

# YI JIN JING

## « Exercices d'assouplissement des tendons et des muscles »

C'est une méthode vieille de plus de 2000 ans. Elle fut développée et utilisée par les moines de Shaolin. Ce Qi Gong est extrêmement populaire en Chine et il est souvent enseigné dans les écoles d'arts martiaux. Ce Qi Gong allie le « dur » et le « souple », c'est un Qi Gong très physique qui travaille sur les articulations, la colonne vertébrale, les tendons et les muscles. Il est indiqué pour régénérer le Sang et renforcer les défenses immunitaires.

Les mouvements alternent tensions et relâchement. Les flexions, extensions, torsions, se font en lenteur et en douceur. Ces mouvements favorisent la circulation du Sang et de l'Energie dans l'ensemble du corps, renforcent, assouplissent les "jointures" pour une meilleure mobilité.

- **YI** transformation, changement, mutation
- **JIN** = tendon, muscles, force musculaire
- **JING** = nettoyer, purifier

**YI JIN JING = transformer la qualité des tendons pour améliorer le niveau de santé.**

L'exercice est composé de séries de mouvements, chacune étant exécutée soit trois fois avec le bras droit, trois fois avec le gauche (l'ordre droite / gauche n'est qu'une convention) soit avec les deux bras.

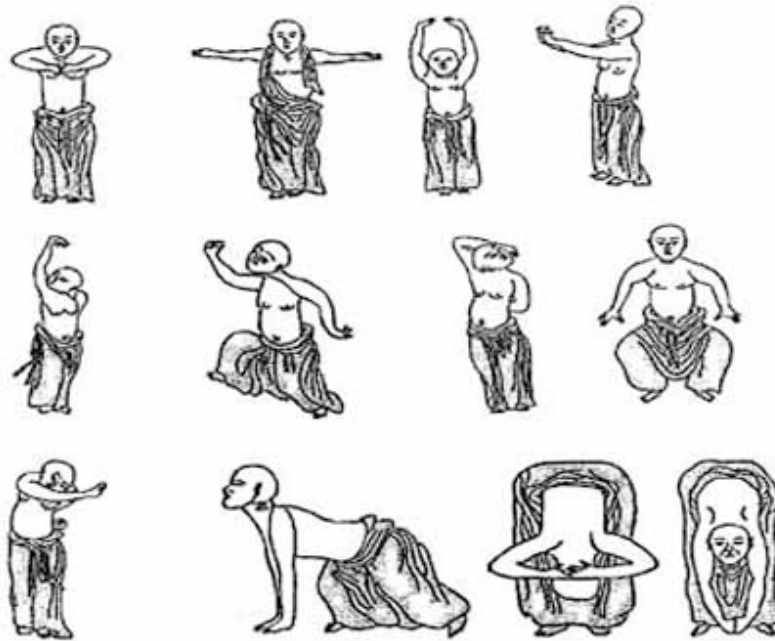
En règle générale, on inspire lorsque le bras s'étend et on expire lorsque le bras se replie.

Une fois que l'exercice est appris, respirer en imaginant que l'air pénètre par le périnée et remplit le tronc, comme un liquide rempli une bouteille (du bas vers le haut), en étendant chaque vertèbre de la colonne vertébrale, jusqu'à se répandre dans les bras, les épaules et jusqu'à la pointe des doigts. Chaque vertèbre et chaque articulation du bras s'ouvrent au passage de l'air, ou du Qi, dans l'ordre: épaule, coude, poignet, main, doigts. En expirant, l'air suit le parcours inverse jusqu'à atteindre le périnée. Il s'agit aussi d'élargir l'espace entre les vertèbres et à l'intérieur de chaque articulation.

### **Principes:**

Les mouvements alternent tensions et relâcher. Les flexions, extensions, torsions, se font en lenteur et en douceur évidemment. Ces mouvements favorisent la circulation du sang et de l'énergie dans l'ensemble du corps, renforcent, assouplissent les "jointures" pour une meilleure mobilité.

**Cette méthode est composée de 12 Mouvements à réaliser avec précision.**



### 1) Wei Tuo offre le pilon (1)

(ou Un Saint offre son arme ou Présenter une offrande à l'Empereur du Ciel.)

*Quand les paumes se regardent, l'esprit et la respiration se calment, les fonctions du Qi des 2 cotés se régularisent.*

(Wei Tuo est surnommé le "Gardien des temples". Général en chef des trente-deux généraux célestes, il porte également les titres de "Protecteur de la Foi Bouddhiste", "Protecteur des Monastères" et "Protecteur des Livres du Dharma". Importante divinité du panthéon bouddhiste chinois, sa statue est toujours présente à l'entrée des temples.)

### 2) Wei Tuo offre le pilon (2)

(ou Soutenir l'univers)

*L'extension des bras débloque les méridiens des membres supérieurs, et aide à réguler le Qi des poumons et du cœur.*

*Inspire en montant les mains.*

### 3) Wei Tuo offre le pilon (3)

(ou Soutenir la porte du Ciel)

*L'extension des bras (inspire) régule le triple réchauffeur, et mobilise le Qi dans les mains, les pieds et dans les 5 viscères.*

### 4) Cueillir les étoiles

(ou Cueillir une étoile et la faire tourner ou Conduire la course des étoiles pour éclairer l'esprit.)

*Faire descendre le Qi vers les reins et sur le point « MINGMEN » tonifie les reins et retarde le vieillissement.*

### 5) Tirer à l'envers la queue des Neuf Bœufs

(ou Tirer la queue des Neuf Bœufs)

expirer quand les bras sont tendus

*Faire pivoter la taille et les omoplates stimulent le point JIAJI : entre les 2 omoplates (et régule fonctions cœur poumons)*

## 6) Montrer les griffes et déployer les ailes

### Ouvrir ses ailes et Pousser une montagne

(ou Eprouver sa force en faisant trembler la montagne.)

*Selon la MTC, les poumons maîtrisent le Qi. Les mouvements des bras aident à ouvrir le méridien des poumons.*

## 7) les neuf diables tirent leur sabre de leur fourreau

*Masse rate et estomac tonifie les reins*

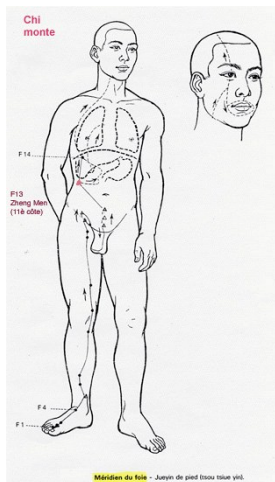
*Inspire quand les bras montent*

## 8) Trois plateaux tombent à terre

*Sert à descendre le Qi dans la poitrine et le ventre.*

*Facilite la circulation des fluides cœur - reins. Fortifie le qi dans le Dantian.*

## 9) Le dragon noir tend ses pattes



Relié à l'élément bois, ce méridien correspond au printemps. Le foie a pour rôle le stockage des éléments nutritifs et la régulation de l'énergie nécessaire au fonctionnement de l'organisme. Il aide à la désintoxication du sang, l'élimination des toxines, régule le métabolisme et la coagulation.

Le méridien du foie aide à la gestion des émotions, sentiments, mécanisme de défense par rapport à l'extérieur. Le méridien du foie contribue à maintenir l'ordre à l'intérieur du corps et voir où nous souhaitons aller.

## 10) Le Tigre affamé se jette sur sa proie (ou Le Tigre bondit sur sa proie)

*Tonifie Renmai , méridien concepteur, Source du yin*

*Sortir la poitrine à l'inspir et la contracter à l'expir.*

## 11) Profonde inclination (ou Les grandes salutations.)

*Renforce Dumai, méridien gouverneur, et mobilise l'énergie yang*

## 12) remuer la queue

(ou Regarder bouger sa queue ou Tourner la tête et remuer la queue)

*Equilibre Renmai et Dumai*