

LES DIFFERENTS ÂGES DES PRATIQUES CORPORELLES

DOCTEUR CLAUDE PERNICE

Un mythique proto-daoyin ?

"Une civilisation débuse dans le mythe et finit dans le doute, Cloran"



Au début de la tribu Tang Yao, le soleil était souvent masqué par de lourds nuages et il pleuvait tout le temps. Les eaux tumultueuses débordaient des lits des rivières. Les gens vivaient une vie sombre et terne et souffraient de rigidités dans les articulations. Il leur fut recommandé, comme traitement, de danser. De cette expérience de lutte prolongée contre les éléments, les anciens ont réalisé progressivement que les mouvements du corps, les exclamations ainsi que diverses façons de respirer pourraient aider à réajuster certaines fonctions corporelles.

« Annales des printemps et des automnes de Lü. »
« On Ancient Music. » Confucius 551 - 479 (?)

Par exemple imiter les mouvements des animaux tels que grimper, observer les environs et sauter pouvait servir à augmenter le flux vital d'énergie. Prononcer « Hi » fut trouvé pour réguler la force, « Ha » pour disperser la chaleur; et « Xu » pour soulager les douleurs. C'est de cette façon que le qigong fut mis en route. »



Daoyin : 導引 « conduire et étirer ».



Inscription sur le qigong sur le pendent de Jade (cylindre à douze faces datant des périodes Printemps et Automnes et des Etats combattants soit -770 à -221)

Mawangdui (<-238) : 44 illustrations de daoyin



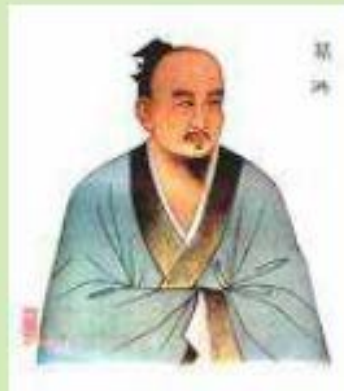
Huangdi Neijing (compilation entre -500 et +200)

Yang sheng : 養生 “nourrir la vie”



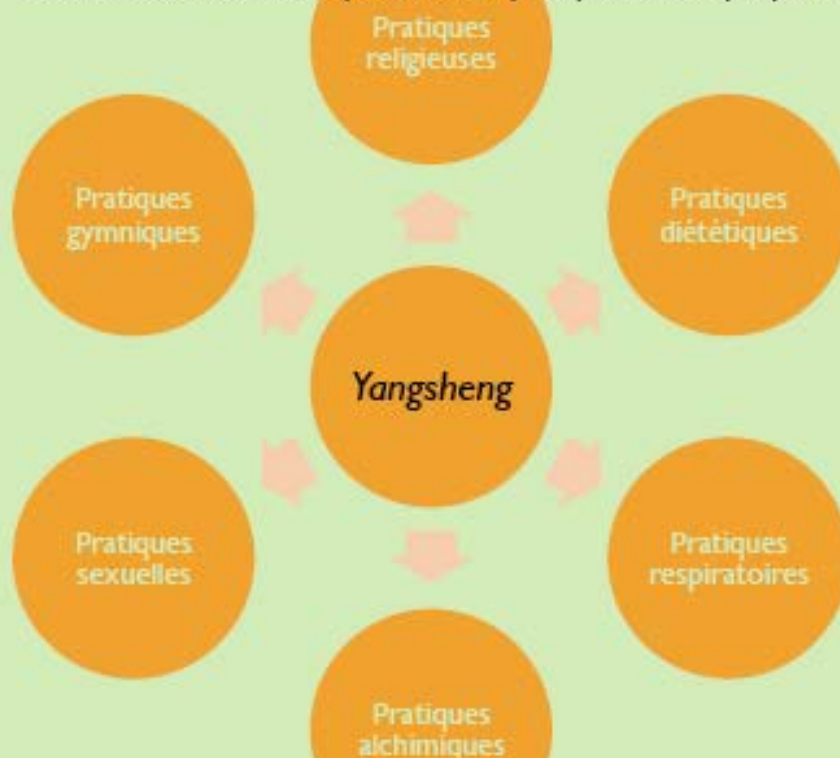
Jikang
224 – 263
Traité sur la
préservation de
la santé

Ge Hong
283 – 343
Traité interne de celui qui
embrasse la simplicité



Hua Tuo
110 - 207

Un peuple sous alimenté, privé d'eau et des commodités de l'hygiène, vivant enfin dans des conditions de salubrité déplorables, ne peut pas être un peuple sain.



Enquête en Kabylie. Article paru le 10 Juin 1939 dans Alger Républicain.
Camus A. Œuvres complètes. Paris: La pléiade Gallimard; 2006.

+ 960

Proto-qigong



Zhang Zihe 张子和 1156-1228
Guide médical pour les Confucéens

Li Chan 1575

Elementary course for medicine
Yi Xue ru men



Li Shizen 1518-1593 "Une étude des Huit Méridiens Extraordinaires"

+ 1911

+ 1911

Qigong 氣功 "travail du souffle"



Liu Guizhen
1920-1983



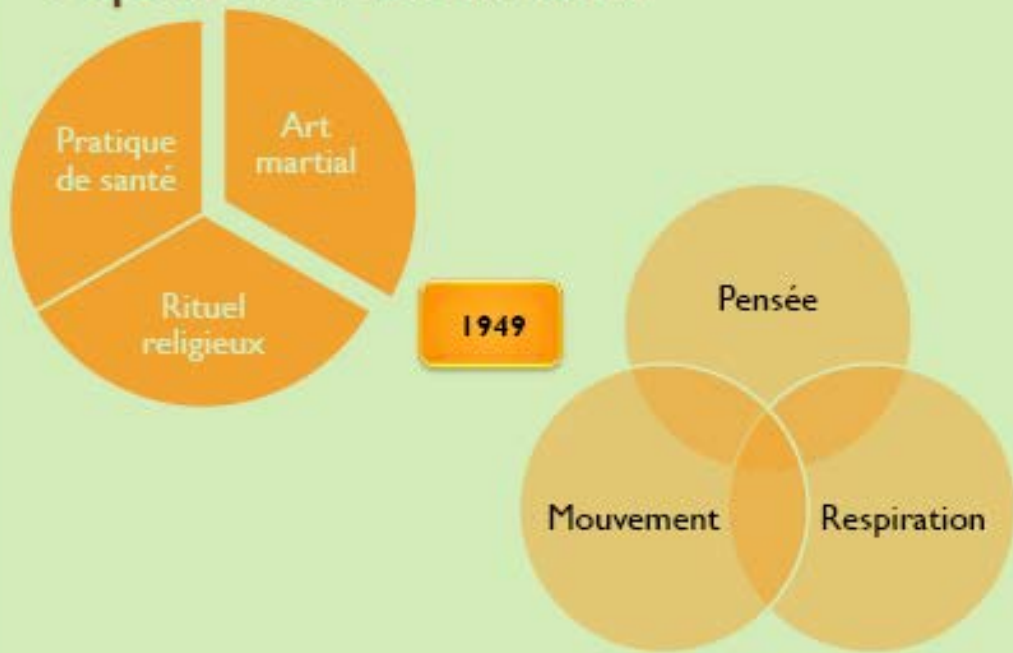
Jiang Weiqiao
1873-1958



Guo Lin
1909-1984

+ 2010

Continuité ou rupture de continuité?



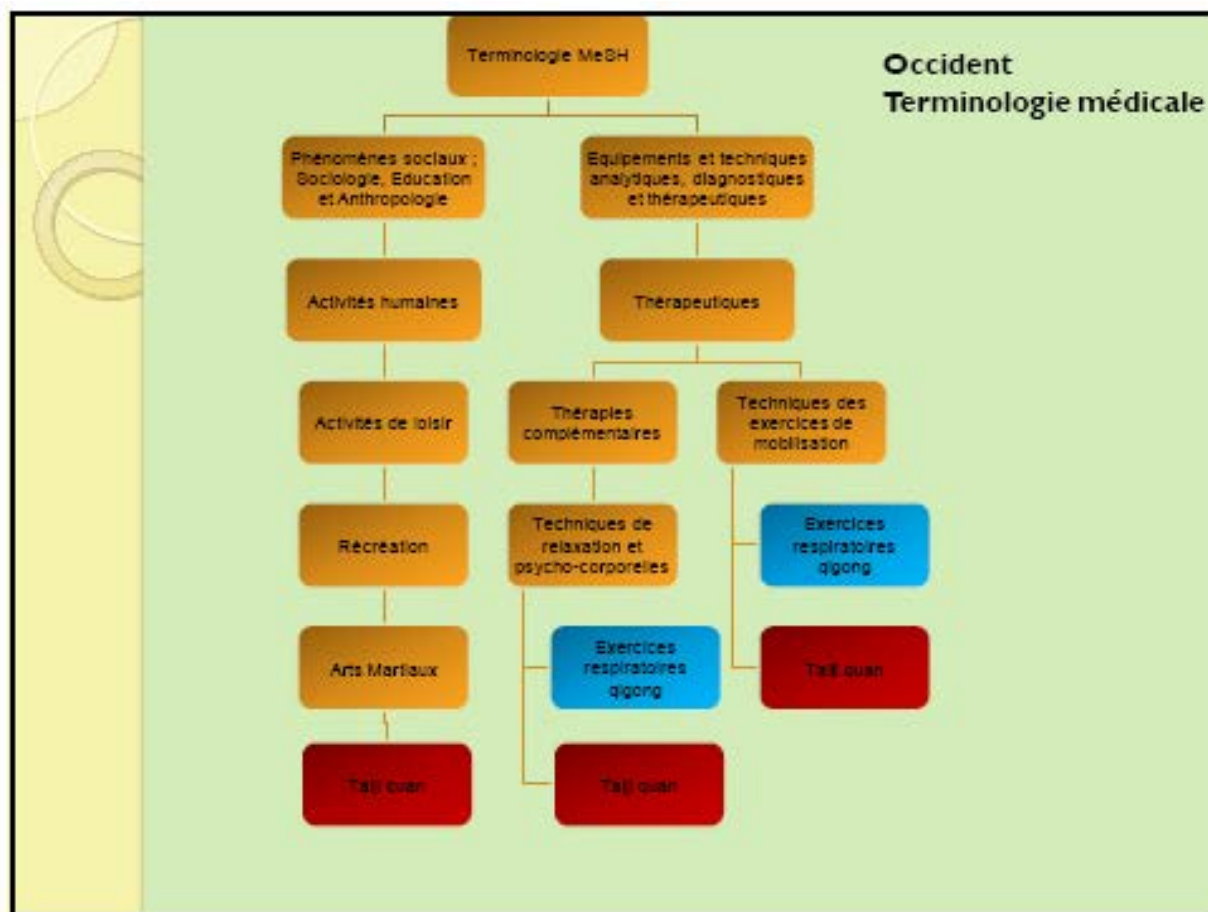
Wu qin xi 五禽戲

Yi jin jing 易筋經

CHINE
Administration d'état
des sports chinois


Ba duan jin 八段錦

Liu zi jue 六字訣




Taiji quan : une branche divergente?


+ 1500




Yu Dayou
(1503-1579)




Qi Jiguang
(1528-1579)



Chen Wangting
(1600-1680)



Yang Luchan
(1799-1872)



Sun Lutang
(1851-1927)

+ 1936



Taijiqigong : une pratique psychocorporelle de MTC ?

- Un savoir théorique commun
- Des prescriptions comparables
- Une pratique identique
- Des indications proches
- Des effets secondaires analogues

Taijiqigong : une pratique
de santé de MTC