

YI SHEN JIU DUAN JIN



YI SHEN JIU DUAN JIN Les 9 pièces de brocarts afin de nourrir le corps

Cet enchaînement appartient à l'école *daoyin yangsheng gong* du professeur **Zhang Guangde**, celui-ci a créé cet enchaînement suite à l'épidémie de SRAS qui avait débuté fin 2002 en Chine. Ces exercices ont pour but d'améliorer l'immunité.

Le texte de ce fascicule résulte de mes notes prises au cours d'un stage animé par **SHI Ying**¹ en 2018 à Hérouville. Je la remercie ici pour le soin qu'elle a pu apporter à la transmission de ces techniques.

Les traductions des noms des mouvements sont très approximatives, elles contiennent néanmoins quelques informations utiles.

Voici tout d'abord le poème associé à ces 9 brocarts. En posture pieds joints, les paumes au *dantian*, récitez ce poème ou bien restez quelques instants quiet avant de commencer les exercices.

POESIE DES 9 BROCARTS

*Contre le vieillissement et nourrir la vie
Il y a des façons, des méthodes
On se met dans la nature
Pour trouver le yin et le yang
Le nez aspire l'air pur
Le liquide de jade (salive) remplit ma bouche
L'énergie remplit et l'esprit est limpide
La longévité et la bonne santé sont présentes*

¹ Pour suivre les cours et stages de SHI Ying suivez ce lien : <https://racinesduciel.jimdofree.com/> Sur ce même site vous pouvez trouver la vidéo de cet enchaînement

Exercice 1 : GAN YU YING XIANG ² (douche sèche sur « cueillir les parfums »)



- ☉ Sur une inspiration soulever les orteils en posant les pouces sur les index et en monter les bras vers l'avant, plier les coudes et placer l'articulation des pouces sur les points *Ying Xiang* (accueil des parfums 20GI³) puis presser avec force le long des ailes du nez jusqu'aux points *Jing Ming* (clarté de l'esprit 1 V⁴)
- ☉ Sur une expiration masser le long des ailes du nez des points *Jing Ming* (clarté de l'esprit 1 V) jusqu'aux points *Ying Xiang* (accueil des parfums 20GI)
- ☉ Effectuer ces manœuvres à huit reprises, sur la fin poser les paumes sur le *dantian*.

Son « SI » prononcez Seuu⁵ _____ dents serrées

² Poème en quatre mots

³ Dans les creux de chaque côté des narines

⁴ Au-dessus du canthus interne (coin interne de l'œil)

⁵ Les prononciations des sons associés aux organes se font sans force, on dit qu'ils ne dépassent pas le col de la chemise, on l'entend mais notre voisin ne l'entend pas

Exercice 2 : MO YUN DAN TIAN (s'employer à frotter le dan tian)



- ☉ Paume gauche posée sur l'abdomen, paume droite dessus, sur une inspiration, effectuer un massage du point *Qu Gu*⁶ (2VC) au point *Shen Jue*⁷ (8VC) avec le bord ulnaire de la main au niveau de l'auriculaire (*petit poisson*)
- ☉ Sur une expiration, effectuer un massage du point *Shen Jue* (8VC) au point *Qu Gu* (2VC) avec le bord radial de la main au niveau du pouce (*grand poisson*)
- ☉ Effectuer ces manœuvres à quatre reprises
- ☉ Paume droite posée sur l'abdomen, paume gauche dessus, sur une inspiration, effectuer un massage du point *Qu Gu* (2VC) au point *Shen Jue* (8VC) avec le bord ulnaire de la main au niveau de l'auriculaire (*petit poisson*)
- ☉ Sur une expiration, effectuer un massage du point *Shen Jue* (8VC) au point *Qu Gu* (2VC) avec le bord radial de la main au niveau du pouce (*grand poisson*)
- ☉ Effectuer ces manœuvres à quatre reprises

Son « *HU* » prononcez Houuuu _____ bouche ouverte en cercle

⁶ Bord supérieur de la symphyse pubienne

⁷ Centre de l'ombilic

Exercice 3 : ZHANG BAO KUN LUN (les paumes embrassent la tête)



- ☉ Sur une inspiration, regarder à gauche tout en poussant les paumes latéralement jusqu'à la hauteur des épaules puis amener les bras en rotation externe
- ☉ Sur une expiration plier les coudes, poser les paumes derrière la tête, et laisser les coudes plonger vers le bas tout en rabattant les pavillons des oreilles avec les mains
- ☉ Sur une inspiration placer les paumes sous les mâchoires inférieures, lever les coudes vers le haut sans se pencher vers l'arrière
- ☉ Sur une expiration ramener les bras vers l'avant, paumes vers le sol, tout en ramenant le pied gauche
- ☉ Effectuer ces gestes à droite, puis à gauche et encore à droite.

Son « HU » prononcez Houuuu _____ bouche ouverte en cercle

Concentration *Da Zhui*⁸ 14 VG (grande vertèbre)

⁸ Sous l'épineuse de la 7^{ème} vertèbre cervicale

Exercice 4 : SHUANG SHOU TUO TIAN (deux paumes soutiennent le ciel)



- ④ En levant les orteils sur une inspiration monter les paumes jusqu'à la poitrine, puis orienter les paumes vers le haut poignets cassés, pousser vers le haut au maximum sans se pencher vers l'arrière, regarder le dos des paumes
- ④ Sur une expiration, remettre les paumes dans le prolongement des bras puis relâcher épaules, coudes, en baissant les bras devant soi
- ④ Effectuer ces mouvements à huit reprises.

Son « XI » prononcer chi _____ dents serrées

Exercice 5 : DIAN AN HE GU (pointer et appuyer sur les points « gueule du tigre »)



- ☉ sur une inspiration, effectuer un pas à gauche tout en montant les paumes devant soi face au ciel jusqu'à la hauteur des épaules
- ☉ sur l'expiration, plier au niveau des coudes en ramenant les bras vers soi, la paume droite par-dessus la paume gauche, appuyer avec le pouce droit sur le point *he gu*⁹ (4GI) tout en baissant les paumes jusqu'au bas de l'abdomen
- ☉ effectuer ces manœuvres quatre fois en alternance puis ramener le pied gauche
- ☉ sur une inspiration, effectuer un pas à droite tout en montant les paumes face au ciel devant soi jusqu'à la hauteur des épaules
- ☉ sur l'expiration, plier au niveau des coudes en ramenant les bras vers soi, la paume gauche par-dessus la paume droite, appuyer avec le pouce gauche sur le point *he gu* (4GI) tout en baissant les paumes jusqu'au bas de l'abdomen
- ☉ effectuer ces manœuvres quatre fois en alternance puis ramener le pied droit

Son « SI » prononcez Seuu _____ dents serrées

⁹ Au sommet de la saillie musculaire lorsque l'on rapproche étroitement le pouce et l'index

Exercice 6 : PAI JI CHI ZE (frapper, taper avec les paumes *chi ze*)



- ☉ Sur une inspiration monter les paumes de l'abdomen jusqu'à la poitrine
- ☉ Sur une expiration placer devant soi le pied gauche au sol, contact de la plante de pied au sol (ting bu), le dos de la paume gauche se place sur le haut de la cuisse gauche, dans le même temps le bras droit frappe *chi ze*¹⁰ (P5) dans le creux du coude gauche puis ramener le pied gauche
- ☉ Effectuer en alternance ces mouvements à huit reprises

Son « SI » prononcez Seuu _____ dents serrées

¹⁰ Sur le pli du coude sur le côté radial du tendon du biceps brachial (les douleurs au niveau du coude peuvent provenir d'une stagnation de l'énergie du cœur ou des poumons)

Exercice 7 : SAN YANG¹¹ KAI TAI (trois yang amène la paix)



- ☉ Sur une inspiration dresser les orteils en montant vos mains de chaque côté de votre tête, puis les relâcher vers le bas de chaque côté de votre bassin, elles remontent ensuite par les côtés jusqu'à hauteur des oreilles en se formant en poings
- ☉ Sur une expiration en pliant au niveau des hanches descendre le centre de gravité sans se pencher en avant, les paumes viennent frapper les *zu san li* ¹² 36E
- ☉ Effectuer ces mouvements à huit reprises

Son « HU » prononcez Houuuu _____ bouche ouverte en cercle

¹¹ Représente le point zu san li 36E

¹² Pour sa localisation suivez ce lien : <https://www.acupression.fr/point-acupression-trois-lieues/>

Exercice 8 : QI XI GUI YUAN (*l'énergie retourne à la source*)



- 🕒 Sur une inspiration, regarder à gauche en effectuant un pas à gauche, les deux bras tournent vers l'intérieur et poussent vers les côtés
- 🕒 Sur une expiration les deux paumes viennent se placer sur la dantian, la gauche puis la droite par-dessus
- 🕒 Sur une inspiration, les paumes s'orientent vers la haut puis montent jusqu'au niveau de la gorge, elles se tournent en rotation interne puis poussent vers le haut
- 🕒 Sur une expiration, relâcher épaules, coudes puis laisser descendre les bras devant soi en ramenant le pied gauche
- 🕒 Effectuer ces mouvements aussi à droite, encore à gauche puis à droite, les deux paumes reviennent se placer sur le dantian

Son « *HU* » prononcez Houuuu _____ bouche ouverte en cercle

Exercice 9 : TUN JIN YAN YE¹³ (avalier la salive)



- ☉ Les paumes sur le *dantian*, claquer des dents neuf fois, répéter ceci à huit reprises
- ☉ Tourner la langue huit fois à l'intérieur de la bouche dans le sens des aiguilles d'une montre, puis huit fois dans le sens inverse
- ☉ Rassembler la salive, puis l'avalier en trois fois en la dirigeant mentalement jusqu'au *dantian*
- ☉ Rester quelques instants quiet afin de clore l'enchaînement

¹³ *Yin ye* c'est la salive, *tun* et *yan* se traduisent tous deux par avalier

Bibliographie

Précis d'acupuncture chinoise éditions DANGLES

DVD Yi Shen Jiu Duan Jin Professeur Zhang Guangde Université des sports de Beijing