

*Quelques informations sur la forme que nous avons eu le plaisir de pratiquer  
l'année dernière (2017-2018)*

## Le Qi Gong pour la santé : « **MAWANGDUI** » **DAOYIN SHU**

A travers le pivotement, le fléchissement et l'étirement des membres et du tronc, **le Mawangdui permet d'entretenir la santé et de cultiver l'esprit**. Caractérisé par ses mouvements gracieux et facile à pratiquer, il permet de **fortifier le corps et de prolonger la vie**. Les mouvements suivent la circulation de l'énergie vitale dans les méridiens. Ils concilient la conduite du Qi par le mental avec les mouvements du corps.

En 1973, sur le site de Mawangdui, à Changsha dans le Huan, de nombreux documents médicaux anciens ont été découverts dans un tombeau datant de l'époque des Han (206 av. JC – 220 apr. JC). On peut y lire plus de 230 000 caractères déchiffrables. Lors de la restauration de ces documents, les experts ont découvert **une peinture sur soie colorée** et endommagée : **elle représente des personnages en train de réaliser des exercices**. Cette peinture longue de 140 cm sur 50 cm de large, comprend 4 rangées composées de 11 illustrations. Chaque illustration représente un petit personnage en mouvement et s'accompagne d'une légende. Malheureusement seules 31 d'entre elles sont lisibles.

Parmi les exercices décrits sur cette œuvre, figurent des mouvements **imitant les animaux** : craquètement de la grue, escalade du dragon, le bain du canard sauvage, destinés à **guérir les maladies** : guérir les douleurs aux genoux, guérir les maux de ventre ; des exercices pour **régulariser la respiration** : Expirer vers le ciel, respiration du Dragon, respiration du fœtus et respiration de l'hirondelle ; des exercices pour **entraîner la force** : jouer des jambes, tendre un arc, s'incliner en avant pour ruer ; et des exercices de **massage** : marteler le dos à petits coups rapides.

### **Voici les premiers mouvements du « MAWANGDUI » DAOYIN SHU**

- Qishi : ouverture
- Posture 1 : Wangong - Tendre l'arc
- Posture 2 : Yinbei - Etirer le dos
- Posture 3 : Fuyu - Le bain du canard sauvage
- Posture 4 : Longdeng - Le dragon escalade
- Posture 5 : Niaoshen - L'oiseau se penche vers l'avant
- Posture 6 : Yinfu - Etirer l'abdomen
- Posture 7 : Chishi - Le hibou regarde au loin
- Posture 8 : Yinyao - Etirer la taille