



Rédigé sous la direction du Centre de gestion du qigong  
pour la santé relevant de l'Administration nationale  
chinoise de la culture physique et du sport

Le qigong pour la santé

# DAWU



Avec  
CD et DVD



EDITIONS EN LANGUES ETRANGERES

## 图书在版编目 (CIP) 数据

健身气功·大舞: 法文 / 国家体育总局健身气功管理中心编著. -- 北京: 外文出版社, 2012

ISBN 978-7-119-07885-4

I. ①健… II. ①国… III. ①气功-健身运动-法文  
IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第168687号

法文翻译: 王 默

法文定稿: Adriana Garcin 张永昭

责任编辑: 杨春燕 杨 璐

装帧设计: 北京杰瑞腾达科技发展有限公司

印刷监制: 张国祥

## 健身气功——大舞

国家体育总局健身气功管理中心 编

©2012 外文出版社有限责任公司

出版人: 徐 步

出版发行:

外文出版社有限责任公司 (中国北京百万庄大街 24 号 100037)

网 址: <http://www.flp.com.cn>

电 话: 008610 — 68320579 (总编室)

008610 — 68995852 (发行部)

008610 — 68327750 (版权部)

制 版: 北京杰瑞腾达科技发展有限公司

印 刷: 北京雷杰印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 7

2012 年 7 月第 1 版 第 1 次印刷

(法)

ISBN 978-7-119-07885-4

14800 (平)

---

版权所有 侵权必究 有印装问题可随时调换

# Le qigong pour la santé

## DAWU

Rédigé sous la direction du Centre de gestion du qigong pour la santé relevant de l'Administration nationale chinoise de la culture physique et du sport



Première édition 2012

ISBN 978-7-119-07885-4

Tous droits réservés pour tous pays

Editions en Langues étrangères

<http://www.flp.com.cn>

24, Bai Wan Zhuang

100037 Beijing, Chine

Distributeur: Société chinoise du Commerce International du Livre

35, Che Gong Zhuang Xi Lu

100044 Beijing, Chine

*Imprimé en République populaire de Chine*

# SOMMAIRE

Chapitre I	La genèse du Dawu et son évolution	5
Chapitre II	Caractéristiques des exercices	9
Chapitre III	La méthodologie d'entraînement du Dawu	15
Chapitre IV	Les mouvements du Dawu	21
Section I	Noms des postures	22
Section II	Postures illustrées	23

Yubei Shi (Préparation)	23
Posture 1 Angshou Shi (Tenir la tête haute)	26
Posture 2 Kaikua Shi (Ouvrir les hanches)	31
Posture 3 Chenyao Shi (Etirer les reins)	41
Posture 4 Zhenti Shi (Ebranler le corps)	50
Posture 5 Rouji Shi (Masser le dos)	61
Posture 6 Baitun Shi (Balancer les fesses)	68
Posture 7 Molei Shi (Masser les flancs)	79
Posture 8 Feishen Shi (S'envoler)	90
Shoushi (Fermeture)	100

<b>Annexe: Points d'acupuncture du corps humain</b>	<b>103</b>
---	------------

CHAPITRE I  
LA GENÈSE DU DAWU ET SON  
ÉVOLUTION



Le terme Dawu, littéralement «grande danse», est présent dans le *Lushi* (Histoire principale) écrit par Luo Mi sous la dynastie des Song du Sud (1127 – 1279). En voici une citation : «Sous Yinkangshi, un chef tribal des temps préhistoriques, les inondations sévissaient et les fleuves débordaient. L'humidité ambiante provoqua des maladies articulaires, ce qui donna lieu à la création d'une danse appelée Dawu, cette danse gymnastique pratiquée par le peuple devait leur permettre d'assouplir leurs articulations.» Dans le *Classique des documents* paru sous la dynastie des Han (206 av. J.-C. – 220 apr. J.-C.), on peut également lire une telle description : «Le "Dawu" ou "danse servant à faire dégonfler" est pratiqué afin d'assouplir les articulations en dispersant l'humidité du corps et en débloquent la circulation du sang et du *qi*». Le *Classique interne de l'Empereur Jaune*, ouvrage antique de médecine chinoise, dit : «Le Centre (de la Chine antique), avec sa vaste plaine et son climat humide, abonde en produits variés et divers, et la population, qui bénéficie d'un éventail de nourritures, s'adonne donc peu aux



travaux agricoles, ce qui engendre des maladies comme le dysfonctionnement des organes et la malaria. Pour soigner ces maladies, on fait appel au déblocage de la circulation du sang et du *qi* et au massage sous toutes ses formes.» Les documents cités plus haut nous amènent à conclure que le *wu* (danse) est directement lié au Dao (déblocage de la circulation du sang et du *qi*), et que le Wu et le Dawu, ayant la même vertu, relèvent tous les deux de la catégorie du Dao.

Outre les récits liés directement au Dawu, les *Illustrations du Daoyin*, déterrées dans un tombeau datant de l'époque des Han à Mawangdui, dans la province du Hunan, proposent des éléments de danse humaine et de nombreux mouvements de danse qui ont aussi constitué une référence nécessaire pour la compilation du Dawu dans la Collection du *qigong* pour la santé. Une poterie peinte représentant des pas de danse relatifs au *qigong* antique a été déterrée d'un tombeau néolithique dans la province du Qinghai. La poterie illustre plusieurs danses en groupe dont les figurines ressortent bien et semblent vivantes. Selon les estimations, cette poterie peinte appartient à la culture de Majiayao, qui remonte à 5 000 ans. De nombreux éléments liés à la danse sont repérés sur des peintures rupestres, murales ou sur soie des temps primitifs. Sur le carillon de cloches qui accompagnait les danses, retrouvé dans le tombeau du marquis Yi de Zeng à Suizhou, province du Hubei, de nombreuses postures de danse sont couplées à la musique, apportant ainsi les fondements nécessaires à l'étude des formes et des caractéristiques propres aux mouvements de la danse primitive. Nous constatons par là que les récits sur le Dawu ou les danses illustrées sur des objets réels attestent la réalité du fait suivant : les ancêtres chinois soignaient les maladies et entretenaient leur santé en recourant à la

danse. Le caractère abondant et complet des informations relatives à la danse a offert des fondements importants pour l'étude du Dawu et a beaucoup inspiré la création des exercices de ce genre :

Premièrement, la naissance du Dawu remonte à l'époque des Tang Yao, il y a 5 000 ans ;

Deuxièmement, le Dawu est né dans la Plaine centrale (le Centre de la Chine) ;

Troisièmement, les crues des rivières dues aux grandes pluies et les inondations ont causé une grande humidité, à l'origine des maladies articulaires du peuple, d'où la naissance du Dawu ;

Quatrièmement, la «danse» permet d'assouplir les articulations en dispersant l'humidité et en débloquent la circulation du sang et du *qi* ;

Cinquièmement, seule la danse favorisant le déblocage de la circulation du sang et du *qi* est digne du titre de Dawu, littéralement «la grande danse». Ce dernier, composé de mouvements physiques conscients et autonomes, permet de guérir certaines maladies ;

Sixièmement, cette danse a pour vertu de disperser l'humidité et de débloquent la circulation du sang et du *qi*.

Aujourd'hui, le Dawu, grande danse, permet d'entretenir la santé par le *qigong* ; il insiste notamment sur l'assouplissement des articulations au moyen du déblocage de la circulation du sang et du *qi*, de mouvements corporels consistant à «lever, baisser, ouvrir et fermer les bras» en coordination avec l'exercice respiratoire et le mental, afin de permettre l'entretien de la santé tout en apportant une bonne régulation aux viscères, en canalisant la circulation du sang et du *qi*, en tonifiant le corps, et en guérissant des maladies.

【 CHAPITRE II 】  
CARACTÉRISTIQUES  
DES EXERCICES



## 1. Débloquent la circulation du sang et du qi par la danse pour assouplir les articulations

Basé sur des mouvements sobres de danse datant de l'antiquité chinoise, le Dawu fait appel à une méthode de déblocage de manière à réguler le mouvement du *qi* et à améliorer la circulation du sang et du *qi* ainsi que les fonctions articulaires.

Dans le mouvement corporel de l'homme, l'os est un levier dont la jonction joue un rôle de nœud, tandis que la contraction des muscles offre un dynamisme. A chaque jointure des os se trouve un organe dont l'état évolue selon les conditions internes et externes du corps. Le Dawu a pour fonction de débloquent les passages verticaux et collatéraux permettant la circulation du sang et du *qi*, en vue d'assouplir les articulations par l'étirement, le fléchissement et la rotation des articulations telles que les hanches, les genoux, les chevilles, les orteils, les épaules, les coudes, les poignets, les paumes et les doigts. Et en

même temps, par des mouvements consistant à «étirer, tirer, tourner, faire trembler, masser», on met en mouvement le tronc de manière à canaliser les articulations et les méridiens de ce dernier, en faveur de la circulation du sang et du *qi*. La mise en mouvement du tronc permet non seulement d'assouplir les tissus superficiels, soit les muscles, mais aussi de masser les tissus internes, soit les viscères, de sorte que la circulation du sang et du *qi* soit canalisée dans les viscères.

## 2. Conduire la danse par l'Esprit et s'exercer à garder la forme par la danse

Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'Esprit, une manifestation externe de la synergie des éléments du corps humain tels que le *jing* (matière vitale), le *qi* (énergie vitale), le sang, la salive, les viscères, les méridiens, les quatre membres et les os, est une activité de la conscience humaine, qui dirige les activités vitales du corps humain. Par sa forme d'expression, le Dawu emprunte de nombreux éléments à la danse élégante. Son charme, son rythme, son esthétisme et la joie qu'il procure sont intimement liés à l'harmonie du sang et du *qi*, à l'équilibre du *yin* et du *yang*, à la coordination de l'interne et de l'externe, à la naissance d'un état d'esprit serein et doux. Sa méthodologie consiste surtout à conduire l'allure de la danse par le mental, à l'alimenter par la joie, et à apaiser l'esprit par une danse harmonieuse. Les différentes postures de danse conduisent les mouvements de l'ensemble du corps tout en entraînant celui des articulations et des muscles, elles servent donc à s'exercer à garder la forme.

### 3. Sobre et naturel, le Dawu coordonne mouvement externe et danse interne

En tant qu'héritier de la culture antique, le Dawu se traduit par la sobriété des mouvements, la douceur des allures ainsi que la fluidité et la lenteur des rythmes. Cette particularité est tributaire de la propriété du «mouvement externe en coordination avec la danse interne». La «danse interne» désigne le mouvement des viscères, des méridiens, du sang et du *qi*, ainsi que leur évolution régulière. Le «mouvement externe» implique que le corps humain est un ensemble organique, ses mouvements intérieurs se manifestant forcément à l'extérieur. Aussi, est-il nécessaire de faire le bilan des fonctions physiologiques du corps humain selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Sur cette base, les pas de danse élégants permettent de conduire la danse interne par le mouvement externe, d'entraîner un changement interne matérialisé par une manifestation externe, et d'harmoniser l'activité interne et le mouvement externe, de sorte qu'ils agissent efficacement sur l'activité physiologique.

### 4. Coordination des mouvements corporels avec l'exercice respiratoire et l'activité de la conscience

Les mouvements corporels se traduisent, par exemple, par une série de mouvements du tronc exécutés autour de l'axe dorsal et impliquant montée, descente, contraction, bombement, rotation et inclinaison. Ces mouvements entraînent les quatre membres pour accomplir

toutes sortes de postures ou pas de danse.

L'activité interne implique la respiration et le mental représente également une loi intrinsèque au Dawu. Le mariage du charme esthétique et des mouvements concrets de la danse produit un rythme propre au Dawu, très représentatif de son charme et de son harmonie.

Les mouvements du corps et l'activité interne se traduisent surtout, au cours de la régulation par les pratiquants de leur respiration et de la circulation de leur *qi* au moyen de leur mental, par l'ouverture et la fermeture progressives des portes du *yin* et du *yang*. Par exemple, la posture dite «Ebranler le corps» s'appuie sur le Réchauffeur Moyen en tant que point-source d'ouverture et de fermeture, celui-ci permettant l'exécution des postures ascendantes et descendantes ; ce qui correspond aux fonctions de l'estomac et de la rate qui travaillent de concert pour digérer et assimiler les aliments.

La méthodologie d'entraînement souligne particulièrement le balancement des fesses, qui donne lieu à une posture de danse en trois courbes, dont découle la grâce de cette danse antique sobre. En même temps, ce balancement entraîne le pivotement, le fléchissement et l'étirement de la colonne vertébrale, et régule efficacement la circulation du *qi* dans le Dumai (Vaisseau Gouverneur). Par ailleurs, les parties du corps rarement exercées au quotidien sont aussi activées, stimulant ainsi les méridiens, les muscles et les os tout en harmonisant la circulation du sang et du *qi*.

## 5. Associer force et douceur pour réguler la respiration

L'homme est un ensemble organique composé de tissus divers, et ces tissus sont en coordination lors du mouvement. Le mouvement du corps humain constitue à la fois une danse parfaite et un instrument de musique émettant des sons et des rythmes divers. Le Dawu illustre très bien un tel mouvement, duquel découle des postures de danse évoquant grâce, détente, souplesse, douceur ainsi qu'une certaine beauté masculine intrinsèque. Citons la posture consistant à assouplir les hanches. Les membres supérieurs sont balancés avec relâchement et lenteur, tel le balancement des saules au gré du vent printanier, tandis que le mouvement gauche-droite et haut-bas des hanches et des épaules traduit un étirement ainsi qu'un rapprochement exécutés avec une force relativement intense. Tout le mouvement traduit le rythme de la danse ainsi que la pensée traditionnelle sur l'entretien de la santé, basée sur le mariage entre le *yin* et le *yang* et entre force et douceur.

L'inspiration et l'expiration se traduisent comme un processus naturel. Ce qui veut dire que, pendant un mouvement, la poitrine et l'abdomen se bombent, se contractent et ondulent suite à une extension, un étirement ou une rotation, tandis que l'inspiration et l'expiration ont lieu naturellement, permettant ainsi la régulation de la respiration et le massage des viscères par la même occasion.



CHAPITRE III  
LA MÉTHODOLOGIE D'ENTRAÎNE-  
MENT DU DAWU

