

Ma Wang Dui Dao Yin Shu

La bannière de soie de Mawangdui montre que le Qi Gong était déjà pratiqué il y a 2200 ans. Découverte près de Changsha, dans la province du Hunan, on y fouilla en 1972 trois tombes contenant les dépouilles du marquis de Dai, de sa femme et de son fils. L'exceptionnel état de conservation du corps de la marquise (enterrée il y a 2100 ans) a ébahi la communauté scientifique. La tombe contenait notamment une bibliothèque sous forme d'une vingtaine de rouleaux de soie dont l'un décrit les pratiques du Dao Yin Qi Gong.



Le Dao Yin regroupe de nombreuses méthodes de Qi Gong basées sur les mouvements lents associés à la respiration pour faire circuler et équilibrer l'énergie dans le corps. Dao veut dire « conduire l'énergie en l'harmonisant » ; Yin signifie « travailler le corps pour le rendre souple ».

Le Dao Yin représente plus généralement, tous les exercices de Qi Gong en mouvement et est la source d'une grande partie des méthodes de Qi Gong actuelles. Les gestes lents utilisent les trajets des méridiens d'énergie pour assouplir le corps et faire circuler le sang et l'énergie dans toutes les parties.

Des rouleaux de soie peints datant du III^{ème} siècle avant JC ont été retrouvés récemment dans la grotte de Ma Wang Dui et représentent. 44 mouvements de Dao Yin, attestant de l'ancienneté des ces exercices.

Le Dao Yin est une excellente méthode pour débuter en Qi Gong car, non seulement les mouvements sont simples, mais ils structurent également le corps énergétique et sont accessibles à tous.

Ma Wang Dui

Qishi ouverture

Inpire montant les mains baihui
Expire descendre
Lao gong « racines » et dantian inférieur

1. WAN GONG

挽弓 wǎn gōng Tirer l'arc

wān : courber; plier

gōng : arc; courbé en arc

Mouvement 1 : Dessin d'un Arc (Salut) (Gong Blême) **poumons**

Shou Tai Yin Fei Jing : Méridien Yin de la main

POUMONS : organe yin

Les points importants :

en tendant les bras

zhonfu épaule

chize creux coude

shaoshang extrémité du pouce

2. YIN BEI

Yin Bei 引背 yǐn bēi Etirer le dos.

Mouvement 2 : Étirement de l'arrière (Yin Bei) **gros intestin**

Shou Yang Ming Da Chang Jing : Méridien Yang de la main

GROS INTESTIN : viscère yang

Les points importants :

shangyang extrémité index

qushi extérieur coude

yingxiang sur le ailes du nez

Stimuler vessie foie et vésicule biliaire

3. FU YU

canard douche. Le canard nage

Estomac : viscère YANG

Mouvement 3 : Natation de Canard sauvage (Fu Yu) **estomac**

Zu Yang Ming Wei Jing : Méridien Yang du pied

Les points importants :

chengqi	visage
tianshu	flan
zusanli	extérieur tibia
lidui	extrémité orteil

4. LONG DENG

dragon monte. Le dragon vole

Rate : organe yin

Mouvement 4 : Vol de Dragon (Longtemps Deng) **rate**

Zu Tai Yin Pi Jing: méridien de la Rate

Les points importants :

yinbai	gros orteil
yinglingquan	cote intérieur genou
dabao	sous aisselle

5. NIAOSHEN

L'oiseau de penche en avant

Mouvement 5 : Oiseau Étendant Ses Ailes (Niao Shen) **cœur**

• **Shou Shao Yin Xin Jing**: méridien du Cœur

Les points importants :

Jiquan	sous l'aiselle
SHAOHAI	sur le coude
Shaochong	extrémité de l'auriculaire

6. YINFU

Etirer l'abdomen

Mouvement 6 : Étirement de l'Abdomen (Yin Fu) **intestin grêle**

- **Shou Tai Yang XiaoChang Jing**: méridien de l'Intestin grêle

Les points importants :

Auriculaire de la main levée et Naoyu alignés

Shaoze auriculaire sur le coude

Xiaohao coté intérieur du coude

Tinggong devant l'oreille

7. CHISHI

le hibou regarde au loin

Mouvement 7 : le hibou regarde au loin (Chi Shi) **vessie**

Les points importants :

ZINYIN dos

Weizhong arrière genou

- **Zu TaiYang PangGuang Jing**: méridien de la Vessie

8. YINTAO

Etirer la taille

Mouvement 8 : Étirement de la Taille (Yin Yao) **reins**

Yongquan pied

Yingu intérieur genoux

Yufu sous la clavicule

- **Zu ShaoYin Shèn Jing**: méridien des Reins

9. YANFEI

Le vol de l'oie sauvage

Mouvement 9 : Vol d'Oie Sauvage (Yan Fei) maitre du cœur

Hong chong (extrémité medius

Tianchi dans la poitrine

Quze creux du coude

- **Shou JueYin XinBao Jing**: méridien de l'enveloppe du cœur, Maitre du cœur ou

Péricarde

10. HEWU

Le vol de la grue

Mouvement 10 : Danse de Grue (Il Wu) **triple réchauffeur**

- **Shou ShaoYang SanJiao Jing** : méridien du Triple Réchauffeur

11. YANGHU

Expirer vers le ciel

Mouvement 11 : Expirer vers le ciel (Yang Hu) **Vésicule biliaire**

- **Zu ShaoYang Dan Jing**: méridien de la Vésicule biliaire

12. ZHEYIN

Faire de l'ombrage

Mouvement 12 : Faire de l'ombrage (Zhe Yin) **foie**

- **Zu JueYin Gan Jing**: méridien du Foie

SHOUSHI

FEMETURE