

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 de 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

| Num | Nom | mouvement | Points, intention | Méridien |
|-----|---|---|---|---|
| | Ouverture QISHI | Inspire en montant les mains Expire descendre accrocher le sol avec les orteils | Lao gong « racines » dantian inférieur baihui sommet du crâne | Du mai ren mai connexion ciel terre |
| 1 | Tirer l'arc WAN GONG | Bras horizontaux, jambes droites, déhanché | Pouce, et pouce en regard de la clavicule. Epaule relâchée. | Poumon, du creux sous clavicule au pouce YIN |
| 2 | Etirer le dos YIN BEI | les lombaires déplacent le corps sur pied arrière | Index qui pointe. Regard sur poignet et après au loin. | Gros intestin, de l'index à la racine du nez, YANG |
| 3 | Le bain du canard sauvage FU YU | Le bassin emmène les bras | Massage de l'estomac. | Estomac, sous l'œil vers le 2ème orteil, YANG |
| 4 | Le dragon escalade LONG DENG | Descendre en expirant, pieds ouverts, remonter en inspirant. | Da Bao sous les aisselles. Visualiser trajet méridien. | Rate, du gros orteil jusque sous les aisselles, YIN |
| 5 | L'oiseau se penche en avant NIAOSHEN | Grand envol avant de se pencher, petite vague en bas, mains à plat. | Ouvrir le cœur Dos plat | Cœur, sous les aisselles vers l'intérieur du petit doigt, YIN |
| 6 | Etirer l'abdomen YINFU | Bras horizontaux, déhanché. Bras suspendu déhanché côté main à la terre. | Intention sur les petits doigts | Intestin grêle, extérieur du petit doigt vers omoplate et finie oreille, YANG |
| 7 | Le hibou regarde au loin CHISHI | Pointer le pied, puis mettre le talon au même endroit, pied flex | Allongement de tout le méridien. Rester en lien avec la Terre. | Vessie, coin int de l'œil vers dos jusque petit orteil ext, YANG |
| 8 | Etirer la taille YIN YAO | Faire le tour de la taille, descendre dos et mains à plat, relever une épaule. | Les lombaires se reposent dans les 2 mains. Regard devant. | Rein, sous le pied remonte vers clavicule bord inf, YIN |
| 9 | Le vol de l'oie sauvage YANFEI | Bras en diagonal, regarder couler l'eau du ciel vers la terre | Intention sur l'eau qui coule et passe par le cœur. | Maître du cœur, poitrine vers le majeur, YIN |
| 10 | La danse de la grue HEWU | Bras horizontaux, buste tourné sur le côté, lâcher coude et repousser | Energie jusqu'au bout des doigts. Relâché mais pas mou | Triple réchauffeur, annulaire vers ext sourcil, YANG |
| 11 | Expirer vers le ciel YANGHU | Inspirer en levant les bras au ciel, expirer en les ouvrant. Frotter les flancs | | Vésicule Biliaire, bord ext œil vers le 4ème orteil, YANG |
| 12 | Faire de l'ombrage ZHEYIN | Lever un bras en extension sur pied opposé, revenir et emmener les bras vers la terre comme pour ramasser qqch, | Etirer tout le méridien du foie | Foie, gros orteil vers la poitrine. YIN |
| | Fermeture SHOUSHI | Ouvrir les bras en inspirant, ramener vers poitrine en expirant 3x, finir mains sur dantian | | |

