



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

# TAIJI YANGSHENG ZHANG



Avec  
CD et DVD



EDITIONS EN LANGUES ETRANGERES

## 图书在版编目 (CIP) 数据

健身气功. 太极养生杖: 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 978-7-119-07887-8

I. ①健… II. ①国… III. ①气功 - 健身运动 - 法文

②太极拳 - 法文 ③器械术 (武术) - 法文 IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第167817号

法文翻译: 姜丽莉

法文审定: 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——太极养生杖

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: 6.5

2012年7月第1版第1次印刷

(法)

ISBN 978-7-119-07887-8

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

**TAIJI YANGSHENG**

**ZHANG**

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 978-7-119-07887-8

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	Origine et évolution	5
Chapitre II	Caractéristiques des exercices	9
Chapitres III	Conseils pour pratiquer	15
Section 1	Le bâton	16
Section 2	Formes et mouvements de la main	17
Section 3	Positions des jambes	25
Section 4	Respiration et mental	26
Section 5	Exercices fondamentaux	27
Chapitre IV	Description des postures	37
Section 1	Noms des postures	38
Section 2	Mouvements, conseils et fonctions	39

Yubeishi (Ouverture)	39
Posture 1 Shaogong Yaolu (Le batelier godille)	41
Posture 2 Qingzhou Huanxing (Le bateau léger vogue lentement)	47
Posture 3 Fengbai Heye (Les feuilles de lotus se balancent au vent )	54
Posture 4 Chuanfu Beiqian (L'homme hale la barque)	61
Posture 5 Shenzhen Dinghai (L'aiguille magique calme la mer)	71
Posture 6 Jinlong Jiaowei (Le dragon d'or remue sa queue)	80
Posture 7 Tanhai Xunbao (Explorer la mer pour trouver des trésors)	89
Posture 8 Qigui Dantian (Conduire et enfermer le qi dans le Guanyuan)	96
Shoushi (Fermeture)	98
Annexe: Points d'acupuncture du corps humain	99

CHAPITRE I  
ORIGINE ET ÉVOLUTION



Le Zhang est une sorte de canne ou de bâton. Il est l'un des premiers objets à avoir été utilisés par l'homme. Dans la culture traditionnelle chinoise liée à la santé, les exercices pour la santé basés sur un bâton ont une longue histoire. Les premiers récits historiques encore existants proviennent des *Illustrations du Daoyin*, déterrées dans un tombeau datant de l'époque des Han (206 av. J.-C. – 220 apr. J.-C.), sur le site de Mawangdui, près de Changsha, dans le Hunan. On peut y voir deux personnages tenant un long bâton selon différentes positions (Fig.1, 2). Ce sont les premiers documents retrouvés jusqu'à maintenant relatifs aux exercices pour la santé à l'aide d'un bâton.

Que cela concerne l'évolution du Wu (danse), exercices les plus primitifs pour guérir les maladies et protéger la santé, ou celle des diverses méthodes de préservation de la santé à travers le *qigong*, dont le Daoyin et le Xingqi (circulation du *qi* dans le corps, conduite par le mental), on peut constater l'existence d'un bâton, ce qui prouve l'apparition historique d'une méthode de Daoyin réalisée à l'aide de cet objet.





Fig. 1



Fig. 2

Parmi les documents historiques, et notamment dans le *Zhuangzi* datant de l'époque des Royaumes Combattants (475 – 221 av.J.-C.), on peut lire : «Expirer pour rejeter l'air vicié et inspirer pour faire entrer l'air frais ainsi qu' imiter l'ours qui grimpe de branche en branche et l'oiseau qui étire ses pattes n'ont d'autre but que celui de prolonger la vie.» Ce qui associe le Daoyin au Xingqi (voir plus haut). 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 large éventail de nourritures, pratique donc peu de 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 formes.» On peut voir là une combinaison du Daoyin et du massage. Les récits relatés dans les documents historiques et l'utilisation du bâton mentionnée dans les *Illustrations du Daoyin* révèlent

le mécanisme de la fortification de la santé à travers le *qigong* dans l'antiquité, ainsi que les enchaînements nécessaires et la relation de développement entre les diverses sortes d'exercices. Ils constituent des fondements théoriques importants qui nous ont permis de découvrir, de prolonger et de développer les exercices du *qigong*. Des *Illustrations du Daoyin* aux exercices modernes tels que le Taiji Bang (bâton du Faîte Suprême), on peut constater la longue histoire des exercices pour la santé basés sur le bâton, lesquels ont perduré jusqu'à aujourd'hui.

Les exercices du Taiji Yangsheng Zhang, dont fait l'objet ce livre, sont basés sur les mouvements réalisés à l'aide d'un bâton décrits dans les *Illustrations du Daoyin*. Ils ont pour fil conducteur les principes des mouvements du Daoyin, les principes d'inspiration et d'expiration ainsi que ceux du Xingqi relatés dans les documents historiques. Ils ont été réalisés grâce aux expériences réussies tirées des exercices traditionnels, notamment le Taiji Bang

CHAPITRE II

CARACTÉRISTIQUES  
DES EXERCICES



Le Taiji Yangsheng Zhang s'inspire des concepts de la culture traditionnelle du Taiji, entre autres, l'harmonie entre le *yin* et le *yang*, l'unité entre le Ciel et l'Homme. Avec des mouvements souples, doux et faciles, les exercices présentent les caractéristiques suivantes :

### **1. La cohérence du corps et de l'esprit conduite par le bâton.**

Le corps, qui comprend la peau, la chair, les os et les muscles, les méridiens, les organes, etc., est la coque externe des activités du corps humain. Par «esprit», on entend les activités de réflexion, y compris l'état mental et les pensées ; il est le dominateur interne des activités de l'homme.

L'extérieur comprend les positions corporelles, les mouvements ainsi que les méthodes de prise et de manipulation du bâton ; l'intérieur fait allusion à la respiration, à la pensée, à l'intensité de la force et à l'état d'âme.

Le Taiji Yangsheng Zhang a pour idée directrice de se laisser guider par le bâton en vue de conduire le *qi* et de le faire circuler, de privi-

légier la détente de l'esprit, suivie par les mouvements du corps. A chaque mouvement actif ou inactif, ouvert ou fermé, fléchi ou étiré, en avant ou en arrière, le *qi* est activé avec la mise en mouvement du bâton et dirigé vers l'endroit désiré selon l'arrivée du bâton. Grâce aux mouvements du bâton dans tous les sens, haut-bas, gauche-droite, avant-arrière, les pratiquants calment leur esprit, conduisent leur respiration grâce au mental, concentrent leur attention, et harmonisent leur corps et leur esprit..

## 2. Prendre la taille comme axe, et harmoniser les mouvements du corps et du bâton

Le Taiji Yangsheng Zhang met l'accent sur les mouvements de tortillement, de rotation, de fléchissement et d'étirement exécutés dans toutes les directions et basés sur la taille, qui agit comme un axe ; ces mouvements entraînent ensuite ceux de l'épine dorsale.

Pendant la pratique, il faut relâcher la taille et les hanches, le corps doit être droit et dans une position agréable. Les mouvements de la taille doivent être relâchés, souples et agiles, alliant le vide et le plein ; ils entraînent ensuite les mouvements du corps afin que ceux-ci correspondent aux mouvements du bâton. Par exemple, quand on lève le bâton, il faut baisser la taille et conduire le *qi* au Dantian ; quand on le baisse, il faut redresser la taille et tendre la tête comme pour toucher le point Baihui ; quand on effectue des cercles horizontaux avec le bâton, la taille doit tourner comme une meule entraînant le mouvement du tronc, lequel conduit le mouvement des bras. De là, on constate l'importance de la taille en tant que directrice et nœud.

### 3. Combinaison du massage et du mouvement du bâton

Dans la pratique, le bâton amène non seulement les mouvements du corps à coopérer étroitement avec la respiration afin d'étirer plus amplement les muscles et les os, mais encore il masse les points d'acupuncture, les méridiens et les organes. Par exemple, lorsque le pratiquant tient le bâton en l'agrippant, il masse également le ventre durant les mouvements si bien qu'il fusionne le massage et le mouvement du bâton, ce qui stimule les organes concernés et renforce les effets du *qigong* pour la santé.

### 4. Les mouvements du bâton doivent être arqués et se faire dans différentes directions

Tous les mouvements du bâton doivent être arqués ; l'enchaînement doit être doux entre deux mouvements. Les mouvements s'effectuent dans toutes les directions, ils comprennent non seulement des cercles horizontaux et verticaux, mais aussi des mouvements avant-arrière, haut-bas et gauche-droite.

### 5. Tenir le bâton avec les deux mains

Le bâton agit comme le prolongement des bras, il doit fusionner avec le pratiquant. Tenir le bâton avec les deux mains permet l'union entre ces deux éléments. En tant qu'axe, la taille permet le mouvement du corps entier. Le mouvement du bâton entraîne celui des membres et affecte ensuite celui des organes. Un mouvement externe appelle un

mouvement interne, ils sont complémentaires et interdépendants.

Cette série d'exercices peut être pratiquée dans son ensemble, ou par sections. Les mouvements du corps effectués à l'aide du bâton, notamment ceux des poignets, des vertèbres cervicales et de l'épine dorsale, aident à assouplir les muscles, à réguler les méridiens, à améliorer la circulation du *qi* et du sang, et à équilibrer le *yin* et le *yang*, dans le but de renforcer la santé.





# CHAPITRES III

## CONSEILS POUR PRATIQUER

