

Le Dao Yin Yangsheng Gong

Qu'est-ce que le Dao Yin?

C'est une méthode de Qi Gong créée par maître Zhang Guang De, de l'Université d'Éducation physique de Beijing (ex-Pékin)

La méthode repose sur les mouvements traditionnels du Dao Yin, "conduire l'énergie par le mouvement", élaborés et assemblés selon les règles de la médecine traditionnelle chinoise. Elle se réfère à la théorie des 5 mouvements qui subdivise tout ce qui nous entoure et nous compose en cinq grands ensembles interdépendants.

Les saisons suivent le calendrier Chinois et sont au nombre de 5. La 5^{ème} s'intercale entre chacune des autres pour une durée de 15 jours.



Le Qi Gong du Cœur :

Il concerne les maladies cardiovasculaires. Il s'agit d'exercices pour renforcer le cœur et l'appareil circulatoire, régulariser la tension et la circulation du sang. Ce Qi Gong favorise l'ouverture de l'énergie du cœur et de l'esprit.

L'organe Cœur est lié à l'entraille Intestin Grêle, à la saison été, à la couleur rouge et à l'élément Feu.



Le Qi Gong des Poumons :

Il concerne le système respiratoire. Il s'agit d'exercices qui visent à purifier les poumons, à faire circuler et à renforcer son énergie dans tout le corps. Cette méthode est un excellent entretien de la vitalité.

L'organe Poumon est lié à l'entraille Gros Intestin, à la saison Automne, à la couleur blanche et à l'élément Métal.



Le Qi Gong des Reins :

Il concerne l'appareil génital. Destiné à mobiliser et renforcer l'énergie originelle logée dans les reins, l'enchaînement complet forme un travail énergétique puissant développant la résistance et l'immunité du corps autant que sa capacité sexuelle.

L'organe Rein est lié à l'entraille Vessie, à la saison Hiver, à la couleur noire et à l'élément Eau.



Le Qi Gong des Muscles et Tendons :

Il concerne les articulations et a pour but d'assouplir les tendons et les muscles, de renforcer les ligaments et les os, d'où son nom. Il favorise la circulation du sang et de l'énergie, l'harmonisation des fonctions des organes.

L'organe Foie est lié à l'entraille Vésicule biliaire, à la saison Printemps, à la couleur verte et à l'élément Bois.



Le Qi Gong de la Rate :

C'est un enchaînement de mouvements simples destinés à harmoniser les 5 organes et à améliorer le fonctionnement digestif. Les exercices aident à trouver l'équilibre de l'être par l'enracinement du corps vers la terre.

L'organe Rate est lié à l'entraille Estomac, à l'intersaison, à la couleur jaune et à l'élément Terre.



Le Qi Gong pour préserver la santé :

Composé de 8 mouvements, cet enchaînement fait circuler l'énergie dans le corps, assouplit les articulations et entretient les fonctions des organes. C'est une excellente méthode de base du Qi Gong.

