

# Le Dao yin Yangsheng Gong



## Une méthode qui a du souffle

Cinq millions de personnes en Chine pratiquent la méthode de santé mise au point par maître Zhang Guang De. Celle-ci est dispensée là-bas dans plusieurs hôpitaux et enseignée dans trois facultés de médecine traditionnelle. En France, cette école est pratiquée depuis 1989.

Dominique Casays, qui fut l'initiateur du premier colloque européen de Qi Gong l'année dernière à Paris, nous la fait découvrir.

Maître Zhang Guang De, est né en 1932 dans la province du Hubei, d'une famille de médecins traditionnels. Son enfance a été partagée entre la découverte de cette médecine, basée sur la connaissance des lois de la nature et de l'énergie, et la pratique du Wushu, auquel il s'initie très tôt. Délaissant la médecine, il choisit la voie des arts martiaux et reçoit à l'Institut d'Education Physique de Pékin l'enseignement du grand maître Zhang Wen Gan, aujourd'hui âgé de 92 ans et qui représente la quintessence de l'art martial en Chine. De constitution forte et robuste, il progresse si bien qu'il est l'un des tous premiers étudiants de Chine à recevoir la « maîtrise des arts martiaux ». Il décide alors de consacrer son existence à enseigner et développer le Wushu.

Cependant, la maladie le frappe au milieu de sa carrière et la médecine, impuissante, le tient pour condamné. Il décide de lutter seul contre un cancer du poumon inopérable, puisque l'enveloppe du cœur est atteinte. Il se retourne alors vers la médecine traditionnelle qui avait baigné son enfance et recherche dans les textes les anciennes méthodes pour stopper l'évolution du mal. Il lui faudra huit années de lutte acharnée pour sortir de la maladie, enrichi d'une expérience fantastique de guérison.

Ainsi, le Dao yin Yangsheng Gong (méthode pour préserver la santé par la maîtrise de l'énergie) était née grâce à la volonté de cet homme condamné, qui a su retrouver dans les anciennes pratiques de l'énergétique chinoise un second souffle (et une inspiration) qui le guérira et lui fera créer 22 méthodes thérapeutiques qui forment une part de ce que l'on appelle « Qi Gong » (travail de l'énergie).

A partir de 1982, il commence à enseigner sa méthode, qui connaît un succès immédiat et fulgurant : en 1992, après 10 ans de développement, elle obtient le prix du progrès scientifique décerné par la fédération nationale du sport et devient ensuite « trésor de la médecine chinoise ». Aujourd'hui, on compte 5 millions de pratiquants de sa méthode en Chine ; elle est utilisée dans plusieurs hôpitaux et enseignée dans trois facultés de médecine traditionnelle. Son développement dans le monde est aussi rapide puisqu'on la pratique dans plus de 30 pays (dont Japon, Etats-Unis, Europe...) et que son style est l'un des plus étudiés en France depuis 1989.

# Le développement du Dao yin Yangsheng Gong en France

C'est en 1989 que cette méthode a commencé à se développer en France. A ce moment-là, monsieur Tan Wen Bin et mademoiselle Ke Wen, de l'Institut de médecine traditionnelle du Yunnan vont initier près de 500 français au cours d'un périple de 7 mois à travers toute la France. On commence tout juste à découvrir le Qi Gong et de nombreuses associations vont se fonder pour les accueillir puis pour propager la méthode de maître Zhang Guang De. Un deuxième passage de Tan Wen Bin et de Ke Wen en 1991 va assurer le développement du Dao yin Yang sheng Gong, avec une nouvelle série de stages pendant 4 mois. « Il fait nuit, tout est calme, tranquille, on oublie tous les soucis et toutes les inquiétudes. L'esprit se concentre au dan Tien ».

Ainsi commence chacun des différents enchainements. LA musique chinoise amenant la sérénité, alliée à la grâce et à la sympathie de nos amis chinois, tout cela a contribué à créer une atmosphère d'amitié et d'humanisme nécessaire au travail du Qi Gong. Ce lien sera si fort qu'il va décider Ke Wen à venir s'installer définitivement en France, aux côtés de son époux français qui travaille pour la médecine chinoise. De leur union, l'association « Les Temps du Corps » va naître... et apporter au Dao yin Yangsheng Gong un support solide pour son développement. L'invitation du maître Zhang Guang De en mai-juin 1994 en sera le point fort, puisque plus de 1000 personnes vont pratiquer avec lui pendant un mois, assorti de conférences, de démonstrations et de stages diverses.

Aujourd'hui, plus de 2000 personnes pratiquent à Paris et dans de nombreuses villes de France, au travers des associations. Ke Wen assure la formation des professeurs et l'évolution des méthodes avec toute sa grâce et sa compétence, en relation, avec l'Institut d'Education Physique de Pékin où maître Zhang Guan De continue d'enrichir sa méthode et assure sa diffusion dans le monde entier.

## Origines du Dao yin Yangsheng Gong

Les origines de cette méthode sont principalement reliées :

- Au Dao yin, qui est le fond très ancien de mouvements destinés à entretenir l'énergie pour « harmoniser ». Yin signifie travailler le corps pour le rendre souple. Le Dao yin est à la base de la majorité des méthodes de **QI** Gong dynamiques actuelles.
- A la médecine traditionnelle chinoise, puisque la plupart des mouvements sont directement reliés avec les points et les trajets des méridiens, pour agir précisément sur tel organe, telle fonction, tel système énergétique ;
- Aux arts martiaux qui apportent aux mouvements du Dao yin une richesse et une expression qui viennent délivrer le corps.

L'originalité de cette méthode est d'être décomposé en plusieurs enchainements séparés, destinés chacun à travailler directement un mouvement énergétique ou un système physique et de comporter plusieurs niveaux d'intensité. Classiquement, la progression dans l'apprentissage se fait d'abord par le mouvement correct, puis la respiration associée au mouvement, puis par l'éveil de la conscience pour guider l'énergie. Ainsi, dès le début de la pratique, le mouvement va faire circuler l'énergie dans le corps. Ensuite, le travail de la respiration va la renforcer par un apport de l'énergie extérieure. De même, la respiration va intensifier l'effet des mouvements. Quand la conscience s'éveille, on a acquis des bases nécessaires pour s'épanouir dans le Qi Gong.

A côté de l'aspect technique des mouvements, la grâce avec laquelle ils s'enchaînent et l'harmonie de la musique les rendent particulièrement agréables à pratiquer et c'est pour les occidentaux (qui ne sont pas habitués à travailler longuement sur les exercices) un facteur positif pour la réussite de la méthode.

- Qi Gong général pour renforcer la santé (Baojian)
- Qi Gong pour nourrir l'énergie et les poumons
- Qi Gong pour renforcer l'estomac en harmonisant la rate
- Qi Gong pour détendre les tendons en renforçant les os
- Qi Gong pour harmoniser le foie et la vésicule biliaire
- Qi Gong pour nourrir l'énergie vitale en tonifiant l'énergie originelle des reins
- Qi Gong pour détendre le cœur en calmant le sang
- Qi Gong pour calmer l'esprit et le mental
- Qi Gong des 49 mouvements
- Qi Gong pour retourner en enfance (99)

Tous ces styles (sauf le Qi Gong des 49 mouvements), comportent 8 mouvements enchaînés. Une musique traditionnelle spécialement composée pour chaque enchaînement vient rythmer les mouvements avec la respiration et favoriser la concentration lors de la pratique.

Actuellement, maître Zhang Guang De travaille sur des niveaux de pratique plus avancée et a créé un style de Taiji, le « Yangsheng Taiji Zhang », la main du Taiji pour préserver la santé, surtout orienté sur le système poumons-cœur, tout en respectant les principes de travail du Taijiquan. Niveau plus avancé parce qu'il demande une synchronisation des déplacements dans les trois plans de l'espace, alors que les mouvements de Qi Gong travaillent en général deux axes ensemble. Une deuxième forme de Taiji viendra pour nourrir les reins et tonifier la rate.

On peut s'étonner d'un si grand nombre de formes, mais chacune est bien différenciée et le praticien de médecine chinoise s'étonne toujours de la logique et de la précision des mouvements. C'est là peut-être la richesse de cette méthode, cette multiplicité de styles, qui sont chacun un tout, complet, analysable sur le plan de la médecine chinoise et des effets thérapeutiques et... si gracieux à regarder !

Il n'est pas possible dans le cadre de cet article de détailler toutes les méthodes avec les caractéristiques de chaque mouvement. Nous allons simplement donner quelques principes de base du Dao yin Yangsheng Gong :

1- Le Qi Gong, avant d'être thérapeutique, est avant tout préventif. Au-delà des exercices, c'est tout le quotidien qui est à la base de notre santé : l'alimentation, les émotions, les sentiments et la vie psychique sont indissociables de notre équilibre. La pratique préventive doit être régulière, simple et sincère, avec le désir de partager pour bien se développer. Pour une pratique thérapeutique, il faut déterminer, en fonction du diagnostic énergétique, le choix des mouvements correspondant à la pathologie à traiter. En Chine, beaucoup de maladies sont soignées grâce au Qi Gong (souvent associé à d'autres techniques traditionnelles, comme le massage et l'acupuncture). Avec le Qi Gong, c'est le patient lui-même qui assure son traitement, guidé par le thérapeute. C'est très positif au niveau de la prise en charge d'un problème. Actuellement, beaucoup de recherches sont effectuées sur les effets thérapeutiques du Qi Gong et, s'il faut encore les approfondir, les résultats sur de nombreuses affections (cardiaques, digestives, nerveuses) sont très favorables.

2- Sur le plan physique, cette méthode travaille beaucoup la souplesse du bassin (réservoir d'énergie et du sang), renforce l'enracinement et la force dans les jambes, insiste sur la souplesse des poignets et des chevilles par beaucoup de mouvements d'extension et de rotation combinés qui étirent, avec les articulations et les muscles, les méridiens et font circuler l'énergie en la tonifiant. Dans ce sens, on travaille particulièrement les extrémités des membres, où sont les liaisons des méridiens Yin et Yang du corps et où l'énergie est plus superficielle, donc plus facile à stimuler.

3- La respiration : on peut utiliser deux sortes de respiration pendant les mouvements : la respiration abdominale habituelle, lente et profonde ; la respiration abdominale inversée : on inspire en rentrant le ventre, en serrant l'anus et en montant la langue vers le palais, à l'expiration, on relâche doucement le ventre, la langue et l'anus. Ces deux types de respiration, en plus du travail sur l'énergie, font travailler le diaphragme et produisent un véritable automassage des viscères abdominaux.

Elles favorisent la digestion et la circulation de l'énergie et dissipent les stagnations du sang. Chacun choisit la respiration qu'il ressent le mieux.

4- On ne force jamais sur le corps : on fait selon ses capacités. L'amplitude, la profondeur des mouvements viennent progressivement. Si l'on force, on va bloquer l'énergie, de même, la concentration reste légère pendant la pratique. Si elle est trop tendue, le corps le sera aussi. Si elle est trop relâchée, il y aura des pensées parasites. Le Qi Gong nous emmène dans la communication avec la nature, tant la nature intérieure que celle qui nous entoure. Mais cela ne se fait pas aussi facilement : les sensations que l'on reçoit du corps ne sont pas harmonieuses, les pensées nous égarent, les perceptions extérieures perturbent...

Au départ, le travail du Qi Gong éveille un grand nombre d'informations physiques (le poids des segments du corps, la position des articulations, les tensions musculaires, le mouvement...).

Il faut apprendre à les gérer, à les harmoniser ; peu à peu, on arrive à une certaine maîtrise.

La conscience s'éveille et un premier niveau est atteint.

Ensuite, on va développer les qualités du corps, des pensées, des sentiments, qui sommeillaient tant que le vrai conducteur, la conscience, n'était pas présente, disponible à les développer dans les multiples situations de l'existence. Ces informations, peu à peu, véhiculent des quantités de plus en plus riches, conséquentes : un seul geste met en mouvement le corps entier, une pensée résume un aspect de l'univers, on touche à un autre niveau, ici, la conscience n'est plus liée à des facteurs sensoriels mais, plus libre, elle accroche une multiplicité d'événements dans un tout petit déplacement. Ainsi, celui qui maîtrise ces phénomènes rejoint l'essence du Qi Gong, que sa dominante soit spirituelle, martiale, médicale ou la réunion des trois comme on le voit souvent en Chine.

On ne recherche pas spécialement les effets de l'énergie qui se manifestent dans le corps, comme les sensations de chaleur, fluidité, bonheur, force... mais on les laisse s'écouler au travers de la pratique. Si l'on excepte son utilisation strictement médicale ou martiale, par le Qi Gong on peut arriver à l'expérience de ce qui vit en nous, c'est-à-dire le monde, une fois déposées les tensions sur les autels des représentations vides, c'est-à-dire après avoir pu donner un sens à toutes les informations qui s'éveillaient pendant les exercices. Prenons un exemple au niveau du corps : en avançant la jambe, si l'on n'a pas la notion complète et précise du mouvement, des tensions vont sûrement se manifester. Par contre, si l'on peut équilibrer les informations et leur donner un sens, le mouvement sera juste ; ainsi, nous aurons la conscience du mouvement.

Cette conscience, nous pourrions alors l'élargir jusqu'à l'univers qui est aussi en mouvement et notre mouvement se fondra avec le mouvement de l'univers... Cela ne s'arrête pas, comme la respiration !

Une vraie respiration va toucher le Dan Tien, le champ de cinabre inférieur, réserve de l'énergie ancestrale que la vie a placée en nous (il est situé dans le ventre, un peu en dessous du nombril). Elle va le nourrir, le mettre en mouvement. De là, tous les organes, les méridiens (les vaisseaux d'énergie) vont se charger d'énergie et communiquer à chaque cellule chacune selon un rythme et sa place dans les grands systèmes du corps, des énergies plus pures vont se manifester dans les zones du psychisme.

La conscience permet à ces symboles (l'eau et le feu, le vide et le plein, le centre, la matière et l'énergie...) de se réaliser plus parfaitement dans notre vie. Le Qi Gong, gymnastique de santé, de longue vie, c'est bien cela : par le travail, la communication, l'énergie, le corps n'est plus vide, éparpillé, tendu mais réuni en cohérence avec ce qui lui donne la vie.

Ces expériences, depuis le moment où l'on décide de sentir son corps jusque, parfois, la sensation de devenir le « monde », sont celles que le pratiquant retrouve avec l'enseignement des maîtres, avec ses propres images, ses sens, ses mots, qui sont les jalons de notre existence.

Article Arts et combat, 1994

Par Dominique Casays