

LA METHODE : DAO YIN YANG SHENG GONG DE MAITRE ZHANG GUANGDE

Les formes que nous pratiquons sont pour l'essentiel des formes de DAO YIN YANG SHENG GONG.(Dao Yin ou Qi Gong/ Yang Sheng ou nourrir la vie/ Gong ou exercices).

D'où viennent-elles ?

Maître Zhang Guangde (张广德) est connu au plan international. Il représente l'école de Qi Gong qu'il a créée, le « **Dao Yin Yang Sheng Gong** », 導引養生功, dans plus de 70 pays et sa méthode est pratiquée par plus de 5 millions de personnes. Ce Qi Gong est encore peu répandu en France et c'est dommage car les exercices proposés sont variés et chacun peut y trouver son bonheur... En Chine, ils sont enseignés dans certaines universités (de médecine ou des sports).



Maître Zhang Guang De : qui est-il ?

Maître Zhang Guangde -du nom de « Feiyu »- nom d'usage « Heling Yanren »- est né en mars 1932 (on trouve parfois... 1930...) à Tangshan dans la province de Hebei en Chine. Il commence la pratique du Wushu très tôt et avec succès, il étudiera ensuite à l'université et recevra son diplôme de fin d'étude en 1959. Il sera dès lors assistant dans cette même Université des Sports de Pékin (-Beijing aujourd'hui !). Quelques années plus tard, il obtient un

des premiers postes exceptionnels de Professeur dans cette discipline à l'Université des Sports de Beijing.

Il fonde et dirige ensuite le Centre de [Dao Yin Yang Sheng Gong](#) au sein de l'Université d'Éducation Physique de Beijing.

Il préside aussi le Comité des Associations Chinoises de Recherche pour l'Enseignement Supérieur ainsi qu'un groupe de recherche sur le Dao Yin Yang Sheng Gong. Il cumule les fonctions et occupe le poste de consultant sur les questions touchant au Qi Gong santé, au Centre Administratif Général d'État Spécialisé dans le Sport.

. En 1998, il fut élevé au Huitième Grade de Wushu par la Fédération Chinoise de Wushu. Dix professeurs uniquement possèdent ce grade dans le monde Maître Zhang Guang De est donc pratiquant, professeur, formateur et chercheur et il poursuit toujours ses activités malgré son âge avancé.



D'où vient cette méthode ?

C'est la fin de la révolution culturelle, Maître Zhang Guan De est très malade. Son affection touche de nombreux organes. Hypertension, problèmes digestifs, inflammation hépatique, tuberculose, anémie... Son état est critique et le médecin lui confie que les médicaments seuls ne seront pas suffisants pour le soigner. Il lui conseille alors d'utiliser ses connaissances en Wushu et Tai Ji Quan pour compléter son traitement.

C'est à ce moment qu'il crée un ensemble de mouvements contre la tuberculose, qui sera la base de l'enchaînement 49 mouvements. À cette époque il est alité et ne peut « travailler » qu'allongé. Assidu et patient, il poursuit ses exercices et son état s'améliore : en 1982, il reprend son poste de Professeur et décide de développer sa méthode afin de la proposer aux autres.

C'est donc sa propre expérience qui est à la base des enchaînements qui seront créés. La pratique tient compte des handicaps ou des faiblesses et les exercices peuvent se faire debout ou assis.

En associant la philosophie du Yi Jing, la théorie de médecine chinoise (Zang Fu Jing Luo), la théorie des 5 éléments, Maître Zhang Guang De a développé **le Dao Yin Yang Sheng Gong**. Il s'agit d'améliorer la santé des personnes malades et de proposer une prévention. Sont alors apparues des « ordonnances de 5 minutes » : quelques mouvements simples à exécuter en peu de temps (5minutes comme le nom l'indique) permettent d'améliorer l'état de santé de ceux atteints de certaines maladies chroniques comme l'hypertension, le diabète...

L'idée fondamentale est que l'homme doit retrouver son lien avec la Nature et retrouver le calme pour préserver sa santé... en s'accordant le temps de faire des exercices adaptés.







PHOTOS: site Association Kunming www.kunming.fr/

La méthode :

Le jeu du mouvement et de la concentration qui se porte sur certains points, zones ou méridiens, sont les caractéristiques de cette méthode qui sollicite tout le corps jusqu'aux extrémités des doigts et orteils. Massages, percussions de points, mouvements d'ouverture et de fermeture, spirales, rotations et flexions, étirements, ... permettent de relancer la circulation sanguine et énergétique, de réguler Yin et Yang, de les harmoniser. Une position typique est « le vieil arbre enchevêtre ses racines » (je sais, c'est aussi votre préféré !!!)

Des enchainements **Yang Sheng Tai Ji** (Tai Ji pour nourrir la vie), plus dynamique existent aussi, ce qui permet à chacun de trouver « chaussure à son pied ». Chaque enchainement de mouvements est accompagné d'un fondement théorique qu'il est nécessaire de connaître pour le pratiquer correctement et efficacement.

La méthode est très complète et **comprend 5 groupes d'exercices** :

Les exercices de base de régulation du corps, du cœur-esprit, de la respiration.

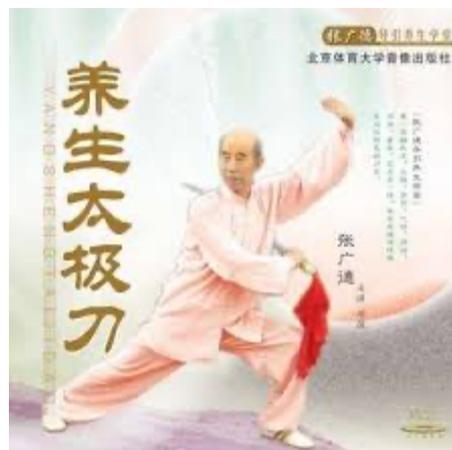
Les méthodes générales qui prennent en compte tous les méridiens (12 mouvements par exemple) ou centrées sur les organes , le point fort est alors mis sur l'organe en question (Rein ou Poumon...)

Les formes Tai Ji à mains nues.

Les formes avec armes (épée, sabre, éventail, double éventail, bâton).

Les formes simplifiées.

Le but est de fortifier la santé, de « nourrir la vie » par l'effort personnel en combinant la concentration (intention : Yi 意), la précision du mouvement (Xing 行) et l'énergie vitale (Qi 气).



Le Dao Yin Yang Sheng Gong en Chine :

En 1985, l'État chinois a reconnu cette méthode de Qi Gong de santé remarquable et l'a intégrée dans le programme d'éducation physique officiel. Un de ses enchainements le 12 mouvements ou 12 méthodes (DYYSG Shi Er Fa) a même été intégré aux enseignements du Centre de gestion du Qi Gong pour la santé

(organisme officiel – d'état- qui promeut le Qi gong en Chine et à travers le monde).

Maitre Zhang Guang De est un pionnier de la recherche moderne en Qi Gong et l'État chinois a reconnu l'importance et la valeur de son système : dans certains hôpitaux universitaires, comme dans le Shanxi, cette méthode est appliquée aux malades en complément de leurs traitements, en fonction des diagnostics posés et des capacités de chacun.

En plus de ses activités d'enseignant et de chercheur, Maitre Zhang Guang De voyageait jusqu'à il y a peu dans le monde entier pour faire connaître la théorie du **Yang Sheng** chinois (« nourrir la vie »).

Un homme simple, accessible et ouvert – apanage des Maitres- dont on reçoit l'enseignement et les conseils avec plaisir et reconnaissance. 广德 (Guan De) peut se traduire « immense bienveillance »... (Guan : vaste/immense/nombreux) et De : vertu/ bienveillance/cœur)... rien de plus juste.

Ne se déplaçant plus à présent, il a désigné son neveu Zhang Jian pour représenter le DYYSG en Europe. Maitre Zhang Jian vient régulièrement en France.

