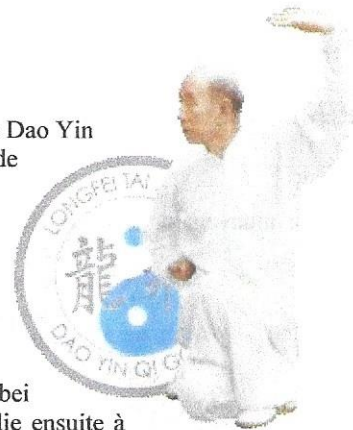


Maître Zhang Guang De

Connu au plan international. Il représente l'école de Qi Gong qu'il a créée, le « Dao Yin Yang Sheng Gong » dans plus de 70 pays et sa méthode est pratiquée par plus de 5 millions de personnes.

En Chine, elle est enseignée dans certaines universités (de médecine ou des sports).

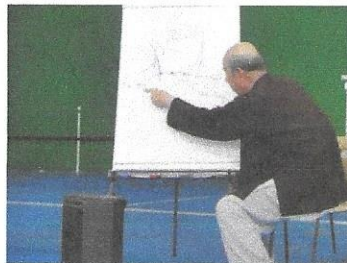


Maitre Zhang Guang De

Maitre Zhang Guang De est né en mars 1932 à Tangshan dans la province de Hebei en Chine. Il commence la pratique du Wushu très tôt et avec succès, il étudie ensuite à l'université et obtient son diplôme de fin d'étude en 1959. Il est dès lors assistant dans cette même Université des Sports de Beijing (Pékin). Quelques années plus tard, il accède à l'un des premiers postes exceptionnels de Professeur dans cette discipline.

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.

Elevé au Huitième Grade de Wushu en 1998 par la Fédération Chinoise de Wushu, **il fait partie des dix professeurs qui possèdent ce grade dans le monde.**

Maitre Zhang Guang De est donc pratiquant, professeur, formateur et chercheur. Il poursuit toujours ses activités malgré son âge avancé.

D'où vient cette méthode ?

A la fin des années 70, Maitre 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

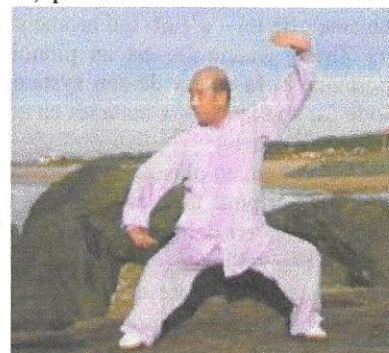
49 mouvements. À cette époque il est alité et ne peut « travailler » qu'allongé. Assidu et patient, il poursuit ses exercices et son état s'améliore : en 1982, il reprend son poste de Professeur et décide de développer sa méthode afin de la proposer aux autres.

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, Maitre 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 (5 minutes comme le nom l'indique) permettent d'améliorer l'état de santé de ceux atteints de certaines maladies chroniques comme l'hypertension et 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.



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.



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), la précision du mouvement (Xing) et l'énergie vitale (Qi).

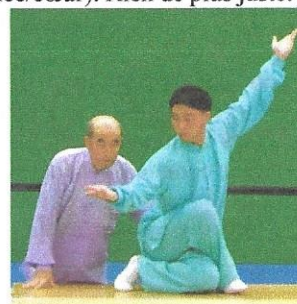


Le Dao Yin Yang Sheng Gong en Chine :

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.

Jusqu'à il y a peu, en plus de ses activités d'enseignant et de chercheur, Maitre Zhang Guang De voyageait dans le monde entier pour faire connaître la théorie du Yang Sheng chinois (« nourrir la vie »). Un homme simple, accessible et ouvert dont on reçoit l'enseignement et les conseils avec plaisir et reconnaissance 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 YYSG en Europe. Maitre Zhang Jian vient régulièrement en France.



Maître Zhang Guang De (张 广德)

« Dao Yin Yang Sheng Gong », 導引養生功,

reconnaissance. 广德 (Guan De)

concentration (intention : Yi 意),

la précision du mouvement (Xing 行

)l'énergie vitale (Qi 气).