

## Maître Zhang Guan De

Maître Zhang Guan De est né en mars 1932 (on trouve parfois 1930) à Tangshan dans la province de Hebei en Chine. Il commence très tôt la pratique du Wushu avec succès. Il étudie ensuite à l'Université des Sports de Beijing (ex-Pékin) et reçoit son diplôme de fin d'étude en 1959. Il sera dès lors assistant dans cette même université. Quelques années plus tard, il y obtient l'un des premiers postes exceptionnels de Professeur de Wushu.

Il fonde et dirige ensuite le Centre de Dao Yin Yangsheng Gong au sein de l'Université d'Éducation Physique de Beijing.

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

En 1998, il est élevé au Huitième Grade de Wushu par la Fédération Chinoise de Wushu. Seulement une dizaine de professeurs ont obtenu ce grade dans le monde. Maître Zhang Guan De est donc pratiquant, professeur, formateur et chercheur. Il poursuit toujours ses activités malgré son âge avancé.

### D'où vient le Dao Yin Yangsheng Gong ?

C'est la fin de la révolution culturelle, Maître Zhang Guan De est très malade. Son affection touche de nombreux organes. Hypertension, problèmes digestifs, inflammation hépatique, tuberculose, anémie... Son état est critique et son médecin lui confie que les médicaments seuls ne seront pas suffisants pour le soigner. Il lui conseille alors d'utiliser ses connaissances en Wushu et Taiji Quan pour compléter son traitement.

C'est à ce moment qu'il crée un ensemble de mouvements contre la tuberculose, qui sera la base de l'enchaînement des 49 mouvements. À cette époque il est alité et ne peut "travailler" qu'allongé. Assidu et patient, il poursuit ses exercices et son état s'améliore.

En 1982, il reprend son poste de Professeur et décide de développer sa méthode afin de la proposer aux autres.

C'est donc sa propre expérience qui est à la base des enchaînements qui seront créés. La pratique tient compte des handicaps ou des faiblesses et les exercices peuvent se faire debout ou assis.

Maître Zhang Guan De a développé le Dao Yin Yangsheng Gong en associant la philosophie du Yi Jing, la théorie de médecine chinoise (Zang Fu Jing Luo) et la théorie des 5 éléments. Il s'agit d'améliorer la santé des malades et de proposer une prévention.

Sont alors apparues des "ordonnances de 5 minutes" :

Quelques mouvements simples à exécuter en peu de temps (5 minutes d'où le nom) permettent d'améliorer l'état de santé de personnes atteintes de certaines maladies chroniques comme l'hypertension, le diabète...

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.

