

Qi Gong de la Bannière de MA WANG DUI : aide-mémoire

MAWANGDUI DAOYIN SHU est un Qi Gong pour la santé. A travers le pivotement, le fléchissement et l'étirement des membres et du tronc, il 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. Répéter les mouvements à gauche puis à droite 2 fois.

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 :

- Craquettement de la grue, escalade du dragon, le bain du canard sauvage, destinés à guérir les maladies et 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 ;
- Des exercices de massage le long des méridiens.

La circulation de l'énergie dans les méridiens principaux se fait selon un cycle ininterrompu de 24H. L'énergie correspondant à un organe sera au maximum pendant une période de 2 H correspondant au méridien qui lui est rattaché. La circulation de l'énergie se fait dans un ordre particulier que respecte le Qi Gong de la Bannière de Mawangdui.

Nom	Organe	Détails importants	Points MTC
Ouverture		Monter sur la pointe des pieds en levant les mains paumes ouverts hauteur nombril Après descente, ouvrir les poignets à l'arrière (spiraler)	Inspirer en montant les mains se concentrer sur Baihui (sommet de la tête) Expirer en descendant les mains, se concentrer sur les lao gong « racines» et sur le dantian inférieur.
1-Tendre l'arc	Poumon	Angle à 90 degrés Harmoniser les mouvements et la respiration Mains devant le cœur (largeur 10 cm) A la fin, remettre hanches de face Regarder ciel au-dessus de la main Bien sortir hanche opposée et abaisser l'épaule	En tendant les bras, fixer son attention sur les épaules : méridien Yin de bras Poumon. Etire muscles cou et épaules et stimule organes internes Fait disparaître l'oppression respiratoire et l'essoufflement
2-Etirer le dos	Gros intestin	Regarder l'extrémité des index et relever la 7ème cervicale Angle 45 degrés On démarre à gauche avec le pied gauche Frotter les hypochondres Corps en avant, regard les mains (dos à dos) Dos enroulé, regard entre les poignets, doigts vers extérieur, pouce vers la terre	En faisant un arc avec le dos, fixer son attention sur le point Shangyang (à l'angle de l'ongle de l'index) du méridien Yang de bras Gros Intestin, puis sur les points Yingxiang (sur le bord des ailes du nez). Etire muscles épaules et dos pour réduire douleurs articulaires L'étirement des hypochondres stimule foie et vésicule biliaire Alternance regard rapproché et éloigné prévient et soigne douleurs oculaires
4-Le dragon escalade	Rate	Au départ talons joints, pointes écartées	En levant les bras, fixer son attention sur le point Yinbai (sur le côté du gros orteil) du méridien Yin de pied Rate, puis sur les

		<p>Lever les mains sur les côtés, paumes ciel regard droit</p> <p>Plier les genoux en s'accroupissant mains tendues vers le bas (talons au sol)</p> <p>Fleur de lotus</p> <p>Lever bras ciel cou relevé</p> <p>Etendre les paumes vers l'extérieur en montant sur pointes</p> <p>Descendre mains devant poitrine, puis paumes ciel toucher point Dabao (21 rate)</p> <p>Finir bras le long du corps</p>	<p>points Yinlingquan (côté intérieur du genou sous la tête du tibia) et Dabao (sous l'aisselle).</p> <p>Extension bras bon pour triple réchauffeur et oppression respiratoire, bon pour circulation de l'énergie</p>
5-L'oiseau se penche en avant	Cœur	<p>Ecarter les pieds largeur épaules</p> <p>Se pencher en arrière, bras levés, s'étirer</p> <p>Descendre dos plat tête levée</p> <p>Arrondir dos jambes tendues</p> <p>Revenir dos plat tête relevée</p> <p>Descendre vers le bas et remonter</p>	<p>En levant les bras, fixer son attention sur le point Jiquan (au centre de l'aisselle) du méridien Yin de bras Cœur</p> <p>Prévient et réduit douleurs cou et épaules</p> <p>Réduit douleurs lombes et dos</p>
6-Etirer l'abdomen	Intestin grêle	<p>Ramener le pied gauche pour avoir les pieds joints et lever les bras latéraux face terre</p> <p>Plier le genou droit, pousser la hanche gauche vers la gauche. Bras gauche face terre, bras droit face ciel. Regard en avant. Idem à droite.</p> <p>Puis Croiser les mains, gauche dessus. Lever le bras droit ciel à l'intérieur, la hanche gauche, le bras gauche en bas, le regard gauche, l'auriculaire levé, pouce abaissé</p> <p>Idem à droite, puis croiser mains et finir bras le long du corps</p>	<p>En levant la main au-dessus de la tête fixer son attention sur le point Shaoze (extrémité de l'auriculaire) du méridien Yang de bras Intestin grêle.</p> <p>Stimule organes internes</p> <p>Bon pour épaules, coudes, mains</p>

7-Le hibou regarde au loin	Vessie	Faire un pas en avant vers gauche à 45 degrés avec pied gauche Masser les Hypochondres Regard terre sur pointe gauche légèrement pliée Regard ciel pointe relevée jambe droite légèrement sur l'autre Finir en caressant le ciel retour pieds joints	En relevant la pointe du pied, concentrer l'attention et la déplacer de la tête jusqu'à l'extrémité des orteils sur le point Zhiyin (côté latéral du petit orteil) du méridien Yang de pied Vessie en passant par le dos et le creux du genou. Travail sur l'équilibre du corps
8-Etirer les lombes	Rein	Mains formant cœur sur dan tian inférieur On longe le daimai (vaisseau ceinture) Pencher en arrière tête relevée Descendre en caressant jambes à l'arrière Une épaule relevée Remonter mains dos à dos jusqu'à poitrine regard droit Finir pieds largeur épaules bras long du corps	En entourant la taille, se concentrer sur le Vaisseau Ceinture. En levant les mains, se concentrer sur le point Yongquan (plante du pied) du méridien Yin de pied Reins. Excellent exercice pour les lombes.
9-Le vol de l'oie sauvage	Maître du cœur (péricarde)	Pieds joints bras latéraux paumes terre Monter paume gauche vers le haut angle 45° avec corps- abaisser le bras droit paume terre regard gauche Plier les genoux et maintenir le corps immobile Tourner la tête vers la main droite Revenir les bras latéraux Finir pieds joints regard en avant	En levant les mains, se concentrer sur le méridien Yin de bras du Maître du cœur. Le balancement du corps de gauche vers droite et vice versa régule la circulation du Qi et du sang dans le corps pour les équilibrer et calmer l'esprit
10-La danse de la grue	Triple réchauffeur	Ecarter les pieds, genoux légèrement pliés, le buste vers droite Etirer les jambes et lever les bras (gauche en avant, droit derrière), paumes sol, regard vers l'avant Plier les genoux et pousser les mains vers le bas regard à droite Relever les bras (comme oiseau gonfle plumes) Plier les coudes, genoux fléchis	En poussant les mains vers le bas, se concentrer sur le méridien Yang de bras du Triple Réchauffeur. Coordonner mouvements membres supérieurs Et inférieurs

		<p>Etirer les mains à l'extérieur (yang) regard en arrière</p> <p>Revenir de face en balançant les bras et mouvement vers gauche bras droit en avant</p> <p>Finir pieds largeur épaules, bras longs du corps</p>	<p>Le balancement du corps de gauche vers droite et vice versa régule la circulation du qi et du sang dans le corps pour les équilibrer et calmer l'esprit</p>
11-Expirer vers le ciel	Vésicule biliaire	<p>Lever bras paumes face à face, regard en avant puis haut quand bras au ciel</p> <p>Se pencher en arrière sortir fesses, poitrine bombée, regard ciel, bras en arrière paumes ciel</p> <p>Ramener tête avec bras tendus paumes terre, monter sur pointes</p> <p>Descendre les mains sur les flancs en reposant les talons et plier les genoux</p> <p>Finir pieds largeur épaules, bras longs du corps</p>	<p>En levant ou en abaissant les mains, se concentrer sur le méridien Yang de pied de la Vésicule biliaire.</p> <p>Lever talons, bon pour le muscle triceps sural à l'arrière du mollet</p> <p>Bon contre oppression respiratoire</p>
12-Faire de l'ombrage	Foie	<p>Faire un pas en avant pied gauche lever bras droit, poids sur pied gauche, talon droit relevé</p> <p>Mettre bras main droite face à soi poids sur pied droit relever pointe gauche</p> <p>Pieds parallèles, bras latéraux paumes ciel, puis on serre qq chose en on incline corps comme pour ramasser un poids.</p> <p>Plier genoux et remonter mains vers cœur</p> <p>Descendre mains paumes terre Finir pieds largeur épaules, bras longs du corps</p> <p>Puis idem de l'autre côté</p>	<p>En levant les paumes, se concentrer sur le point <i>Dadun</i> (à l'extrémité du gros orteil) du méridien Yin de pied du Foie, puis sur le point <i>Qimen</i> (sur les côtés de l'abdomen, près du mamelon).</p>
Fermeture		<p>Mains vers le cœur puis les hypochondres</p> <p>Pui devant épigastre, dan tian inférieur. Séparer les mains, les écarter le long du Daimai et laisser pendre les bras, pieds joints</p>	<p>Le creux des paumes est successivement posé au niveau du point <i>Danzhong</i> (sur la poitrine) du Vaisseau Conception, puis <i>Zhongwan</i> (sur l'abdomen supérieur) et sur <i>Shenque</i> (sur l'abdomen inférieur). Cet exercice est destiné à apaiser l'esprit.</p>