

XIANG LONG NA FU YI SHOU GONG



XIANG LONG NA FU YI SHOU GONG

Bonheur dragon recevoir Bonheur profitable longévité exercice

« *Le qi gong du dragon apporte bonheur et favorise la longévité* »

Cet exercice appartient aux exercices de base du *daoyin yangsheng gong* du professeur **Zhang Guangde**, créé en 2012 (année du dragon), d'après le professeur Zhang cette méthode est « *comme le pont au-dessus de la rivière* », il permet de traverser en économisant du temps et de l'énergie. On tonifie l'énergie et le sang par cet exercice. En 2012, 171 méthodes avaient été créées par Maître **Zhang Guangde**. Pour l'entretien de la santé, une répétition suffit, si l'on veut renforcer ou soigner l'immunité, le faire 2 à 3 fois. J'ai réalisé ce fascicule à partir de mes notes au cours des séminaires animés par **Zhang Jian** (Wakalin) et par **Shi Ying**, merci pour leur enseignement.

BIBLIOGRAPHIE

Précis d'acupuncture chinoise Académie de médecine traditionnelle chinoise (Pékin) Editions Dangles
Xiang Long Na Fu Yi Shou Gong SHI Ying

1) SHEN LONG ANG SHOU *Le dragon immortel¹ soulève sa tête vers le ciel*



- ☉ Sur une inspiration, tout en levant les orteils, monter les *He Gu* (4 Gros intestin²) sans presser le long des flancs jusqu'au *Da Bao* (21 Rate ; 6ème espace intercostal sur la ligne axillaire médiane)
- ☉ Sur une expiration, plier le corps et serrer les genoux, presser brièvement *Da Bao* puis descendre les paumes sur le côté externe du corps sans appuyer. Griffes le sol avec les orteils.

1. tout en effectuant ces manœuvres, lever la tête vers le lointain
2. tout en effectuant ces manœuvres, tourner la tête à gauche en regardant vers le lointain, concentration sur *Bai Hui* (20 vaisseau gouverneur)
3. tout en effectuant ces manœuvres, tourner la tête à droite en regardant vers le lointain, la concentration sur *Bai Hui*
4. tout en effectuant ces manœuvres, lever la tête vers le lointain

Effectuer une deuxième fois ces quatre mouvements

¹ Le dragon immortel domine les nuages et donne la pluie

² A chaque fois nous indiquerons le nom du point en *pinyin* (système de romanisation du chinois) et en parenthèse le numéro du point suivi du nom du méridien selon la nomenclature officielle de l'acupuncture

2) QING LONG TU ZHU *Le dragon vert crache la perle*



1. Sur une inspiration, large pas à gauche, effectuer une rotation externe du bras et les monter devant vous paumes face au ciel jusqu'à la hauteur des épaules
2. Sur une expiration, replier vers le sternum auriculaires, annulaires, majeurs, index, pouces, mains, poignets, coudes, lâcher épaules, les *He Gu* se retrouvent face à la poitrine. Descendre les bras jusque devant l'abdomen. sur une rotation des poignets, coller index et pouces en formant un cercle face au dantian³, les autres doigts sont repliés. Regarder le cercle formé par les doigts
3. Sur une inspiration, amener les paumes doigts face à face vers l'abdomen puis paumes vers le ciel, puis les monter devant le corps, au niveau du visage, les séparer comme on ouvre un éventail et étendre les bras latéralement à hauteur des épaules poignets cassés tout en redressant le corps, amener la concentration sur *Bai Hui*
4. Sur une expiration, déplacer le poids du corps à droite, corps fléchi, orienter les paumes vers la terre, rapprocher pied gauche et descendre les bras, en lâchant les coudes, poignets cassés puis redresser le corps.

Effectuer ces quatre mouvements encore trois fois, à droite, à gauche et à droite

³ Forme de la perle du dragon

3) JIAO LONG FAN LANG le dragon d'eau crée des vagues



1. Sur une inspiration, ouvrir à gauche par un grand pas, rotation interne des bras, les monter à hauteur des épaules puis rotation externe, redresser le corps et regarder à gauche
2. sur une expiration, replier auriculaires, annulaires, majeurs, index, pouces, amener les dos des mains le long des côtés externes du corps en repliant poignets, coudes et en lâchant les épaules. Descendre les bras vers le bas (les bras sont en rotation interne). Plier le corps
3. Sur une inspiration, ramener les mains face à l'abdomen en les collant dos à dos, monter les mains en passant du contact du dos des mains vers les 3^{ème}, 2^{ème}, 1^{er} phalanges,) les écarter (comme une pichenette) au niveau du visage tout en redressant le corps et en portant la concentration sur *Bai Hui*, les bras s'étendent de chaque côté du corps à hauteur des épaule, doigts vers le ciel, paumes à 45°
4. Sur une expiration, amener les paumes vers la terre, lâcher les coudes, baisser les bras en ramenant le pied gauche

Effectuer ces mouvements encore à trois reprises, à droite, à gauche et enfin à droite, sur la fin de la quatrième série, finir poings à la ceinture

4) LONG PAN YU ZHU le dragon s'enroule autour de la colonne de jade



1. Sur une inspiration, écart large, pousser les deux tranchants des mains vers l'avant à hauteur des épaules
2. Sur une expiration, descendre les deux paumes de chaque côté du bassin en position *Ma Bu*⁴, tourner la tête à gauche et monter les deux bras latéralement en reliant les doigts en adoptant la « main du poumon »⁵ en cassant les poignets.
3. Sur une inspiration, rotation externe des poignets en lâchant coudes et épaules, les deux bras se retrouvent paumes vers la haut, étendus de chaque côté du corps. Le regard suit le bras gauche. Redresser les jambes en ramenant les deux bras parallèles devant soi paumes au ciel.
4. Sur une expiration, déplacer le poids à droite en ramenant les deux paumes vers le bas et descendre les bras en formant les deux poings à la ceinture, ramener pied gauche.

Effectuer ces mouvements encore à trois reprises, à droite, à gauche et enfin à droite, à la fin du dernier mouvement les mains reviennent ouvertes le long du corps

⁴ Voir la description de la posture *ma bu* en annexe

⁵ La main est en crochet les pouces et les index sont en contact au niveau des 11 poumon et 1 gros intestin

5) LONG DE YUN YU *le dragon obtient les nuages et la pluie*



1. Sur une inspiration, large pas, montée des bras parallèles devant soi paumes au ciel
2. Sur une expiration, les descendre paumes vers la terre jusqu'à les placer de chaque côté des hanches en *Ma Bu*, tout en pianotant ; pouces, index, majeurs, annulaires, auriculaires
3. Sur une inspiration, rotation interne des deux bras en déplaçant le poids du corps à gauche, amener bras droit paume terre au-dessus de bras gauche replié, tourner le corps vers le droite, le bras droit vient au-dessus de la tête paume au ciel, le suivre du regard, continuer rotation interne (finir comme trancher avec un couteau) le bras gauche s'étend devant puis à droite paume au ciel
4. Sur une expiration, paumes vers la terre, ramener pied gauche, descendre les bras.

Effectuer ces mouvements encore à trois reprises, à droite, à gauche et enfin à droite

6) *WO LONG CANG SHEN* le dragon couché cache son corps (afin de garder son énergie)



1. Sur une inspiration, monter les bras devant le corps le long de l'axe central, contact poignets/mains/doigts , ouvrir les bras en les étendant au niveau des épaules paumes au ciel
2. Sur une expiration, placer la main droite face à l'abdomen, la main gauche croisée dessus, poser le pied droit derrière pied gauche, descendre le corps en levant la croix des mains en effectuant une rotation externe avec les bras et en regardant à gauche
3. Sur une inspiration, se redresser, bras en rotation interne, les monter à l'horizontale puis en rotation externe en déplaçant le poids du corps dans la jambe droite
4. Sur une expiration, paumes vers la terre, ramener pied gauche, baisser les bras

Effectuer ces mouvements encore à trois reprises, à droite, à gauche et enfin à droite

7) *BI HAI FEI LONG* le dragon s'envole au-dessus la mer bleue foncée



1. Sur une inspiration, monter les *He Gu* face aux trajets du méridien de l'estomac en levant les talons (ou les orteils au choix)
2. Sur une expiration, ouvrir les deux mains paumes au ciel et les descendre bras devant soi en fléchissant
3. Sur une inspiration, monter les bras latéralement jusqu'à ce que les pointes des doigts soient au-dessus des épaules et en levant la jambe gauche
4. Sur une expiration, descendre les bras en descendant le corps

Effectuer ces mouvements encore à trois reprises, à droite, à gauche et enfin à droite

8) JIN LONG FU QI *le dragon d'or aspire l'énergie*



1. Sur une inspiration, faire un pas à gauche et écarter les bras en rotation interne à hauteur de l'abdomen
2. Sur une expiration, plier le corps, les bras face au *dantian*
3. Sur une inspiration, monter les bras à hauteur du visage puis mouvement en éventail en redressant le corps
4. Sur une expiration, ramener le pied gauche, descendre les bras

ANNEXE : LA POSTURE MA BU

Ma 马 Bu 步

Communément traduit par « *posture du cavalier* » ou « *pas du cheval* ».

Pourtant le caractère *bu* signifie marcher, faire un pas⁶, il traduit donc un mouvement et non pas une posture fixe, ne perdons pas un seul instant que toute posture appartient à un ensemble dynamique, ceci a son importance.

La posture :

- ① Les pieds sont parallèles, les genoux se portant à l'aplomb des orteils, pour cela il faut ouvrir les entrecuisses (les *kuas*), la tendance de l'articulation du genou⁷ du fait de sa forme provoque lorsque les genoux fléchissent une tendance à l'en-dedans, nous pouvons remarquer ceci chez tous les débutants.
- ② Le coccyx se porte vers l'avant, la tendance générale du corps est la rectitude.
- ③ Conserver le maximum d'appui des pieds au sol. Chercher à descendre le centre de gravité situé un peu en dessous du nombril (*dantian* inférieur, *hara* pour les japonais) Porter votre attention vers le centre du corps et les pieds.
- ④ Dans les formes de *qi gong* où cette posture est maintenue dans une optique de santé, il est préconisé de rester le poids du corps également réparti entre les deux pieds. Nous avons pu remarquer dans l'exercice du tir à l'arc (du *ba duan jin*) que la plupart des débutants portaient spontanément le poids de leur corps dans une seule jambe lorsqu'ils cherchaient « à tirer » dans une direction, ainsi ils ne tombaient pas dans le piège de la « double lourdeur », défaut sans cesse mis en exergue dans la tradition du *taiji quan*, ils expriment ainsi de manière naturelle l'action du vide et du plein (lorsque l'action est dans la main droite, la jambe gauche est pleine)

⁶ Wieger 112 G

⁷ Du fait de la petitesse du condyle interne du genou par rapport au condyle externe

La posture du point de vue énergétique⁸ :

- ① Actions sur les points *jing* (extrémités des orteils et points *yong quan* sous la plante des pieds)
- ② Action sur les points *yan* situés aux alentours des chevilles, points en liaison avec *yan qi* (énergie originelle) stockée dans les reins
- ③ Action sur le *dantian* (l'énergie revient au *dantian*)

Remarques à usage des débutants

- ① Adopter un écart entre les deux pieds en accord avec vos possibilités du moment.
- ② Fléchir le corps en portant le poids du corps dans une jambe "remplir la jambe", ensuite déplacer le pied vide sur le côté sans que le corps ne se déplace d'aucune sorte, (cette condition a son importance) l'espace entre les deux pieds sera conditionné par votre possibilité de relâchement, de descente vers la terre.
- ③ Du point de vue de la flexion des genoux (laisser aux tendons et aux muscles le temps de se renforcer) Adopter donc une légère flexion des genoux.
- ④ Chercher à acquérir le maximum de contact des pieds au sol et non pas seulement au niveau des tranchants externe des pieds, le poids du corps vient vers la racine des talons, la racine du talon se situant sous l'articulation de la cheville, le poids du corps se répartissant vers toute la surface du pied.
- ⑤ Plier la taille (l'ensemble bassin/colonne/hanches)
- ⑥ Conserver le dos droit, si notre intention est de rechercher le minimum d'effort, équilibrer la position du corps entre l'avant et l'arrière, la gauche et la droite, le haut et le bas, l'intérieur et l'extérieur
- ⑦ Le regard se porte à l'horizon, le regard conditionne l'équilibre en liaison avec l'oreille interne et les mécanorécepteurs.
- ⑧ Conserver les pieds parallèles possède son importance vis à vis de l'action sur les points *yan*. Se positionner avec les pointes des pieds ouvertes vers l'extérieur peut satisfaire le pratiquant vis-à-vis du confort ainsi obtenu, par contre cette position n'engage pas d'action sur les muscles des jambes et les méridiens. Ne pas hésiter à diminuer la distance entre les deux pieds afin de pouvoir maintenir les deux pieds parallèles et ainsi bénéficier du maximum d'effet relatif à cette posture.

Exercice

Cette posture est souvent mise en relation avec l'élément terre selon la théorie des cinq éléments de l'énergétique chinoise. Afin de confirmer cette affirmation, restez un temps relativement long dans la posture *ma bu* puis relevez-vous, observez les sensations relevées aux zones les plus sollicitées par cet exercice et reliez-les avec les trajets des méridiens, vous obtiendrez certainement une réponse satisfaisante...

⁸ Selon le professeur Zhang Guangde