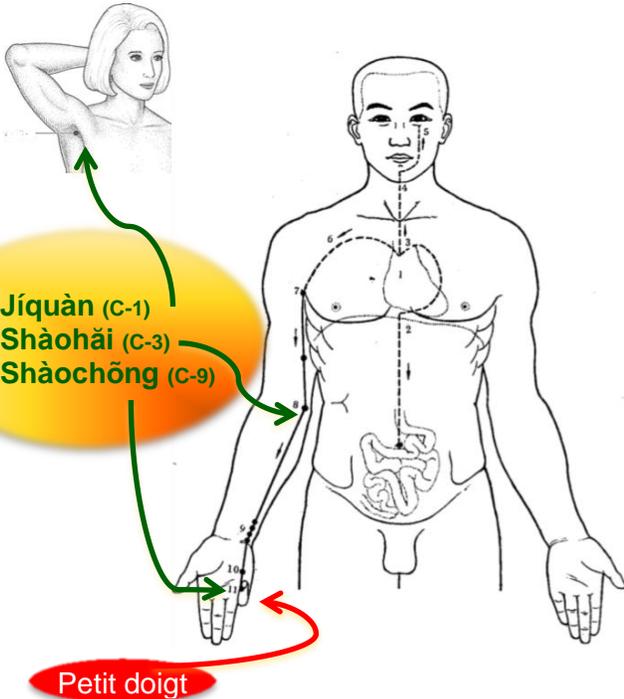
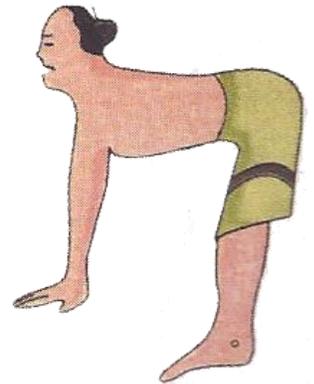
INSP. : Dans un mouvement arrondi, entrez le menton, relâchez la tête et les bras tout en redressant partiellement le corps dans une ondulation débutant du sacrum, suivi des vertèbres lombaires, des dorsales et finalement des cervicales.

EXP. : Poursuivant l'ondulation de la colonne, redescendez le corps parallèlement au sol. Les bras se verticalisent à nouveau et les mains demeurent parallèles au sol, doigts pointés vers l'avant. Le visage regarde par devant.

INSP. : Une seconde fois, entrez le menton et relâchez les bras tout en redressant complètement le corps dans une ondulation qui part du sacrum, suivi des vertèbres lombaires, des dorsales et finalement des cervicales. De manière détendue, conservez le menton près de la gorge jusqu'à ce que les épaules soient réalignées avec le bassin, puis redresser la tête complètement.

Reprendre la posture de départ et répéter le nombre de fois souhaité.

Le mouvement débute à la taille.
Laissez les bras et les mains suivre le ...



6. TENDRE L'ABDOMEN

Intestin grêle (Yin Fu)



Étape 1 :

EXP. : Rapprochez le pied gauche du droit.

INSP. : Redressez les bras latéralement jusqu'à ce qu'ils soient à horizontal à la hauteur des épaules, paumes vers le sol. Conservez les mains alignées avec les bras sans casser les poignets.

EXP. : En allongeant doucement les bras, tournez la paume droite face au ciel et fléchissez le genou droit tout en poussant les hanches vers la gauche. Les bras se tordent

légèrement comme si on essorait leurs muscles ainsi que ceux des épaules.

INSP. : Rapprochez les omoplates, fléchir quelque peu les coudes et inversez les paumes des mains de même que la flexion des genoux.

EXP. : En poussant les hanches à droite, allongez les bras.

Répétez l'opération de chaque côté le nombre de fois souhaité.



Terminer alors que la paume de la main droite est face au sol.

Étape 2 :

INSP. : Descendez la main droite et la conduire au centre du bas ventre, paume face au corps, pendant que la main gauche s'élève au dessus de la tête. Montez la main droite paume face au corps jusque devant la glande thyroïde. Simultanément, la main gauche redescend pour la rejoindre.

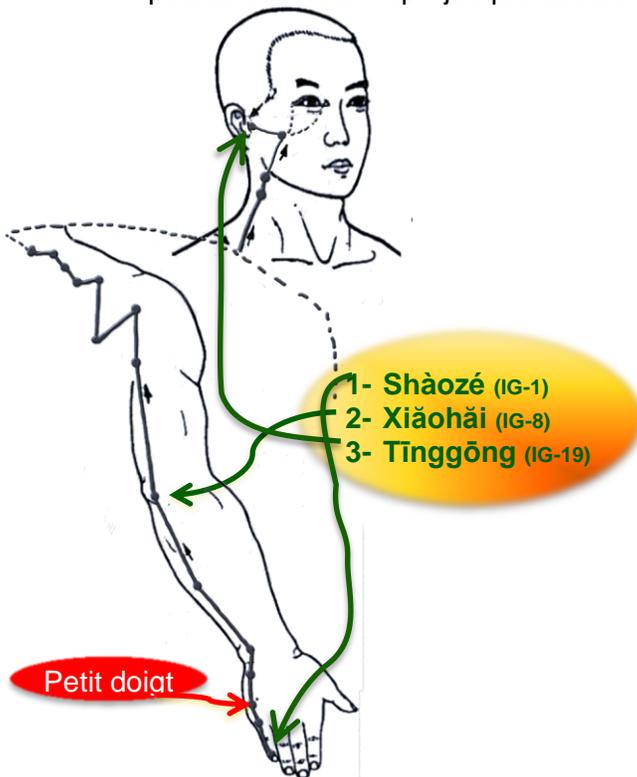
C'est toujours la main du bas qui passe le plus près du corps.

EXP. : Après que les *lógōngs* se soient croisés au niveau de la gorge, inversez la flexion des genoux tout en poussant la paume de main droite au-dessus de l'épaule, un peu plus haut que la tête – doigts pointant vers le corps – pendant que la main gauche descend vers la terre – doigts pointant devant. Les bras restent en arrondis et le regard se place vers le sol 45° sur la gauche.

Comme si une main tenait le ciel pendant que l'autre se pose sur la terre.

Effectuez la même opération de l'autre côté.

Répétez le même nombre de fois que pour l'étape 1.

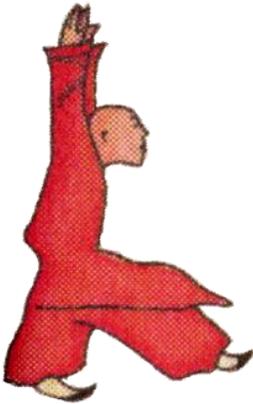


7. LE REGARD DE LA CHOUETTE

Vessie (Yin chi)

Pieds rapprochés.

EXP. : Fléchissez les jambes et avancez la jambe gauche par devant à 45° sur la gauche.



INSP. : Avancez le poids du corps sur la jambe gauche et fléchir le genou. Simultanément, effectuez l'ouverture du dàimài (voir p. 4) et dans un mouvement rotatif, poursuivez la montée des bras par une large rotation de l'arrière vers le haut pour ensuite rapprocher le dos des poignets au-dessus du front. Pointez les doigts vers les côtés.

EXP. : Redressez le pied droit vers l'arrière en pointant les orteils dans cette direction, puis, comme si vous donniez un coup de pied par devant, allongez la jambe droite en pointant les orteils vers le ciel. Simultanément au coup de pied, reculez les épaules afin de ramener les poignets au-dessus de bǎihuì, avancez la tête par devant et ouvrir grandement les yeux.

L'étirement des orteils vers soi permet d'éliminer la fatigue en renforçant la vessie.

INSP. : Allongez le corps et les bras vers le haut en remplaçant le pied droit dans sa position initiale. Ramenez le pied gauche près du droit et demeurez légèrement fléchi.

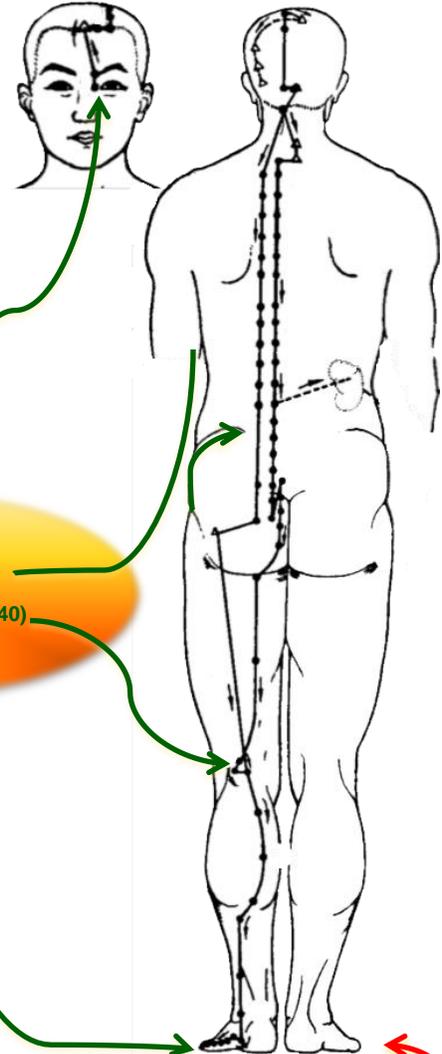
EXP. : La tête pousse vers le ciel et le corps se redresse tout en descendant les bras de chaque côté du corps.

INSP. : Complétez la descente des bras.

Effectuez la même opération de l'autre côté.

Si vous souhaitez poursuivre avec le mouvement : « Étirer les dorsales », il est nécessaire de terminer celui-ci les pieds écartés à la largeur des épaules, les mains près du corps.

- 1- Jīngmíng (V-1)
- 4- Géhuān (IG-46)
- 5- Wěizhōng (IG-40)
- 6- Zhìyīn (IG-67)



Petit orteil

8. ÉTIRER LES LOMBAIRES

Reins (Yin Yao)

Pieds largeur d'épaules.

INSP. : Rapprochez les poignets par devant et les monter jusqu'aux clavicules.

EXP. : Descendez les poignets devant afin de former un triangle avec les pouces et index joints autour du nombril.

INSP. : Glissez les mains sur les côtés en direction de l'arrière en longeant le daimai jusqu'à poser les paumes sur les reins.

EXP. : Poussez le haut du dos vers l'arrière de sorte à arquer les lombaires tout en gardant la tête bien à la verticale et les talons au sol.

INSP. : Redressez le corps en poussant le baihui vers le ciel et laissant descendre les mains sur les fesses et allongez les bras.

EXP. : Glissez les mains sur l'arrière des jambes jusqu'aux chevilles, puis les ramener vers l'avant des pieds en longeant les côtés des orteils. Laissez pendre les bras. Tout en respectant les limites du corps, conserver les jambes bien droites. Le corps penché par-devant, les paumes des mains face à face.

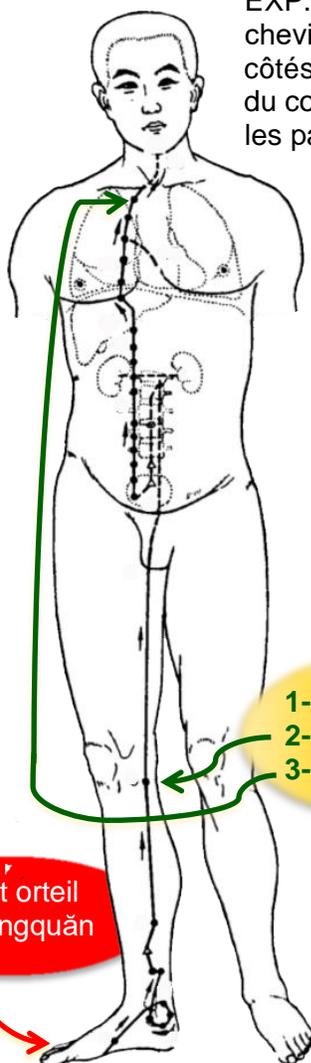
INSP. : Partant le mouvement de la taille, redressez l'épaule gauche vers le haut, comme si un fil la tirait du ciel. Tournez la tête sur la gauche et placez le regard vers le ciel. Ramenez successivement le regard, la tête et l'épaule vers le bas.

EXP. : Redressez l'épaule droite vers le haut, comme si un fil la tirait du ciel. Tournez la tête à droite et placez le regard vers le ciel. Ramenez tour à tour le regard, la tête et l'épaule vers le bas.

INSP. : Rapprochez le dos des mains et fléchissez les genoux pour redresser doucement le haut du corps. Conservez le menton près de la gorge – sans forcer – le plus longtemps possible. Débutez la remontée par le sacrum, puis les vertèbres lombaires, les dorsales et finalement les cervicales. Pendant la remontée, les paumes des mains longent l'intérieur des jambes (sans les toucher), ensuite le dos des mains se rapprochent et remontent jusqu'aux clavicules.

EXP. : Redescendez les mains à hauteur du nombril et les poser face au ventre.

Effectuez la même opération le nombre de fois désiré.



- 1- Yǒngquǎn (R-1)
- 2- Yīngǔ (R-10)
- 3- Shǔfǔ (R-27)

Petit orteil
et yongquan

Si vous souhaitez poursuivre avec le mouvement : « Le vol de l'oie sauvage », il est nécessaire de terminer en rapprochant les pieds.

9. LE VOL DE L'OIE SAUVAGE

Maître cœur (Yan Fei)



Pieds rapprochés

INSP. : Redressez les bras horizontalement de chaque côté paumes vers le sol. Conservez les mains alignées avec les bras sans casser les poignets. Lorsque les deux bras sont à l'horizontale, la paume de la main gauche se tourne vers le ciel et le bras gauche poursuit sa montée pendant que le bras droit redescend proportionnellement de sorte que les deux bras forment une ligne continue. Le regard se porte en direction du majeur gauche et au-delà.

EXP. Fléchissez les genoux pour ensuite baisser lentement la tête de sorte à porter d'abord le regard sur le sol à gauche, puis vers le devant des pieds, ensuite au sol à droite et finalement, vers le majeur de la main droite.

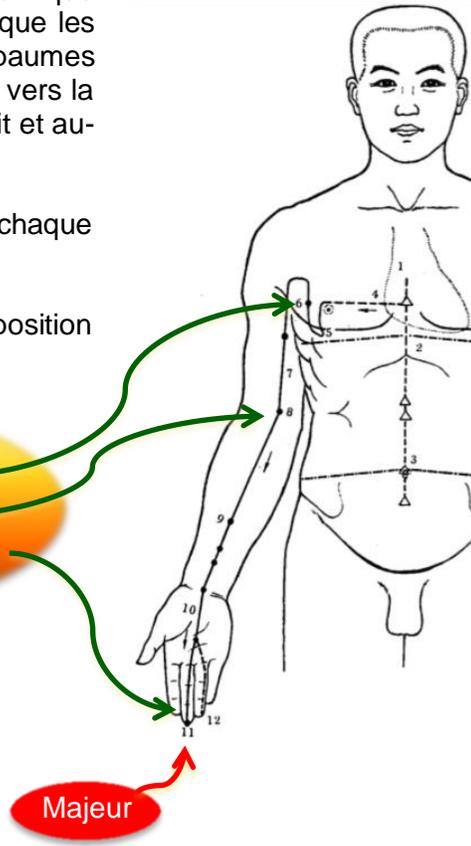
C'est comme si le regard suit la ligne d'un arc de cercle qui passe par le bas et qui relie les deux mains.

INSP. : En conservant le regard pointé vers le majeur de la main droite, redressez les genoux et le corps tout en élevant le bras droit pendant que le gauche descend dans la même proportion. Lorsque les bras sont à l'horizontale, inversez la rotation des paumes des mains, la droite tourne vers le ciel et la gauche vers la terre. Le regard se porte en direction du majeur droit et au-delà de celui-ci.

Effectuez l'opération le même nombre de fois de chaque côté.

Terminez en descendant les bras pour reprendre la position initiale.

- 1- Tiānchí (MC-1)
- 2- Qūzé (MC-3)
- 3- Zhōngchōng (MC-9)



Si vous souhaitez poursuivre avec le mouvement : « La grue virevolte », il est nécessaire de terminer celui-ci les pieds écartés à la largeur des épaules, les mains près du corps.

10. LA GRUE VIREVOLTE

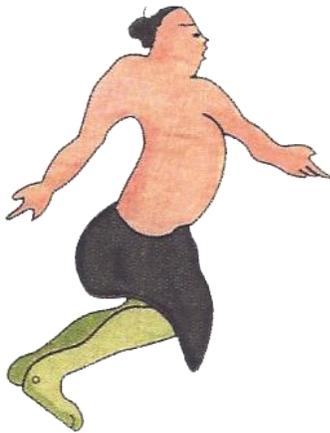
Triple réchauffeur (He xiang)

Pieds largeur d'épaules

EXP. : Fléchissez les genoux

INSP. : Placez le regard devant et redressez le corps tout en allongeant le bras gauche par devant et le droit par derrière jusqu'à l'horizontale, paumes face au sol.

EXP. : Fléchissez les genoux et, tout en conservant le bras gauche par devant et le droit par derrière, descendez les bras dans un battement d'ailes tout en tournant la tête et le corps pour placer le regard vers la droite du corps.



INSP. : Redressez le corps en remontant les bras dans la poursuite du battement d'ailes.

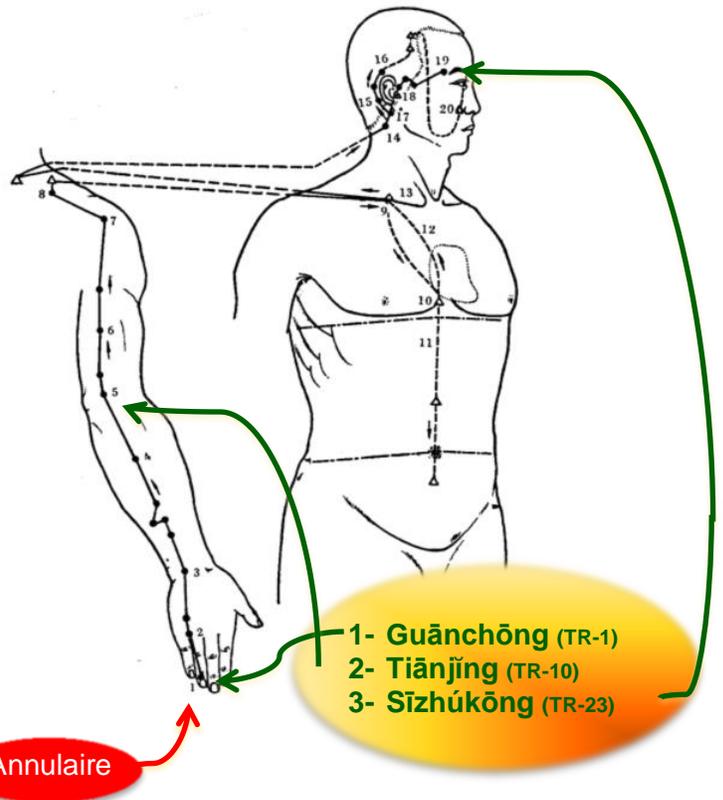
EXP. : Fléchissez les genoux et, tout en conservant le bras gauche par devant et le droit par derrière, pliez les coudes de sorte à rapprocher les poignets des épaules et tournez la tête et le regard vers l'arrière.

INSP. : Redressez le corps en poussant les làogōngs vers l'extérieur, la paume gauche par-devant et la droite par-derrière.

EXP. : Dans un élan de balancement, fléchissez les genoux, et descendez complètement les bras de chaque côté tout en faisant pivoter le torse de sorte à ramener le corps vers l'avant.

INSP. : Redressez le corps et faites passer le bras droit par devant et le gauche vers l'arrière tout en ramenant le regard et la tête par devant.

Effectuez la même opération de l'autre côté.



11. RESPIRER VERS LE CIEL

Vésicule biliaire (Yang Hu)

Pieds largeur d'épaules

INSP. : Montez les bras allongés par devant jusqu'à la verticale, les paumes se faisant face. Bien étirer les bras sans bloquer les coudes. Le regard suit les mains jusqu'à la verticale.

EXP. : Relâchez successivement les épaules, les bras, les coudes, les poignets puis les mains en descendant bras latéralement jusqu'à l'horizontale. La tête se renverse quelque peu vers l'arrière et en bombant légèrement le haut de la poitrine pendant que les reins s'affaissent quelque peu.

INSP. : Délicatement, effectuez une légère rotation des épaules en tournant les paumes des mains vers le sol pour remonter à nouveau les bras au-dessus des épaules.

EXP. : Redescendez doucement les bras de chaque côté du corps.

INSP. : Posez les paumes des mains sur les hanches, doigts pointant vers le sol, puis tout en se redressant sur la pointe des pieds glissez les mains jusqu'aux dǎbāo.

EXP. : Redescendez sur les talons en glissant les mains le long du corps vers les hanches, puis fléchir les genoux en allongeant les bras tout en glissant les mains jusqu'à la mi-cuisse.

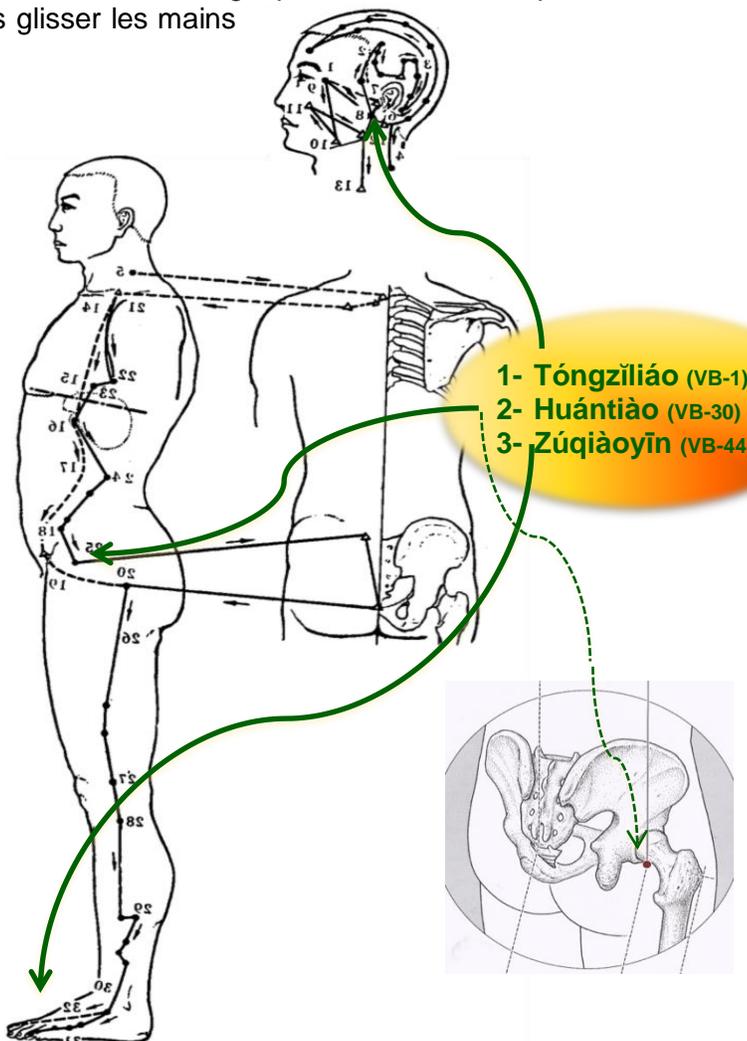
INSP. : Redresser le corps et revenir à la position de départ.

EXP. : Détendez le corps

Répétez le mouvement.

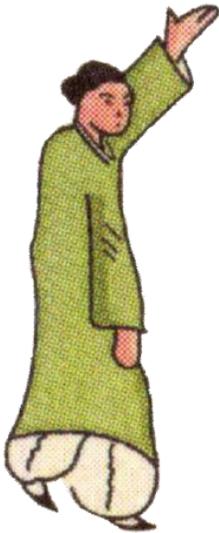


Annulaire orteil



12. RETOURNER LE YIN

Foie (Zhe Yin)



Pieds largeur d'épaules.

INSP. : Avancez la jambe gauche d'un pas par devant en élevant le bras droit jusqu'à la verticale. Simultanément, déplacez le poids du corps sur le pied gauche et soulevez le talon droit afin d'étirer ses orteils.

La paume de la main droite s'élève d'abord face au sol puis vers l'avant lorsque le bras est complètement allongé.

EXP. : Tournez la paume de la main droite vers l'arrière et descendez le bras allongé par devant tout en descendant le talon droit pour y ramener le poids du corps. Replacez le pied gauche à sa position de départ.

INSP. : Ouvrez les deux bras largement sur les côtés, et un peu vers l'arrière, jusqu'à hauteur d'épaules. Amenez les bras par devant, comme s'ils allaient prendre un gros ballon et regardez les mains.

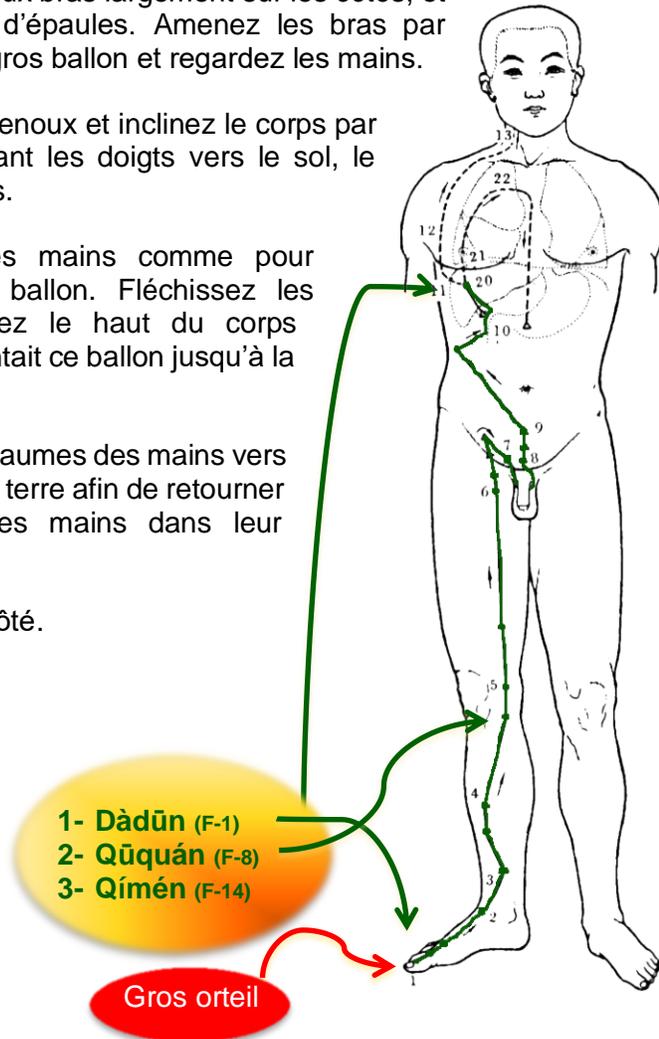


EXP. : Bloquer les genoux et inclinez le corps par devant en descendant les doigts vers le sol, le regard fixe les mains.

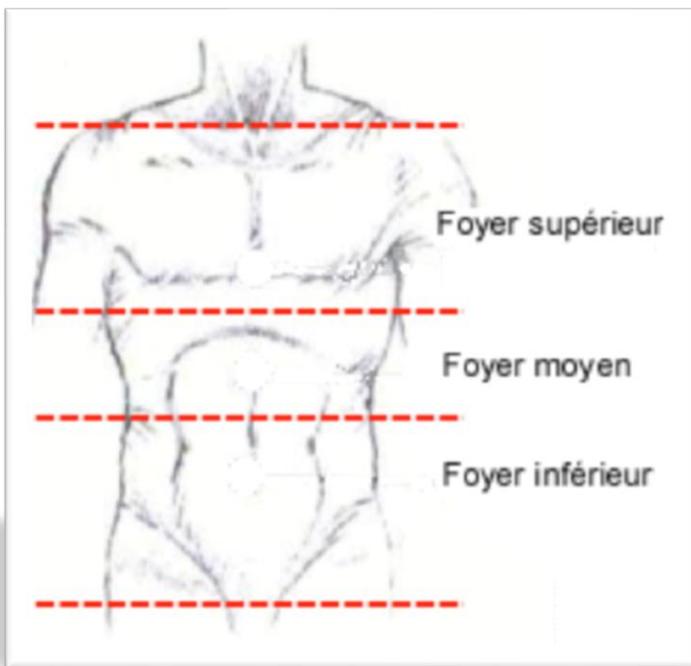
INSP. : Tournez les mains comme pour ramasser un gros ballon. Fléchissez les genoux et redressez le haut du corps comme si l'on remontait ce ballon jusqu'à la hauteur du foie.

EXP. : Tournez les paumes des mains vers le corps, puis vers la terre afin de retourner le yin. Replacez les mains dans leur position initiale.

Effectuez la même opération de l'autre côté.



FERMETURE



Pieds rapprochés.

INSP. : Dans un mouvement circulaire, ouvrir le dàimài en frottant les hypocondres avec le dos des mains puis les ramener vers l'avant.

EXP. : En poursuivant le cercle entamé par les bras, ramenez les làogōng au niveau du foyer supérieur (cœur, poumons).

INSP. : Ouvrir le dàimài et refaire une seconde fois un cercle avec les bras, passant de derrière vers le devant.

EXP. : Ramenez les mains au niveau du foyer moyen (rate, pancréas, estomac).

INSP. : Ouvrir le dàimài et refaire une troisième fois un cercle par devant.

EXP. : Ramenez les mains au niveau du foyer inférieur (foie, reins).

INSP. : Ensuite, tout en pressant les gueules de tigres¹, placez la paume d'une main sur le dāntián et l'autre par-dessus. (femme = main droite sur le ventre, homme = main gauche). Laissez pénétrer quelques instants (Quelques respirations)

INSP. : Sur une inspiration, les mains collées au ventre s'ouvrent en glissant vers les côtés. Les majeurs se touchent au niveau du nombril et le presse légèrement avant de poursuivre l'ouverture jusqu'aux côtés.

EXP. : Tournez les paumes vers la terre, descendez les mains vers le sol en poussant² légèrement jusqu'à l'extension complète des bras. Descendre les doigts.

INSP. : Ramenez le pied gauche près du pied droit.

Faire un centrément.

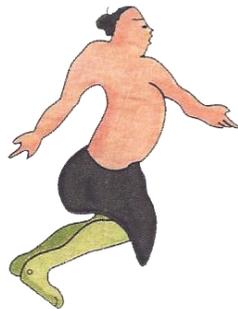


¹ La gueule du tigre est la zone creuse entre le pouce et l'index.

² En poussant vers la terre, placer son attention au point yǒngquàn.

Références

- Centre de gestion du qigong pour la santé (2012). *Le qi gong pour la santé : Mawangdui Daoyin Shu*. Beijing, Chine : Société chinoise du Commerce international du Livre.
- Chinese Olympic Committee, (2012). *Chinese Health Qi Gong*.
- Deadman, P. et Al-Khafaji, M. et Baker, K. (2009). *A Manual of acupuncture*. East Sussex, England : Journal of Chinese Medicine Publication.
- Dong, L. (1995). *ABC du Qi Gong*. Paris : Jacques Grancher.
- Lin, L.-Y. (2009). *Le trésor du Qi Gong : La bannière de Ma Wang Dui*. Paris : Guy Trédaniel Éditeur.
- Niu A.J. (2015). *The Flowin and Variable Art of Life : Appreciation of Health Qi Gong Da Wu*. Sasie de : <http://www.ihqfo.org/en/kexue/wenhuaquanshi/2015/0813/139.html>
- Réquéna, Y. (2009). *Qi Gong : Gymnastique chinoise de santé et de longévité*. Paris : Guy Trédaniel Éditeur.
- Solinas, H., Auterroche, B. et Mainville, L. (1990). *Atlas d'acupuncture chinoise*. Paris : Éditions Maloine.



MAWANGDUI DAOYIN SHU

Ouverture



1- Tendre l'arc

2- Étirer les dorsales



3- Douche du canard sauvage

4- Montée du dragon



5- Oiseau s'étire

6- Tendre l'abdomen



7- Regard de la chouette

8- Étirer les lombaires



9- Vol de l'oie sauvage

10- Grue virevolte



11- Respirer vers le ciel

12- Renverser le yin



Fermeture



En 2012 avec le professeur Ai-Jun Niu de l'Université de Shenzhen.



Merci pour ces précieux enseignements.

*Pour tous commentaires, ou pour m'informer de coquilles
ou d'erreurs, vous pouvez me joindre à :*

harveysylvie@hotmail.com

*Vous pouvez être informé des prochaines formations de Qì Gōng en m'envoyant un
courriel précisant votre souhait que votre adresse de courriel soit ajoutée à la liste
d'envoi. Il est également possible d'avoir des cours particuliers.*

Pour en savoir plus sur mon parcours : <https://www.centreailesvie.com/sylvie-harvey>

*Ce cahier a été réalisé afin de donner accès au plus grand nombre de personnes à la
pratique du Mǎwángduī Dǎoyīn Shù. Toutefois, étant moi-même assez autodidacte,
permettez que je vous rappelle que même s'il est possible d'apprendre et de pratiquer
seul ce Qì Gōng, il est **TOUJOURS** préférable d'être accompagné par une personne
compétente afin d'éviter certaines erreurs de postures, d'alignement ou encore de
déplacement.*

Bonnes pratiques !