



DAOYIN YANGSHENG GONG SHI ER FA

Daoyin yangsheng gong (導引養生功) est une gymnastique traditionnelle de santé, une méthode de **daoyin** créée par le professeur **Zhang Guangde** (张广德) de l'Université des sports de Pékin.

Reconnue en Chine, à la fois par le Ministère des Sports, le Ministère de la Santé, mais également par l'Association chinoise de wushu et la **Chinese Health Qigong Association**, cette méthode est enseignée dans les universités de sports dont celle de Pékin et les universités de médecine traditionnelle chinoise.

Daoyin est l'art de cultiver sa santé par la respiration et mouvements corporels. C'est est une gymnastique traditionnelle.

Selon le professeur Zhang Guangde, son but est de fortifier la santé et de prolonger la vie (**yangsheng**).

Son caractère particulier réside dans l'effort personnel que lui consacre celui qui le pratique, en combinant

Énergie vitale (qi 气),

Intention (yi 意)

Mouvement (xing 行), c'est la forme.

La forme est le domicile de l'esprit et l'esprit ne peut exister sans la forme.

*Abandonner les soucis dans le silence de la nuit
Se concentrer sur le DANTIAN en fermant les 7 orifices de la tête
Respirer doucement en imaginant construire le pont de pie
Avoir un corps aussi léger qu'une hirondelle flottant dans les cieux.*

- **YUBEISHI : Ouverture**
- **Posture 1 : QIANYUAN QIYUN : Mise en marche du QIAN YUAN**
Dégage le méridien des poumons et Gros intestin
- **Posture 2 : SHUANGYYU XUANGE : Les poissons Yin et Yang suspendus.**
*Améliore la fonction des poumons
Améliore la fonction Rate - Estomac*
- **Posture 3 : LAOJI FULLI : Le vieux coursier couché à l'écurie**
*Fermer les poings en appuyant sur LAO GONG apaise le cœur
Plier les poignets renforce fonctions cardiaque et poumons*



DAOYIN YANGSHENG GONG SHI ER FA

- **Posture 4 : JICHANG GUANSHI : CHIJIANG transperce le pou.**
Fermer les poings en appuyant sur LAO GONG purifie le cœur et combat la chaleur
Améliore la circulation du QI, régularise les fonctions du cœur et poumons
- **Posture 5 : GONGSHEN DANXUE : Se courber pour épousseter ses bottes**
Renforce l'énergie des reins
Stimule l'énergie du foie et VB
- **Posture 6 : XINIU WANGYUE : Le rhinocéros regarde la lune**
Désobstrue et régularise le triple réchauffeur
- **Posture 7 : FURONG CHUSHUI : La fleur de lotus émerge de l'eau**
Désobstrue les méridiens yin et yang de la main
Fortifie cœur et poumons
- **Posture 8 : JINJI BAOXIA : Le coq d'or annonce l'aube**
Active le méridien des reins
- **Posture 9 : PINGSA LUOYAN : Les oies sauvages se posent sur la grève**
Désobstrue les méridiens le méridien du péricarde
Soulage et régule le sang
- **Posture 10 : YUNDUAN BAIHE : La grue blanche sur les nuages**
Nourri le yin et fortifie les reins
- **Posture 11 : FENGHUANG LAIYI : Le vol gracieux du phénix**
Désobstrue REN MAI et DUMAI
Stimule les points puits et points source des méridiens de la main
- **Posture 12 : QIXI GUIYUAN : Moissonner et ramasser le Qi dans le Guanyuan**
Conduire à l'énergie vitale au point GUAN YUAN fortifie l'énergie du réchauffeur moyen
Tonifie l'énergie, nourri organes et entrailles harmonise YIN YANG
- **Fermeture : SHOUSHI**
Se concentrer sur JINJIN et YUYE