

YIN JIN JING SYMBOLISME

Les exercices physiques sont marqués par la culture et l'histoire d'un pays, les formes chinoises en sont un exemple marquant.¹ Les méthodes de *yi jin jing* (classique des muscles et des tendons) ; et il y en a de nombreuses et de dissemblables, se rattachent à la figure emblématique de **Bodhidharma** ; premier patriarche du bouddhisme chinois. Ces enchaînements sont liés à la pratique méditative du *chan* et au *shaolin quan* (art martial du monastère de Shaolin). Ils ont traversé les bouleversements de l'histoire des arts martiaux, interdictions, pressions du pouvoir, destructions, fermetures des temples, puis renaissances.

Malgré tout ceci, la forme, nous devrions dire les formes se sont transmises non sans transformations ; la pratique initiale menée par **Bodhidharma** semble certainement perdue, les formes actuelles proposées s'ordonnent en deux courants l'un rattaché à l'art martial de défense conservant ainsi l'idée originelle destinée à des moines combattants, l'autre certainement de facture plus récente dirigé vers l'amélioration de la santé.

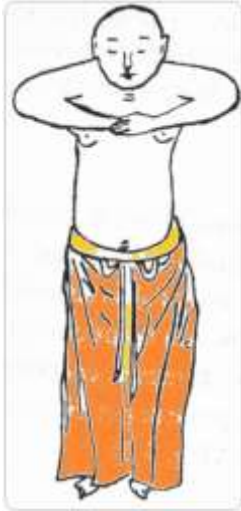
Soulignons l'origine indienne de **Bodhidharma** et ainsi la double influence du bouddhisme d'une part et du *yoga*² d'autre part sur cet enchaînement. Afin de mettre en évidence ces influences, nous prendrons des exemples issus des séries liées à la santé celles-là même qui s'inspirent du *wei sheng yao shu* (essentiel de l'hygiène) collectées et écrites par **Pan Wei** (milieu du XIXème siècle). Elles possèdent une même ossature fondée sur le nombre d'exercices et les appellations des mouvements à ceci près que l'école *daoyin yangsheng gong*³ propose une suite en 10 mouvements.

¹ Par exercices physiques nous entendons les yogas, gymnastiques et arts de combat

² Sur ce sujet lire « Pour comprendre le yoga » du Dr de Sambucy, cet auteur avance des hypothèses sur l'antériorité de l'un ou de l'autre de ces yogas ; yoga égyptien, iranien, indien, chinois... peut-être une souche commune

³ Du Professeur Zhang Guangde

WEI TUO PRESENTE LE PILON CELESTE VERTICALEMENT



TECHNIQUE

La série est inaugurée par cette posture immobile qui semble s'apparenter à *Vrikshâsana* ou posture de l'arbre du *hatha-yoga*. Les mains sont jointes en *Anjali -mudrâ* (forme de prière, d'offrande ou de vénération) L'école *daoyin yangsheng gong* propose une posture pieds joints pour cet exercice, d'autres sources ⁴ préconisent une posture large et basse en posture du cavalier (*mabu*).

L'attitude générale est en adéquation parfaite avec les représentations de **Wei Tuo** ; mains jointes, un sabre ou un bâton noueux⁵ destiné à chasser les démons posé à l'horizontale sur ses avant-bras. Ce personnage considéré comme une divinité bouddhique, un *Deva*⁶, présiderait à la prière, à l'apaisement et au repos, qualités en parfaite concordance avec la volonté de mise en condition mentale et physique de ce premier exercice.

Wei Tuo est considéré comme un protecteur du bouddhisme, il y tient cette place dans les temples, pagodes, lieux de pèlerinage, et aussi routes et chemins. Est-ce là la raison de la présence de **Wei Tuo** dans cet enchaînement ; apporter protection à ceux qui s'adonnent à cette pratique ?



⁴ Selon C.Labigne

⁵ Le bois de pêcher serait propre à repousser les démons

⁶ Selon L.Frédéric leurs cultes ne se seraient épanouis qu'à partir de moment où les sectes ésotériques (ou tantriques) se développèrent d'abord en Chine et au Tibet, puis au Japon

CUEILLIR L'ÉTOILE, DEPLACER L'ÉTOILE



DOU : DEFINITION/ETYMOLOGIE

Boisseau
Coupe à vin munie d'une anse (Ricci 5022)

Mesure de dix louches valant chacune dix poignées ; un boisseau (Wieger 98)

ÉTOILE POLAIRE ET GRANDE OURSE

L'étoile polaire, étoile de moyenne brillance est pratiquement immobile, les sept étoiles de la Grande Ourse (*bei dou qi xing*), étoiles les plus brillantes de la constellation appelées également *casserole*, *chariot* et même *boisseau* tournent autour de l'**étoile** polaire et permettent ainsi de la repérer.

ÉTOILE POLAIRE ET ORIENTATION

« **L'étoile** polaire et le boisseau du nord sont au nord. Il convient que les adeptes du taiji quan tournent leur esprit vers ces étoiles et soient réceptifs au mécanisme céleste ; alors le souffle central de l'homme possédera un directeur véritable »

Chen Pinsan⁷

Se lier à l'**étoile** polaire et au nord serait bénéfique à plus d'un titre, tout d'abord de nombreux maîtres considèrent que de se placer face au nord durant la méditation favorise le calme de l'esprit en aidant l'adepte à chasser ses pensées. D'autre part, M.Granet a pointé du doigt le fait que le nord était associé à l'organe reins et aux gestes.

⁷ Maître de l'école Chen (1849-1929)

« La vue et la parole occupe l'est et le sud dans le Hong Fan, lequel affecte le nord au geste. Le nord est l'orient des reins, ceux-ci comme on verra, président à la danse et aux gesticulations... »

De plus l'excellent livre d'Essaylet sur les 5 éléments présente le *Boisseau* comme la tête de l'animal symbolique de ce secteur du ciel ; *tortue noire* ou *guerrier sombre*. Celle-ci se déplace lentement en évitant toute dépense d'énergie, elle représente la longévité, associée à la couleur sombre, au nord, à l'hiver, aux reins, à la vessie et au salé.

On comprend aisément à travers ces quelques remarques l'influence qu'a pu exercer le système des planètes et des étoiles sur les adeptes des techniques psychocorporelles chinoises, à travers les fondements de ces pratiques ; savoir s'orienter, respecter son corps et ses besoins fondamentaux, équilibrer mouvement et repos, ne pas gaspiller son énergie.

TECHNIQUE

L'exercice de l'école *daoyin yangshenggong* ; « cueillir l'**étoile**, déplacer l'**étoile** » (*Zhai xing huan dou shi*) sollicite très fortement les tendons des mains et des bras du à la position en crochet de la main et de son maintien pendant deux cycles respiratoires cette position permet un massage des points *yuan* des poignets ; points *yuan* liés à l'énergie originelle..

TIRER LES QUEUES DE NEUF BOEUF



Selon le professeur Zhang Guangde, l'expression **neuf bœufs** (*jiu niu*) signifie une grande force physique, il précise qu'il faut utiliser une grande force intérieure afin de renforcer os, tendons, muscles et faire circuler énergie et sang.

九

Le chiffre **neuf** est de bonne augure, ainsi en Chine on l'utilise souvent afin de s'attirer chance, on retrouve ainsi le chiffre neuf dans de nombreuses expressions et comme ici associé à une technique de santé.

久

Le chiffre **neuf** (*jiu*) est homonyme de **neuf** est associé à la longévité.



Le bœuf est un élément important de la civilisation chinoise, indispensable pour les travaux agricoles, le transport, la guerre, et la nutrition. Il était sacrifié dans de nombreux rites démontant ainsi l'importance qu'il avait aux yeux des chinois de l'antiquité.

LE DRAGON VERT SORT SES GRIFFES



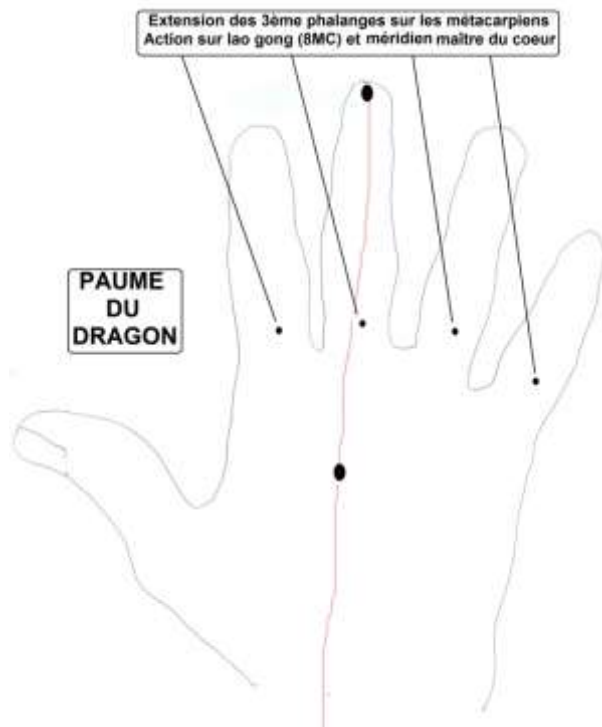
Animal emblème du secteur oriental du ciel, lié à l'élément bois lui-même associé à l'est, le **dragon** a donc toute sa place dans un enchaînement consacré au système musculaire et tendineux. Ci-dessous un tableau sur les correspondances du mouvement bois dans l'être humain selon l'énergétique chinoise.

CORRESPONDANCE DU MOUVEMENT BOIS DANS L'HOMME (selon E.Marié)

MOUVEMENT	BOIS
ORGANE	FOIE
ENTRAILLE	VESICULE BILIAIRE
SENS	YEUX
STRUCTURE	TENDONS
SECRETION	LARMES
EMOTION	COLERE
SON	CRI
MODE REACTIONEL	CONTRACTION

TECHNIQUE

Pieds joints, le corps effectue un mouvement tournant à partir de la taille (yao = hanches+bassin+colonne lombaire) entraînant une paume à pousser dans la diagonale inverse, l'autre paume venant au contact de la partie haute de l'abdomen. Les paumes sont en forme de griffe du **dragon**.

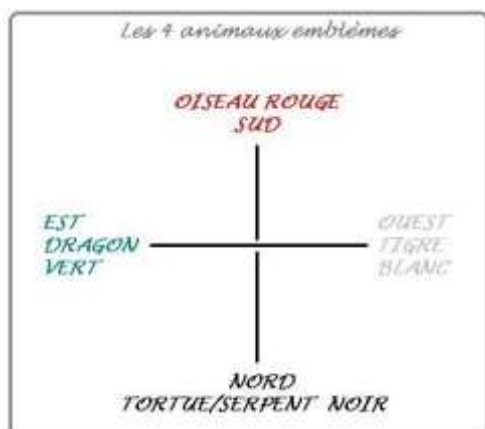


EFFETS

Sur la région des hypocondres, pour le côté droit siège du foie et de la VB (vésicule biliaire) sur les trajets des méridiens du foie et de la VB, plus particulièrement au niveau des points 13F, 25VB, et 26VB. L'effet de ce massage peut-être accentué par la pression de l'avant-bras et du bord cubital de la paume venant au contact du corps. Le mouvement tournant global du corps entraîne une mise en tension tissulaire du membre inférieur du côté de la rotation au niveau du trajet du méridien de la VB sur la face externe du membre inférieur.

Le professeur *Zhang Guangde* considère ce mouvement comme souverain ; la rotation dégage les méridiens Vaisseau Gouverneur et Vessie plus particulièrement au niveau des points *Mingmen* 4VG et *Shenshu* 23V. Le mouvement de la griffe agit quand à lui sur les méridiens *yin* et *yang* au niveau de la main, de plus il produit un effet sur le courage à l'intérieur, sur les tendons et les muscles à l'extérieur.

LE TIGRE AFFAME SE JETTE SUR SA PROIE



Animal symbolique occupant la partie occidentale du Ciel composé de sept étoiles, le **tigre blanc** est associé à la saison de l'automne et par extension aux poumons et au gros intestin. Paradoxalement il est également relié à l'est, au bois, à la couleur bleu/vert, et par extension à la fonction musculaire sous l'éclairage des cinq éléments de l'énergétique chinoise. Au ciel en liaison avec les saisons il occupe le secteur ouest, plus bas sur la terre en liaison avec les cinq

éléments, il fait face à l'est. Nous trouvons donc le **tigre** associé à la fonction respiratoire et à la fonction musculaire, dans l'exercice qui nous occupe, ces deux fonctions sont sollicitées, d'un part par le mouvement (fonction musculaire) et d'autre part par l'expression sonore imitant le feulement d'un **tigre**.



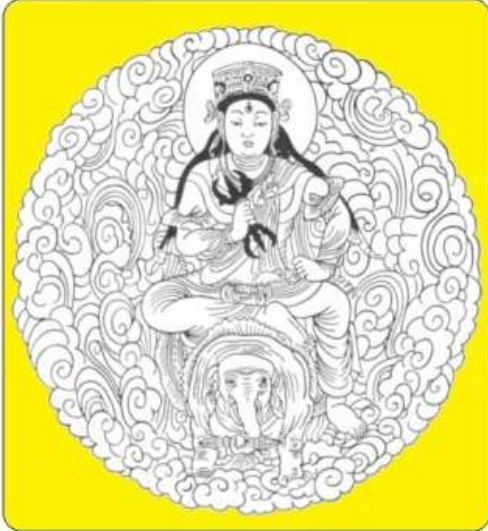
TECHNIQUE

L'exercice⁸ consiste à projeter d'un bloc le corps de l'arrière vers l'avant tout en griffant avec les bras, le geste s'accompagnant de l'expression sonore imitant un félin allant du miaulement au feulement suivant les exécutants. Cette mobilisation intense du corps associée à un mouvement puissant des membres supérieurs se prolonge dans une posture large et basse ; *gong bu* ou pas de l'arc. Plusieurs répétitions de cet exercice suffisent à provoquer une légère sudation.

Cet exercice se situe à la frontière de la méthode des six sons et du jeu des cinq animaux du Dr *Hua Tuo*, c'est en effet bien un jeu au vu des sourires et rires provoqués par cette pratique.

⁸ Voir Yi jin jing Professeur Zhang Guangde IIDYYSG

BATTRE LE TAMBOUR CELESTE



Cette technique est très largement utilisée dans les formes de *qi gong* qu'elles soient en posture assise ou debout. Le son obtenu par la percussion des doigts ressemble étrangement au son d'un **tambour**

咚
Dong

C'est la tradition bouddhique qui fait allusion à ce **tambour céleste**, celui-ci a la particularité de battre tout seul, il inciterait de manière graduelle les êtres à faire le bien. C'est dans les trente-trois ciels (deuxième des six ciels du monde des désirs) que celui-ci

se situe, le centre des trente-trois ciels se trouvant sur le mont *Sumeru* où demeure *Indra* l'un des douze *Deva*. Sur le mont *Sumeru* vivent des êtres dont la longévité dépasse les mille ans. L'image du **tambour céleste** dans le *yi jin jing* fait état des influences indienne et bouddhique sur cet enchaînement.



TECHNIQUE

Appuyer les paumes sur les pavillons des oreilles, placer les médus à la base du crâne (*oreiller de jade*) effectuer des pichenettes ; les index venant percuter *yuzhen* la base du crâne. Dans l'enchaînement du *yi jin jing* de l'école *daoyin yangshenggong*, l'exercice « *da gong shi* » (*plier les hanches, descendre le buste vers la terre*) s'effectue à trois reprises, corps penché en avant

à partir des hanches, le regard se portant devant.

EFFETS

D'après *Y.Requena* cette technique préviendrait la calcification des trois os de l'intérieur de l'oreille (marteau, enclume, étrier) à l'origine de l'otospongiose et stimulerait le nerf auditif.

D'après les auteurs *Lin Jingwei* et *Zhu Jianping* il activerait l'essence *yin* dans tout le corps et lutterait contre les vertiges et les troubles de la vue causés par des facteurs pathogènes, le feu du foie et le feu de l'estomac

FRAPPER LES TALONS AU SOL



(Mouvement inclus dans l'exercice « *méthode de travail sur le coccyx* »)⁹

TECHNIQUE

Le mouvement s'effectue en deux temps, le premier consiste à porter le poids du corps vers l'avant pied et de se dresser sur la plante des pieds tout en amenant l'intention (le *yi*) au point *bai hui* (cent réunions) afin de se dresser plus aisément, le deuxième temps consiste à se laisser retomber sur les talons en fonction de sa constitution physique, de lourdement à léger, préférez la légèreté au début de l'apprentissage.

EFFETS

Selon le professeur *Zhang Guangde*, le premier mouvement a un effet sur le point *yong quan*, il met l'accent également sur le fait qu'en réflexologie, les orteils correspondent au cerveau tandis que les talons possèdent des correspondances avec les ovaires/gonades. La vibration consécutive à la percussion au sol consoliderait la colonne vertébrale, l'action sur les pieds renforcerait le système urogénital.

Le Dr *Yang Jwing-ming* va plus loin il voit dans ce mouvement une action générale sur les six méridiens des jambes (rate/foie/reins/VB/estomac/vessie)

Le Dr *Requena* quand à lui ajoute à cette action sur les six méridiens des jambes celle sur les six méridiens du haut du fait d'ajouter au redressement du corps celle de la tête poussant vers le haut. Ce mouvement aurait ainsi une action globale sur l'ensemble du corps et des organes, d'où sa position en fin d'enchaînement.

⁹ école daoyin yangshenggong

ANNEXE : LE POINT YONG QUAN ¹⁰

SENS DE L'IDEOGRAMME YONG

Jaillir. Monter ; s'élever ; surgir (Ricci 5874)	涌
--	---

SENS DE L'IDEOGRAMME QUAN

Caractère ancien : signifie une source qui jaillit de terre, et s'écoule en filet. Au centre, le jet qui sourd de terre. En haut, l'étalement. Sur les côtés, l'écoulement.	泉
Caractère moderne : Source (pr. et fig.) ; fontaine (Ricci 1386)	泉

Le caractère moderne est une confection arbitraire

de l'eau	水
et de pure	白

Ce dernier idéogramme, lui-même composé de ¹¹

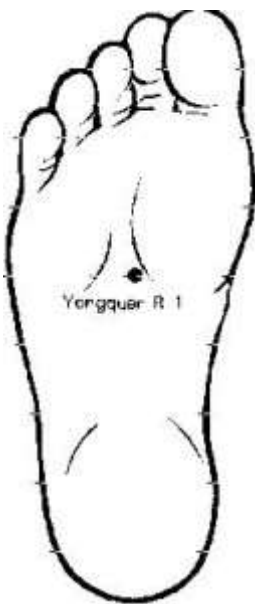
le soleil	日
le soleil qui point. Ce qui est figuré par une petite pointe au sommet. L'aube, alors que l'orient blanchit. Clarté, blancheur	白

¹⁰ Ce point est sollicité pendant la pratique des *dao yin qi gong* et dans les formes du *Yangjia michuan taiji quan*, plus particulièrement sur les mouvements dits d'ouverture quand le mouvement se génère vers le haut.

¹¹ Voir Wieger leçon 88

Au regard de ces divers éléments, *yong quan* fait naître l'image d'une eau pure et lumineuse issue de la terre. Cette lumière est semblable à celle qui émane d'une étendue d'eau éclairée par le soleil levant, d'une blancheur brillante. Les traductions "source bouillonnante"¹² ou "fontaine jaillissante" comme traduction pour *yong quan* reflètent toutes deux la puissance, l'énergie et la pureté d'une eau de source. Il est à noter que l'eau apparaît dans les deux caractères, du reste *zu shaoyin*, le méridien des reins est également associé à l'élément eau. Ce point se trouve dans la partie la plus basse du corps, lieu de concentration de toutes les énergies.

LOCALISATION



Dans le creux à la jonction du tiers antérieur et du tiers moyen de la plante du pied, dans un creux entre 2^{ème} et 3^{ème} articulations métatarso-phalangiennes, en mettant les orteils en flexion plantaire.

¹² Bouillonnante ; comme lorsqu'une vague se brise sur le rivage, elle laisse échapper une myriade de minuscules vaguelettes, celles-ci semblent bouillonner...

Annexe : BODHIDHARMA

BODHIDHARMA OU PU TI DA MO

Son nom en chinois est PU TI DA MO 菩提達摩

PU TI vient du sanscrit Bodhi signifiant l'éveil, illumination ou sagesse parfaite (Ricci 4179)



DA MO c'est la transcription phonétique du sanscrit : dharma qui signifie la loi ; normes qui régissent l'univers et l'existence et aussi vertu, droit, devoir, fonction, tâche propre à chacun suivant sa naissance, loi morale juste, principe fondamental de l'activité. Bodhidharma est un Bodhisattva ; ceux qui ont renoncé à devenir un Bouddha par compassion envers les êtres.

PU SA ou Poussah
la contraction de PU TI
SA TO ou
BODDHISATTVA

L'ARBRE DE LA BODHI

菩

L'idéogramme PU (Ricci 4179) désigne le figuier des pagodes



Ficus religiosa ou Pipal

C'est l'arbre sous lequel le Bouddha

a atteint l'éveil

Cet arbre possède un lien très fort avec la doctrine bouddhiste, il est vénéré depuis plus de 2500 ans à Bodh-Gayâ lieu où le Bouddha s'est assis en méditation. Il appartient aux arbres sacrés de l'Inde relié aussi à de nombreuses autres divinités hindous (Krisna, Ganesha, Hanuman)



BODHI c'est donc l'arbre de l'éveil.



Feuille du ficus religiosa en forme de coeur

LA LEGENDE DE BODHIDHARMA



Une grande partie des historiens s'accordent sur le caractère légendaire du personnage. Son arrivée en Chine difficile à dater précisément, son origine indienne ou perse, son entrevue avec le roi Wu de la dynastie des Liang, son départ pour Shaolin Shi, monastère bouddhique près de Luoyang la capitale, sa méditation de neuf années devant le mur, sont autant d'éléments qu'aucune source historique sûre n'a jamais attesté. Tout ce que la tradition relate de Bodhidharma est à prendre avec prudence, que ce soit le fait qu'il soit considéré comme le créateur du bouddhisme Chan (13), voir du Gong fu wu shu, (Shaolin Shi était aux avant-postes de la capitale), et aussi qu'il ait pu être à l'origine de deux séries d'exercices ; les Yi Jin Jing et Xi Sui Jing. Sur son origine, les avis des historiens divergent à tel point que certains nient même son existence tandis que d'autres avancent qu'il y aurait plusieurs moines à différentes époques.(14)

¹³ Chan est une abréviation du terme Chan na qui vient lui-même du sanskrit Dhyâna. A.Cheng nous dit sur ce mot : « le terme difficilement traduisible de dhyâna désigne dans le bouddhisme canonique de l'inde un ensemble d'exercices dûment définis et gradués qui visent à l'obtention de divers états de concentration et de purifications mentales relevant du yoga »

¹⁴ Voir Despeux les entretiens de Mazu p 12

SHAOLIN SHI

B. Faure avance qu'il aurait eu un amalgame entre Bodhidharma et Huike d'un part et Fotuo (un maître de dhyâna occidental pour qui Shaolin si a été fondé) et son disciple Sengchou (480-560). Sengchou était un adepte du Ninayânâ. Les adeptes du Dongshan voulaient consacrer le Songshan qui était en train de prospérer.

9 ANS EN MEDITATION

Le chiffre 9 a une portée hautement symbolique, il représente le principe yang à son apogée. Ces 9 années passées en méditation veulent attester que DA MO a atteint un sommet dans la connaissance. On peut relever la contradiction du personnage considéré comme l'importateur (15) en Chine de l'école Lanka, école indienne dont la doctrine est décrite dans le Lankâvatâra-sutra (texte traitant de l'illumination intérieure) et comme un adepte du Bi Guan (traduction littérale contemplation murale) condamnant tout recours à la lettre écrite.



Guan l'hexagramme n°20 du Yi Jing, signifie perception de l'invisible, moment où l'on saisit l'influx des énergies cachées.

Bodhidharma se faisant le propagateur d'une voie « pratique » loin des études de textes, il passe pour un réformateur, un révolutionnaire du bouddhisme qui se faisait jour en Chine à cette époque.

¹⁵ Selon Despeux p 14 les entretiens de Mazu Bodhidharma est considéré par la tradition comme le 28^{ème} patriarche de l'école Lanka en Inde

BODHIDHARMA CREATEUR DU YI JIN JING ?

L'histoire « officielle »

Il est communément admis dans le monde des arts martiaux que Bodhidharma ait été à l'origine de plusieurs techniques corporelles

Le Yi Jin Jing

Le Xi Sui Jing

Et aussi les 18 mains de Lohan (certaines sources avancent que cette forme aurait été inspirée par le Yi Jin Jing)

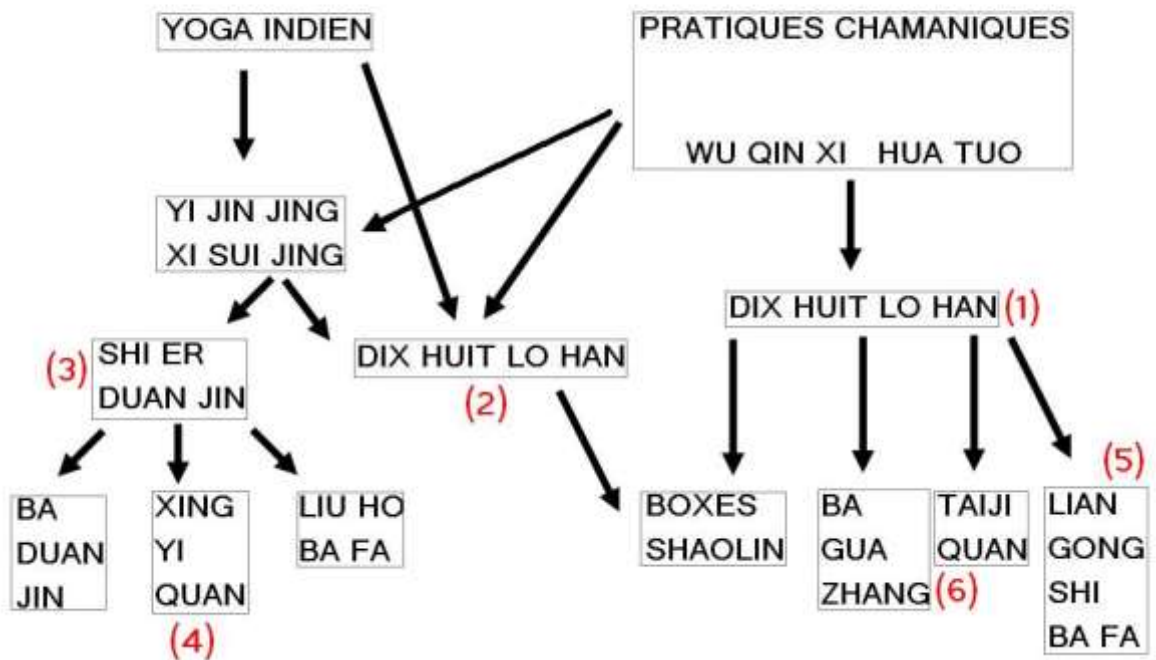


Au sujet des deux premières, DA MO les aurait créées suite à son constat de la faible constitution des moines du monastère de la petite forêt. Ceci peut sous-entendre que les pratiques corporelles n'avaient pas ou peu de place dans la vie monacale, ou bien si elles existaient qu'elles n'étaient pas adaptées à leurs besoins. D'autre part BODHIDHARMA se présentant comme un rénovateur du bouddhisme chinois, et surtout comme un adepte de la « pratique intensive » est-il là pour faire comprendre aux adeptes que la lecture et l'étude des textes ne peuvent suffire à la vie des moines. Il tenait à rappeler l'importance de la pratique physique. D'ailleurs, n'aurait-il pas eu besoin lui-même de ces exercices afin de pouvoir supporter ces neuf années de méditation !

De nombreuses questions se posent

D'après les articles de William C.C. Hu, publiés en dans le BLACKBELT Magazine en 1965, il n'a pas été trouvé de références antérieures à 1858 pour le Yi Jin Jing. Pain Wei a fait une compilation sous le titre Wei sheng yao shu puis en 1881 le Yi Jin Jing est inséré dans le nei kung tuo shuo. Il n'avait aucune mention de Bodhidharma ou d'influences indiennes mais plutôt une compilation de connaissances de la médecine traditionnelle chinoise, de pratique de dao yin et de taoïsme. De son côté Yang Jwing ming affirme qu'en 1875 un ouvrage attribue la paternité du Yi Jin Jing à Bodhidharma, il s'agit du weisheng i chin ching de juning kuang-so. Il est courant d'associer une technique corporelle à une grande figure de l'histoire chinoise ; Zhang San Feng pour le taiji quan, Bodhidharma pour le Yi Jin Jing, d'autant plus si le personnage a vécu il y a longtemps, ceci apporte beaucoup plus de crédit à l'exercice.

ORIGINES ET INFLUENCES DU YI JIN JING



Les chiffres font référence à ceux du tableau « Origines et influences du Yi Jin Jing »

(1) 18 arhats ou arhans (16 indiens, 2 chinois) ou 18 animaux de l'iconographie indienne et chinoise

le chiffre 18 se rapporte aux 18 conditions du Bouddha, et aussi aux 18 écoles du Hinayâna

(2) De nombreuses écoles se rattachant au monastère de Shaolin avancent que le YI JIN JING est à l'origine des 18 LO HAN

(3) SHI ER DUAN JIN (12 pièces de brocart) Yang Jwing-Ming avance que le général Yue Fei créa le SHI ER DUAN JIN à partir du YI JIN JING, il le simplifia en BA DUAN JIN, ceci afin de servir d'entraînement à ses soldats. Pour lui le XING YI QUAN et le LIU HO BA FA (boxe des six coordinations et des 8 méthodes) découlent tous deux de SHI ER DUAN JIN

(4) G.Charles fait remarquer que la branche du Xing Yi Quan du Hunan a conservé dans sa méthode originelle douze formes animales.

(5) D'après G .Charles les 18 mouvements de LO HAN servirent de base au LIAN GONG SHI BA FA (di huit traitements)

(6) d'après SUN LU TANG

Cet enchaînement est à la croisée de courants majeurs ; l'Inde et le yoga, le bouddhisme, le taoïsme, le chamanisme. Il semble aussi avoir inspiré

Quand bien même ce personnage n'ait jamais existé, il a incontestablement influencé les esprits en Chine et au Japon,(16) l'image de l'ascète méditant devant un mur a inspiré de nombreux artistes. Même s'il a partagé avec d'autres la paternité de la réforme du bouddhisme chinois, il apparaît le plus souvent comme le premier patriarche du bouddhisme Chan, et si le rattachement de Bodhidharma au monastère de Shaolin n'a été qu'une manière d'apporter du crédit au monastère, il est en pourtant devenu une des icônes.

¹⁶ le bouddhisme Chan est devenu le bouddhisme Zen au Japon.

Annexe ; Définition, étymologie des

caractères 易筋经

易 Yi

Echanger ; tronquer. Changer ; modifier. Changement ; transformation, mutation

(Ricci 2356)

Figure d'un lézard, probablement le caméléon.

Primitive. En haut la tête ; en bas, les pieds agiles du reptile

Sens étendu, agile, facile, changer, transformer (Wieger 101)




Les deux caractères qui composent le Yi Jing, l'un des livres classiques de la Chine, sont identiques à ceux qui composent le Yi Jin Jing. De là à relier ce texte et cet enchaînement, nous ne le ferons pas, si une influence peut se faire jour, c'est bien celle du bouddhisme indien qu'il soit du Hinayana (Petit véhicule) ou du Mahayana (Grand véhicule).

筋

Jin

Tendon ; muscle ; (rarement) nerf, Force musculaire ; force physique
(Ricci 931)

les tendons

les parties de la  chair, élastiques comme le  bambou qui font la  force

(Wieger 65)

经

Jing

livres canoniques, confucéens (les classiques), taoïstes, bouddhiques
(sutras), chrétien (la bible), etc.

Traité d'un art ou d'une technique.

(Formule de) prière (Ricci 979)

Jing se compose de Mi (le caractère de gauche) signifiant fil fort et de Jing
(le caractère de droite) signifiant les veines d'eau souterraine qui jouent un si
grand rôle dans la géomancie chinoise...sens primitif examiner les eaux
souterraines (Wieger 92 et 12)

On peut tenter de traduire Yi Jin Jing par « traité des mutations des
tendons et des muscles », ou « traité de la transformation des tendons et des
muscles ». Quelles peuvent être ces transformations ? Augmenter la force,
améliorer la souplesse. Comment ? En alternant des phases de contraction
musculaire et des phases de relâchement à travers les exercices composant le Yi
Jin Jing qui dans son nom recèle l'image du bambou, symbole de souplesse et de
force.

SOURCES

- Bonheur, bonheurs Vivien Sung
- Caractères chinois Wieger Taichung
- Chi Kung Dr Yang Jwing Ming
- Dictionnaire français de la langue chinoise Institut Ricci
- Histoire n° 7 G.Charles Ecole Française de taiji quan
- Huit exercices simples de qi gong pour votre santé Dr Yang Jwing-Ming
- Le bouddhisme Ch'an en mal d'histoire Bernard Faure Ecole française d'Extrême- Orient
- Le guide Marabout du yoga J.Tondriau J.Devondel
- Les dieux du bouddhisme L.Frédéric
- Les douze animaux et leur place dans la culture chinoise Zhang Fang
- Les entretiens de Mazu introduction, traduction et notes C.Despeux Les Deux océans
- Le traité de Bodhidharma traduit et commenté par Bernard Faure LE MAIL
- Mythologie des arbres J.Brosse Payot
- Pour comprendre le yoga Dr de Sambucy
- Précis d'acupuncture chinoise Editions Dangles
- Précis de médecine chinoise Prof E.Marié
- Qi gong gymnastique chinoise de santé et de longévité Dr Y.Requena
- Qi gong : la santé autonome II Christophe Labigne Association d'énergétique chinoise traditionnelle « Méridiens » C.Labigne
- Recherches sur les superstitions en Chine Tome VII père Henri Doré
- Se maintenir en bonne santé Li Jingwei et Zhu Jianping
- Traité d'énergie Vitale G.Charles
- Uranologie chinoise Lavier
- Vide et plein le taiji quan des premiers pas T.Lambert
- Yi jin jing Pr Zhang Guangde
- Sources internet
- <http://www.miaofa.com/DicoT.html>
- <http://zhongwen.com>