

DaoYin & Qi Gong



Daoyin

*Eveil corporel et
ouverture articulaire*

Le **Daoyin** 導引 (pinyin: dǎo yǐn, "guidage et étirement") est la gymnastique ancestrale des taoïstes.

Pratiqué assis ou debout, le *Daoyin* combine des mouvements d'étirements et des automassages.

C'est en quelque sorte l'équivalent chinois des yoga indien et l'un des précurseurs des *Qigong*.

Excellent pour l'éveil corporel, la répétition des exercices guident tranquillement le pratiquant vers la perception de l'énergie.

Les étirements en douceur respectent les spécificités de chacun. Petit à petit, les articulations s'ouvrent, les méridiens sont stimulés: la circulation de l'énergie s'équilibre et s'amplifie.

Le *Daoyin* est idéal pour bien débiter sur la voie du Qi. Il va permettre de corriger la posture et de mieux intégrer les principes de la mécanique du mouvement énergétique.

Il évitera aux pratiquants de *Qigong* et de *Taiji Quan* d'en rester à un niveau superficiel, c'est-à-dire à une forme limitée à des gestes physiques vides de Qi.



Qigong

*Exploration du
corps énergétique*

Le ou les **Qi gong** 氣功 (pinyin: qì gōng, "maîtrise de l'énergie") découlent naturellement du *Daoyin*.

C'est en créant de nombreuses formes de *Qigong* que les chinois ont pu pousser plus avant leur exploration du corps énergétique et trouver des outils spécifiques pour atteindre divers objectifs: équilibrer les souffles subtils, amplifier la circulation du Qi, renforcer les organes, réduire le stress, soigner des pathologies ou simplement maintenir un état naturel et détendu.

Les défis d'une pratique authentique:

"On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux."

Passer du fitness physique au fitness énergétique, aller au-delà de l'externe pour explorer l'interne...

L'apprentissage des mouvements externes ne représente que le début du chemin et non la destination.

Développer une présence ouverte et détendue, accepter ses limites sans jugement et sans comparaison, pratiquer les mouvements dans un état naturel sans artifice.

Renoncer à paraître en dépassant la beauté extérieure ou la quête du mouvement "juste" et "parfait". Ne pas confondre la souplesse avec la détente, la force physique avec la plénitude énergétique.

"Si tu pratiques *Quan* (la boxe, l'art martial) sans *Qi Gong* (le travail sur l'énergie), tu te trouveras vide de substance jusqu'à ton dernier souffle."

En Qi gong :

Le travail interne développe le *Jing* (l'essence), le *Qi* (l'énergie) et le *Shen* (l'esprit).

Le travail externe renforce les tendons, les os et les muscles.

Privilégier le *Yi* (l'intention) par rapport au *Qi* (l'énergie) et le *Qi* par rapport à *Li* (la force):

Se focaliser sur *Li* provoque usure et blessures, se focaliser seulement sur le *Qi* peut entraîner la stagnation, recourir au *Yi* permettra de transformer et de faire circuler l'énergie.

La méthode juste et précieuse réside dans *Shen* (l'esprit):

Entraîner l'externe et l'interne en privilégiant l'interne, développer l'activité et la tranquillité en privilégiant la tranquillité, se consacrer à l'effort et à la détente (*Song*) en privilégiant la détente.

Cela permettra de cueillir et d'accumuler le *Qi*, d'ouvrir les méridiens, de nourrir le corps énergétique et les *Dantien* (les centres énergétiques).

"Quand ton *Yi* se déploie et atteint la cible, ton *Qi* se déploie et atteint la cible.

Quand ton *Qi* bouge, ton corps bouge."