

# HISTOIRE & PARTICULARITES DU DAYAN QI GONG

## Qi Gong de l'Oie Sauvage

Le Dayan Qi Gong ou Qi Gong de l'Oie sauvage est une des plus importantes lignées de Qi Gong de filiation Taoïste (tout en ayant par syncrétisme et contacts réguliers intégré certaines techniques d'origine Bouddhistes)

Le DAYAN QI GONG que l'on traduit par QI GONG de l'Oie Sauvage est constitué de nombreuses, méthodes, formes et enchainements de mouvements corporels et de pratiques énergétiques permettant le renforcement de la santé.

Bien avant de rentrer dans la classification moderne des « Qi Gong », l'Ecole de l'Oie Sauvage a développé et transmis depuis plusieurs siècles, un ensemble complet de techniques thérapeutiques, de méditations voire d'approches plus martiales.

Sa création remonterait au moine Dao Han dans les années 350 sous la dynastie des Jin. Influencé par les pensées Bouddhistes et Taoïstes, autant dans l'approche philosophique, qu'au niveau des techniques énergétiques d'entretien & de renforcement des « Souffles » et du principe vital, que dans le mode de transmission – Bouddhistes : le Maître forme intégralement son élève ou disciple – Taoïste : le Maître accompagne son élève ou disciple qui doit parcourir le chemin et découvrir par lui-même.

Installée à l'origine dans les monts Kunlun (chaîne au nord du plateau du Tibet), l'école émigra vers le sud-ouest de la Chine. Les savoirs ancestraux ont été transmis secrètement depuis cette période de Maîtres à élèves, traversant des périodes de guerres, de paix, d'inquisition comprenant aussi les périodes actuelles de notre histoire contemporaine....La pratique des techniques de Dao In, de Qi Gong peuvent être considérées comme archaïques, potentiellement subversives car elles prônent la libération du Corps et de l'Esprit par soi-même, notamment par l'entretien une relation étroite avec les lois physiques énergétiques constitutives des mouvements permanents de l'Univers.

En 1978, après la mort de Mao (qui avait interdit toutes ces pratiques qu'il jugeait moyenâgeuses), Madame YANG Mei Jun initiée par son grand-père depuis l'âge de 13 ans, 27<sup>ème</sup> dépositaire de la lignée du Dayan Qi Gong de l'Oie Sauvage, âgée déjà de plus de 80 ans, décida d'ouvrir au monde l'enseignement des techniques du Dayan Qi Gong pour éviter la disparition de ce savoir immense soumis plus que jamais aux aléas de l'Histoire de la Chine, notamment dans le cas où une nouvelle période d'inquisition ressurgirait.

En 1980 elle retrouva son fils aîné CHEN Chuan Gang qu'elle avait perdu de vue pendant 36 ans à cause de la guerre contre les japonais, puis de l'avènement du communisme et de la révolution culturelle. Elle le prépara à sa succession et forma de nombreux disciples pour la Chine et pour l'Occident.

Cette femme remarquable a travaillé toute sa vie, au développement et à la préservation de ce système unique de Qi Gong. Yang Mei Jun est devenue rapidement une sommité du Qi Gong en Chine (Membre du Conseil Scientifique de Recherche sur le Qi Gong, Membre Honorifique de nombreuses Institutions de Recherche et d'Universités.)

Durant la dernière partie de sa vie elle a concentré son énergie à soigner et à enseigner ces techniques autour d'elle pour faire profiter et diffuser tous les bienfaits du Qi Gong de l'Oie Sauvage, aussi bien en Chine qu'en Occident.

Elle a condensé les 72 techniques ancestrales en une vingtaine de méthodes réparties en enchainements dynamiques, en postures et méditations statiques.

En 1998 elle transmet l'héritage de l'Oie Sauvage à CHEN Chuan Gang qui devient alors le 28ème dépositaire de cette lignée du DAYAN QI GONG qui œuvre depuis Wuhan au développement du Dayan Gong dans le monde entier. Je suis ses enseignements en Chine avec quelques amis passionnés du Dayan Qi Gong, depuis plusieurs années.

Yang Mei Jun nous a quitté en 2002 à l'âge 106 ans. Le Docteur Bingkun HU, est un de ses deux disciples qu'elle chargea de diffuser le DAYAN en occident. Il émigra aux Etats Unis pour préserver, conserver et diffuser ce savoir. Il continue de son côté à développer ce système de Qi Gong, modernisant certains concepts et approches pédagogiques. Depuis de nombreuses années Dr HU nous enseigne en France le Dayan Qi Gong.

## **1. Qu'est-ce que le Dayan Qi Gong? Quelles sont ses spécificités ?**

Les pratiques du Qi Gong de l'Oie Sauvage sont en elles-mêmes un système complet de guérison.

C'est le plus célèbre Qi Gong et, aujourd'hui, le plus largement pratiqué en Chine. Il est très connu pour ces admirables et gracieux mouvements qui suggèrent l'image d'une Oie Sauvage innocente et sans crainte. Ces oiseaux observés depuis des siècles par les moines et les pratiquants des Ecoles des monts Kunlun, traversant des espaces importants à des altitudes considérables, représentaient la beauté et l'harmonie du flot d'énergie (Qi) circulant librement dans l'ensemble du corps.

Contrairement à la croyance occidentale « pas de profit sans douleurs », les mouvements circulaires et spiralés, des différentes méthodes du Qi Gong de l'Oie Sauvage sont conçus pour être effectués sans efforts, avec la plus grande fluidité. La coordination des 4 membres à travers des déplacements et des marches aériennes, tonifiantes et méditatives qui permettent de minimiser la pensée « Tuo -Yi » et de positionner une Intention « Yi » à la fois puissante & légère, juste et sans excès, car si nous produisons une trop forte intentionnalité ou plus encore une volonté trop forte et réductrice, cela inhibera le doux mouvement du Qi.

Comme tous les enchainements de Qi Gong, les mouvements du Dayan Qi Gong sont destinés à activer l'énergie (Qi) pour qu'elle circule librement dans les Méridiens Principaux et dans les Vaisseaux Extraordinaires et ainsi renforcer son principe vital, sa santé en général.

## **2. Les bienfaits de cette pratique :**

Le Dayan Qi Gong accroît nos capacités physiques et physiologiques, renforce la structure corporelle, assouplit muscles et tendons, ouvre les articulations et nourrit les organes et les tissus profonds, améliore les fonctions immunitaires et tonifie la circulation sanguine, élargit la diffusion des fonctions respiratoires et intensifie la perception de la circulation de son propre flux d'énergie interne.

Probablement la chose la plus merveilleuse dans les Qi Gong de l'Oie Sauvage se trouve dans cette sensation très agréable d'une énergie qui envahit et

nourrit tout le corps. Ses mouvements chorégraphiques rendent l'esprit plus léger et plus joyeux, tandis que les méditations appellent le calme, l'apaisement et la sérénité.

### **3. Le Dayan Qi Gong une pratique ancestrale**

En quelques mots, il est peut-être nécessaire de rappeler l'origine de ce style de Qi Gong : issue d'un monastère des monts Kunlun (chaîne de montagne au nord du plateau du Tibet). La période n'est pas précisément connue mais si on considère que Yang Meijun était la 27ème dépositaire de la lignée et qu'elle a vécu 106 ans, on peut estimer que son origine remonte au début de notre ère.

### **4. Un ensemble de pratiques très structuré**

Le Dayan Qi Gong n'est pas un simple enchaînement comme beaucoup de Qi Gong modernes mais est en réalité un système complet issu de l'école de L'oiseau sauvage. Il était composé de 72 techniques (enchaînements ou formes et méditations) que Yang Meijun a condensé en 26 techniques lorsqu'elle a décidé de faire sortir de l'ombre ces trésors ancestraux jusqu'ici tenus secrets au sein de l'école. Devant les deux vagues d'inquisition récentes elle a formé deux disciples à l'ensemble des techniques et elle leur a demandé de s'expatrier en occident d'une part pour préserver ces trésors millénaires et d'autre part pour en faire profiter le monde entier.



Suite page suivante : les différentes méthodes du DAYAN QI GONG

## **5. Synoptique des différentes Méthodes**

Le Docteur HU a structuré l'ensemble du système. Il a classifié les techniques en les numérotant :

### **✚ Les grandes formes de l'Oie Sauvage**

Enchaînement chorégraphique d'environ 25 minutes séparées en 2 méthodes :

- **64 premiers mouvements**      **ou Méthode 1**
- **64 seconds mouvements**      **ou Méthode 2**

Ces enchaînements racontent l'histoire de cette Oie Sauvage pure et légère. Le pratiquant à travers la chorégraphie de l'Oie, doit se représenter une Oie qui se réveille, s'étire, s'amuse dans un champ, se nourrit, s'envole, boit l'eau du lac, fait sa toilette, regarde la lune se refléter dans l'eau...

Ils sont composés de mouvements inducteurs d'énergie très puissants permettant à tous les pratiquants même débutant de ressentir très rapidement le Qi et sa circulation dans et autour du corps.

### **✚ Enchaînements méditatifs,**

Ces enchaînements plus lents privilégient à la fois un ressenti corporel placé et donc plus précis. La canalisation de l'énergie (Qi), la conduite de sa circulation, combinée avec les techniques de respiration comme la respiration inversée va permettre de visualiser les différents mouvements énergétiques notamment la Grande Orbite Microcosmique ou la Petite Circulation Céleste.

- |                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Forme n°4</b>  | Trépieds et spirales. Centrée sur le Dan Tian inférieur   |
| <b>Forme n°9</b>  | Ouverture de la poitrine – Qi gong des arômes. Centrée sur Le Dan Tian médian.                    |
| <b>Forme n°11</b> | Qi Gong Interne - Nei Dan - Centrée sur le Dan Tian Supérieur. (Forme la plus avancée du système) |

### Enchaînements dynamiques, rapides,

Ces enchaînements rapides constituent la base de l'entraînement à la coordination et au relâchement de l'ensemble du corps. Spécifiquement ces mouvements permettent de libérer complètement la pensée et l'Esprit. Progressivement ils permettent la mise en place d'aspects plus subtils de la pratique : la circulation du Qi du Centre à la Périphérie du corps avec les différents temps de la transformation énergétique, du positionnement des respirations / souffles en fonction de l'effet thérapeutique envisagé etc....

<b>Forme n°3</b>	Marche Bagua Monts Kunlun coordination et relâchement
<b>Forme n°5</b>	Les Paumes de Velours (forme courte & rapide)
<b>Forme n°8</b>	Baguas et Qi Gong des 5 Eléments
<b>Forme n°10</b>	Les Paumes de Velours
<b>Forme n°15</b>	Mouvements d'apparence martiale sans l'Intention

### Petits enchaînements préparatoires et enchaînements spécifiques

Techniques courtes préparant le corps à la pratique et qi gong spécifiques sur des fonctions organiques.

<b>Forme n°6</b>	Stimuler les Méridiens
<b>Forme n° 7</b>	Qi Gong pour relâcher & étirer le dos
<b>Forme n°12</b>	Qi Gong de renforcement du Rein
<b>Forme n°13</b>	La Petite Circulation Céleste ou Orbite Micro - Cosmique
<b>Forme n°14</b>	Qi Gong Cœur – Poumon

### Techniques de méditations

L'ensemble de ces enchaînements sont complétés par **des techniques de méditations** (11 techniques en postures debout ou en assise). La pratique de ces techniques de méditation est indispensable à l'évolution du pratiquant pour bien ressentir et mettre en place les respirations, l'Intention, les visualisations et les circulations énergétiques internes (Grande Orbite Microcosmique ou la Petite Circulation Céleste).

**Informations issues des formations effectuées avec Dr HU: [www.drhuqigong.com](http://www.drhuqigong.com)**

**Mises en forme & traduites par C. Millard : [www.dayan-qi-gong.com](http://www.dayan-qi-gong.com)**