

POSTURES YANG SHENG TAIJI ZHANG

养生太极掌 第一套 基本动作 (*jibendongzuo*)

Pied

- XUBU 虚步 Pas vide



Il existe deux formes :

1 - Séparer les 2 pieds dans le sens avant arrière. Orienter la pointe du pied arrière d'environ 45° vers l'extérieur. Plier ce genou. Relever la pointe du pied avant ; poser le talon au sol ; tendre naturellement le genou. Le poids du corps est sur le pied arrière. Détendre les lombaires. Serrer les fesses. Garder le tronc droit.

Regarder devant.

-Quand le pied gauche est devant cette posture s'appelle : *zuo xubu* 左虚步: pied vide gauche.

-Quand le pied droit est devant cette posture s'appelle : *youxubu* 右虚步: pied vide droit.

2 - Séparer les 2 pieds dans le sens avant arrière. Orienter la pointe du pied arrière d'environ 5° vers l'extérieur. Plier ce genou. Tendre le dos du pied avant en posant la pointe du pied au sol ; plier naturellement le genou avant ; le poids du corps est sur le pied arrière.

Détendre les lombaires. Serrer les fesses. Garder le tronc droit.

Regarder devant

-Quand le pied gauche est devant cette posture s'appelle : *zuo xubu* 左虚步: pied vide gauche

-Quand le pied droit est devant cette posture s'appelle : *youxubu* 右虚步: pied vide droit

- **GONGBU** 弓步 Posture du pied en arc



Séparer les deux pieds dans le sens avant arrière en gardant entre les pieds une distance d'environ 3 longueurs de pied. La pointe du pied avant est orientée légèrement vers l'intérieur. Plier le genou avant à la verticale de la pointe du pied ou la dépassant légèrement. Tendre naturellement la jambe arrière en orientant la pointe de ce pied légèrement vers l'extérieur.

Poser solidement les deux pieds.

Détendre les lombaires. Faire descendre le sacrum afin de trouver « l'oblique dans le droit ».

Le tronc est orienté vers l'avant.

Regarder devant.

- **MAPU** 马步 Pas du cavalier



Séparer les deux pieds dans le sens gauche droite en gardant entre les pieds une distance d'environ 3 longueurs de pied. Orienter les pointes de pied vers l'avant. Plier les genoux ; la pointe du genou ne dépasse pas la pointe de pied. La cuisse est presque parallèle au sol. Poser solidement les deux pieds.

Détendre les lombaires. Serrer les fesses.

Le poids du corps se trouve entre les deux pieds.

Regarder devant.

- **XIEBU** 歇步 **Posture de repos en position basse**



Croiser les deux pieds ; les cuisses sont croisées et se touchent. Tourner le tronc ; plier entièrement les genoux. La pointe du pied avant est orientée vers l'extérieur ; relever le talon du pied arrière. Poser les fesses sur le talon arrière. Garder le tronc droit.

Détendre les lombaires. Serrer les fesses.

Regarder devant ou du côté du talon relevé.

-Quand le pied gauche est en avant cette posture s'appelle : *zuo xie bu* 左歇步

-Quand le pied droit est en avant cette posture s'appelle : *you xie bu* 右歇步



-**PANGENBU** 盘根步

Enroulement des racines : comme les racines d'un arbre qui s'enchevêtrent. Croiser les deux pieds ; les cuisses sont croisées et se touchent. Plier entièrement les genoux. Tourner le tronc ; orienter la pointe du pied avant vers l'extérieur.

- **DINGBU** 丁步

Pied en forme du caractère chinois *ding* 丁



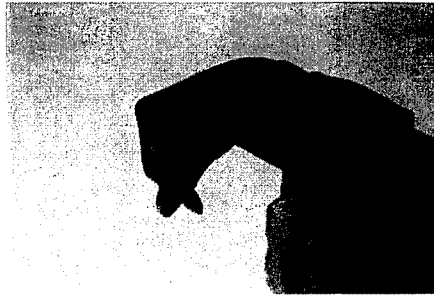
Se tenir debout ; les deux pieds se touchent. Plier les genoux ; les cuisses se touchent. Placer le poids du corps sur un pied pour amener la pointe de l'autre pied à côté du pied posé, le pied plein. Garder le tronc droit.

Détendre les lombaires. Serrer les fesses.

Main



1



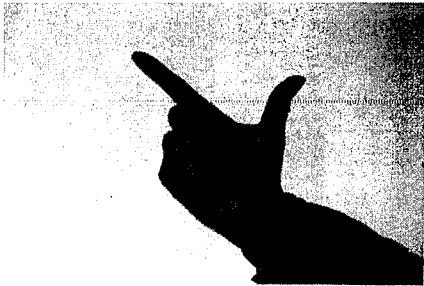
2

1- ZHANG 掌 Paume

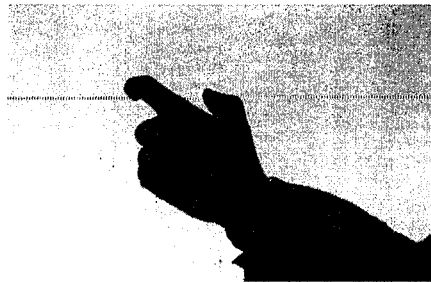
Séparer naturellement les 5 doigts de la main. Relever légèrement le majeur et l'index. Pousser la tranche interne de la main vers l'autre côté. Relever légèrement le pouce.

2- GOU 勾 Crochet

La pointe du majeur et des 4^{ième} et 5^{ième} doigts touche la paume. Mettre en contact les points *shaoshang* 11P et *shangyang* 1GI. Plier le poignet afin d'exercer une pression sur *shenmen* 7C, sur *daling* 7MC et sur *taiyuan* 9P.



3



4

3- BAZI ZHANG 八字掌 La main en huit

La pointe du majeur et des 4^{ième} et 5^{ième} doigts touche la paume. Le pouce et l'index forment la représentation chinoise du chiffre 8 八.

4-ZHI 指 Doigts

autre nom : HUANXING ZHANG 环形掌 Main en forme de cercle

La pointe du majeur et des 4^{ième} et 5^{ième} doigts touche la paume. Plier légèrement le pouce et l'index afin de former un cercle.

Les différents types de respirations

Description et effets

RESPIRATION NATURELLE

** Posture calme*

** Prêter attention, sentir la respiration*

- Permet d'avoir une respiration calme, fine, profonde, continue et égale

RESPIRATION THORACIQUE

** Détendre le mental et les muscles thoraciques*

** Dilater et contracter la cage thoracique*

- Développe la capacité respiratoire, augmente les échanges gazeux

RESPIRATION ABDOMINALE RESPIRATION AU DANTIAN

** Posture confortable et conforme : baihui étiré vers le haut, esprit et corps totalement détendus, paupières abaissées*

- Respiration abdominale normale

- Respiration abdominale inversée

RESPIRATION ABDOMINALE NORMALE

** langue en contact avec palais inférieur*

** inspiration lente et calme, dilatation abdominale, contraction petit bassin et périnée*

** abdomen rentré à l'expiration*

- masse les organes

- guide le qi des reins au dantian

- stimule et entretient yuanti

- apaise le mental, calme l'esprit

RESPIRATION ABDOMINALE "INVERSEE"

OU "PARADOXALE"

** Langue en contact avec palais supérieur*

** abdomen creusé à l'inspiration*

** abdomen et périnée relâchés à l'expiration*

- Renforce, tonifie le yang

- active les fonctions cardiovasculaires

Le massage du visage

A la fin des quatre enchaînements de base de la préparation ainsi qu'à la fin de nombreux enchaînements de *Daoyin Yangsheng Gong*, il est d'usage de se masser le visage comme moyen de calmer l'esprit et mieux ramener l'énergie dans la zone de *dantian*.

La méthode de massage :

En inspirant, poser la pulpe de la pointe des majeurs dans le creux du menton, au point *chengjiang* 24VC ; masser autour de la bouche puis jusqu'au *yingxiang* 20GI; monter le long du nez; passer le point *jingming* 1V puis *zanzhu* 2V jusqu'à *shenting* 24VG et glisser les mains de chaque côté du front.

En expirant, masser les deux côtés du front, les tempes, les joues, les mâchoires et revenir au creux du menton. Répéter trois fois ce massage puis superposer les mains sur la surface de *dantian*, la main gauche en dessous pour l'homme, la main droite en dessous pour la femme; rester un instant dans cette posture puis laisser tomber les bras le long du corps.

Pourquoi faire ce massage trois fois ? : dans la culture chinoise, les nombres ont toujours eu un sens important: le trois a plusieurs significations:

- ***yi san wei ben* : le 3 est la racine de la connaissance.** Le caractère *Wang* 王 (roi) est composé du chiffre trois 三, les trois traits étant reliés par un trait vertical. Ces trois traits horizontaux ont une signification: - le trait *supérieur* représente le ciel - celui du *milieu* représente l'homme - le trait *inférieur* représente la terre. Tout roi doit connaître parfaitement ces trois parties pour pouvoir diriger un pays.

- ***yi san wei duo* : le 3 signifie nombreux**

Le caractère seul *mu* veut dire arbre ou planche, deux caractères *mu* donne *lin* qui signifie le bois, une petite forêt et 3 caractères *mu* donne *sen* une forêt de grande superficie. Le caractère *huo* veut dire feu, deux caractères *yan* (2^{ème} ton) signifie brûlant et 3 caractères *yan* (4^{ème} ton) l'inflamation (c'est-à-dire le fait de prendre feu et de se consumer).

- ***yi san wei zun* : le 3 signifie respect**

Lors des mariages les époux saluent trois fois : au ciel, à la terre, et aux parents. Lorsque l'on frappe à une porte, frapper plus de trois fois est irrespectueux.

- ***yi san wei xian* : le 3 signifie la limite**

Il y a un proverbe chinois qui dit: «il ne faut jamais répéter trois fois la même faute ».

Le regard dans la pratique

Le regard est important, il représente l'état de l'esprit du pratiquant. "Regarder devant" indique à la fois la position correcte de la tête et l'image de la liberté (regarder au loin). Par contre "fermer les yeux" est une façon de se concentrer, ramener le regard à l'intérieur. Dans le texte quand il est indiqué "regarder devant" on peut aussi "fermer légèrement les yeux", sauf à la fin de l'enchaînement.

La position des mains en début et fin d'enchaînement

La main gauche c'est le côté *yang* en rapport avec l'énergie et le mouvement ; la main droite c'est le côté *yin* en rapport avec le sang et le calme. Pendant la vie, l'homme dépense plus d'énergie et la femme plus de sang. C'est pourquoi, on renforce l'énergie de l'homme en mettant la main gauche sur la zone de *dantian* et on tonifie le sang de la femme en mettant la main droite sur la zone de *dantian* à la fin de l'enchaînement. Toutefois, pendant la période de préparation, avant de commencer le mouvement, on doit stimuler d'abord le côté en rapport avec le mouvement, et donc à ce moment, femmes et hommes doivent placer la main gauche dessous, sur le *dantian*.

Le dantian 丹田

On trouve pour la première fois une référence à l'appellation *dantian* dans un livre de pratique pour fabriquer le cinabre interne chez les taoïstes de la période *Han*.

Le Huangdi Nei Jing dit qu' « il y a trois *dantian* dans le corps »:

- le **dantian supérieur** qui s'appelle aussi *niwan* qui signifie 'bille d'argile'. C'est le cerveau.
- le **dantian moyen** qui s'appelle aussi *jiangong* qui signifie 'palais pourpre'. Il est situé à l'intérieur de la poitrine, au centre des deux seins, au niveau de *tanzhong* 17 VC.
- le **dantian inférieur** est appelé aussi palais de l'essence subtile et se trouve 3 *cun* en dessous du nombril, à l'intérieur du petit bassin au niveau de *qihai* 6VC.

Dantian, surtout le dantian inférieur, est utilisé dans le système du daoyin yangsheng gong. Le caractère *tian* signifie le champ; ce n'est pas un point, c'est une zone qui se trouve en dessous du nombril et comprend une grande partie du petit bassin où sont les points suivants: *shenque* 8 VC 'porte de l'esprit', *tianshu* 25 E 'pivot céleste', *qihai* 6 VC 'océan de l'énergie', *guanyuan* 4 VC 'barrière de l'énergie originelle' et *mingmen* 4VG 'porte de la vie'.

shenque 8 VC 'porte de l'esprit': au centre du nombril, centre de la terre, il représente la source du ciel postérieur.

tianshu 25 E 'pivot céleste': à 2 *cun* de chaque côté du nombril, c'est le point *mu* du gros intestin situé sur le trajet du méridien de l'estomac, en relation avec la terre. Il régularise le mouvement de montée et de descente entre le ciel et la terre, et ainsi relie l'énergie postérieure et l'énergie antérieure.

Qihai 6 VC 'océan de l'énergie': à 1,5 *cun* au dessous de *shenque* 8 VC, il stocke l'essence subtile et l'énergie originelle.

Guanyuan 4 VC 'barrière de l'énergie originelle': à 3 *cun* en dessous du nombril, c'est le point *mu* de l'intestin grêle, donc le lieu du feu et du réchauffement.

C'est le croisement des 3 méridiens *yin* du pied: foie, rate, rein, avec le vaisseau conception. C'est le lieu essentiel qui stocke l'énergie originelle.

Mingmen 4 VG 'porte de la vie': situé entre les deux reins, de ce fait, le feu se trouve au milieu de l'eau. *Mingmen* a pour fonction de réchauffer l'eau des reins et de transformer le *jing* (« l'essence subtile ») des reins en *yuan qi*. Il maintient le feu originel.

En résumé :

La zone de Dantian contient la rate et l'estomac, constituant une partie importante de la source postérieure. De plus, il contient l'énergie originelle et possède la fonction de renforcer le feu des reins, qui constitue la partie importante de la source antérieure. C'est pourquoi la zone de Dantian est le lieu de transformation entre l'essence subtile et l'énergie, donc la base des transformations énergétiques.

Il est souhaitable de trouver une sensation de chaleur dans cette zone pour démarrer et terminer la pratique du Daoyin.

Cai Qi Zhang

Cai Qi Zhang 采氣掌 désigne la forme de la main(zhang) utilisée pour cueillir l'énergie(cai qi).

Cette forme de la main est particulièrement importante dans la pratique du Daoyin Yangsheng Gong.

Comment former *Cai Qi Zhang*?

Tendre naturellement la main ouverte vers le ciel. Séparer légèrement les doigts en rapprochant les tranches externe et interne de la main de façon à former un creux dans la zone de *Lao Gong* 8MC. Cette forme de main exerce une pression et stimule la zone de *Lao Gong*, une zone qui est importante pour l'assimilation de l'énergie extérieure.

Comment la zone de *Lao Gong* peut-elle cueillir l'énergie? La peau participe à la respiration et représente une zone d'échange de l'énergie. La peau de la paume est particulièrement sensible. En concentrant l'esprit et l'attention dans cette zone, en formant *Cai Qi Zhang*, on augmente la sensibilité de *Lao Gong*. Par une pratique régulière, on développe peu à peu la capacité de cueillir l'énergie par *Lao Gong*. On peut mettre cette forme de la main dans différentes positions pour obtenir les mêmes effets: « cueillir l'énergie ».

Exemples:

dans le 2ème mouvement de " *nourrir le sang, tonifier le qi, pour maintenir la longévité*" les doigts sont orientés vers le haut, paumes en oblique vers l'extérieur;

dans le 3ème mouvement de « *calmer et concentrer l'esprit pour régulariser le cœur* », les doigts sont dirigés vers l'avant, les paumes orientées vers le ciel.

dans le 4ème mouvement de " *calmer et concentrer l'esprit pour régulariser le cœur* ", les doigts sont dirigés vers l'avant, les paumes orientés vers le sol.



Que Qiao : le «pont de pies»

Que Qiao 鹊桥 fait référence à une histoire populaire chinoise : le bouvier et la tisserande. L'Empereur céleste avait sept filles mais sa préférée était la plus jeune. Elle était très belle et très travailleuse et c'est pourquoi elle s'appelait *Zhi Nu*: *zhi* signifiant tisser et *nu* indiquant le fait d'être une fille. Elle tissait sans cesse. Un jour, par la fenêtre elle vit sur Terre un beau jeune homme qui travaillait la terre avec des bœufs ; on l'appellait *Niu Lang*: *niu* signifiant bœuf, *lang* indiquant le fait d'être un garçon. *Zhi nu* tomba amoureuse de *Niu lang*, descendit sur Terre sans demander la permission et se maria avec lui. Ils étaient très heureux et eurent deux enfants, un garçon et une fille.

Quelques années passées sur Terre égalent quelques jours dans le Ciel. L'Empereur céleste, ne voyant pas sa fille bien aimée depuis quelques jours, la chercha et la vit sur Terre. Il se mit très en colère et envoya l'armée céleste pour ramener sa fille. Le chef de l'armée enleva *Zhi nu* violemment, la séparant de son mari et de ses enfants. *Niu lang* prit un joug, y accrocha un panier à chaque extrémité et mit ses deux enfants chacun dans un panier puis il courut le plus vite possible pour rattraper *Zhi nu* mais il ne put traverser *Ying He*, le fleuve des étoiles. Tous deux restèrent séparés chacun sur une rive. En entendant les enfants pleurer et les deux époux qui s'appelaient tristement, de nombreuses pies se réunirent et formèrent un pont pour permettre aux époux de se rejoindre. Mais l'Empereur céleste ne permit que ces retrouvailles n'aient lieu qu'une fois l'an, à savoir le 15 juillet du calendrier chinois. Depuis ce jour, **Que Qiao** est le symbole d'une rencontre heureuse.

La rencontre heureuse est la rencontre du Vaisseau Conception et du Vaisseau Gouverneur mis en contact grâce au pont de pies et qui permet l'activation de la petite circulation énergétique ou petit cycle céleste. Le petit cycle céleste permet de transformer l'essence subtile (essence du ciel postérieur venant de l'alimentation et essence du ciel antérieur venant des parents) en énergie. Cette méthode taoïste est très difficile car son cycle est de 24 heures, elle nécessite beaucoup d'énergie provenant du dantian (descente vers *hui yin* puis remonter le Vaisseau Gouverneur). Autre difficulté; la circulation doit traverser les 3 barrières du VG (*yu zhen* oreiller de jade, *jia ji* 9VG, *wei lu* 1VG) mais également les 3 dantians du VC (entre les sourcils, 17 VC, zone de *qi hai*). La concentration doit être légère comme l'eau pure qui coule.

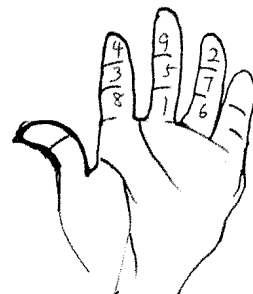


LE SALUT

Une main correspond à « 10 » et les 2 mains réunies forment le « double 10 ». En effet, que ce soit en diagonale, sur la verticale ou à l'horizontale, on obtient « 10 » ce qui correspond à l'accomplissement du bonheur total. Le tableau ci-dessous se retrouve sur les 3 doigts (index, majeur et annulaire). Le salut représente le respect total. La main gauche (*yang*) placée sur le *Dantian* indique que vous souhaitez la santé à vous-même, à vos enfants et à chacune de vos connaissances ; la main droite envoie le « 10 » vers la personne que l'on accueille, en lui souhaitant bonheur et réussite.



4 xùn 巽	9 sud lí 離	2 kūn 坤
3 est zhèn 震	5	7 ouest duì, 兌
8 gèn 艮	1 nord kǎn 坎	6 qián, 乾



后天八卦

巽 4	离 9	坤 2
震 3	5	兑 7
艮 8	坎 1	乾 6

cun 寸 unité de mesure pour trouver les points d'acupuncture. Une largeur de votre pouce
1,5 cun la largeur de l'index et du majeur réunis
3 cun représentent 4 travers de doigt.

