

LE QI GONG GÉNÉRAL DE SANTÉ ou DAO YIN YANGSHEN GONG

Dao Yin=ancien nom ancien pour désigner le Qi Gong

YangSheng=Nourrir la vie

Gong=Exercices, travail

Le DaoYin YangSheng Gong a été mis au point par Maître Zhang Guang De, est né en mars 1932,. A 27 ans il fut diplômé de l'université des Sports de Beijing (Pékin), où il sera ensuite professeur de Wushu. Il fonde et dirige ensuite le Centre de **Dao Yin Yang Sheng Gong** toujours au sein de cette même Université.

Il préside aussi le Comité des Associations Chinoises de Recherche pour l'Enseignement Supérieur ainsi qu'un groupe de recherche sur le Dao Yin Yang Sheng Gong. Il cumule les fonctions et occupe le poste de consultant sur les questions touchant au Qi Gong santé, au Centre Administratif Général d'État Spécialisé dans le Sport..

A 56 ans, il fut élevé au Huitième Grade de Wushu par la Fédération Chinoise de Wushu. Dix professeurs uniquement possèdent ce grade dans le monde Maître Zhang Guang De est donc pratiquant, professeur, formateur et chercheur et il poursuit toujours ses activités malgré son âge avancé.

A la fin de la révolution culturelle, Maître Zhang Guan De est très malade, son état est critique et son médecin lui conseille de mettre en pratique ses connaissances en WUSHU et TAI JI GUAN. Il pratique alité et son état s'améliore. A 60ans, il reprend son poste de Professeur et décide de développer sa méthode afin de la proposer aux autres. Maître Zhang Guang De a développé le **Dao Yin Yang Sheng Gong**. Il s'agit d'améliorer la santé des personnes malades et de proposer une prévention.

L'idée fondamentale est que l'homme doit retrouver son lien avec la Nature et retrouver le calme pour préserver sa santé... en s'accordant le temps de faire des exercices adaptés.

Le qi gong général de santé est donc une méthode de Qi Gong composée d'une série d'exercices physiques, respiratoires et psychiques basés sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise.

Il permet de lutter contre le vieillissement, de stimuler les organes, d'assouplir les articulations et de régulariser l'état général. Il favorise la circulation de l'énergie dans les méridiens et du sang.

Noms des 8 mouvements :

- 1 - Régulariser la respiration "JIAO XI TU NA"
- 2 - Pousser le bateau en suivant le courant "SHUN SHUI TUI ZHOU"
- 3 - les épaules soutiennent le soleil et la lune "JIAN DAN RI YUE"
- 4 - Oiseau Peng déploie les ailes "PENG NIAO ZHAN CHI"
- 5 - Le colosse soulève les pierres "LI BAN PAN SHI"
- 6 - Pousser la fenêtre pour regarder la lune "TUI CHANG KAN YUE"
- 7 - Chasser la poussière selon le vent "YING FENG DAN CHEN"
- 8 - Le vieux sage lisse sa barbe "LAO WENG FU RAN"

Cette succession d'enchaînements de mouvements lents s'appuie sur la force d'enracinement au sol et la souplesse du mouvement, sur le contrôle de la respiration et la concentration. La maîtrise de la respiration, de la concentration et du mouvement favorisent une bonne circulation du sang et de l'énergie, engendrent la souplesse et une bonne condition physique et mentale.

