Examinez la méthode :

> Il existe douze postures des **Devas**,
> Depuis l'époque des Cinq dynasties et des Dix Royaumes **(**五代十國**)**
> qui a vraiment compris ces principes ?
> **Bodhidharma** (*P'u-t'i-ta-mo*) **(**菩提達摩**)** venait de l'Occident,
> Et propagea ses doctrines au monastère **Shàolín Sì (**少林寺**)** à partir de 526.
> **Huike** (*Houei'ko*) **(**慧可**)** (487 – 593) enseigna cette doctrine,
> laquelle se perpétua jusqu'à l'époque des **Song*** **(**宋朝**)**.
> À titre d'aide ces exercices sont donnés,
> pour guérir les maladies et prolonger la vie.
> Ces exercices sont uniques et incomparables.

in, Chinese Healing Arts - Internal Kung Fu,
édité par William R Berk p. 177

Il est communément admis dans le monde des Arts Martiaux que Bodhidharma (*Da-mo*) ait été à l'origine de plusieurs techniques corporelles :

- Le **Yi Jin Jing (**易筋经**)** que l'on peut traduire par "***Traité d'assouplissement des muscles***" ou "***Classique de la transformation des muscles et des tendons***" et
- le **Xi Sui Jing (**洗髓经**)** "***Traité du lavage de la moelle épinière***".
- Bodhidharma transmis aussi le **Shíba Luóhàn Shou (**十八羅漢手**)** que l'on traduire par "***Les 18 mains de Luóhàn***".

Les deux premières auraient crée par Bodhidharma suite à son constat de la faible constitution des moines du Monastère Shàolín Sì. Ceci peut sous-entendre que les pratiques corporelles n'avaient pas ou peu de place dans la vie monacale et que celle-ci n'était à l'époque qu'un lieu de prière, de contemplation et de méditation.
Sur l'attribution de la création de ces exercices à Bodhidharma de nombreuses questions se posent. Aujourd'hui il est avéré suite aux recherches que :
L'authenticité du Yi Jin Jing a été discrédité par nombre historiens ou l'on retrouve : Tang Hao, Xu Zhen, Matsuda Ryuchi, etc.. Cet argument est résumée par l'historien moderne Lin Boyuan dans son Zhongguo Wushu shi :

> « *Quant au **Yi Jin Jing**, un texte attribue à Bodhidharma et inclus dans la légende de sa transmission des arts martiaux du temple, il a été écrit sous la dynastie des Ming, en 1624 … Ce manuscrit est pleine d'erreurs, d'absurdités et des proclamations fantaisites, il ne peut pas être considérée comme une source sérieuse.* »

Ce premier texte de 1624 attribue à Bodhidharma la ccréation du **Yi Jin Jing** est un document apocryphe rédigé par un moine du nom de Zining basé sur le mont Tiantai. En 1858 on retrouve le **Yi Jin Jing**. dans une publication de l'écrivain **Pain Wei** dans son ouvrage "***Wei sheng yao shu***". En 1881 le **Yi Jin Jing** se retrouve dans un autre ouvrage le "***Nei kung tuo shuo***".

Il semble aujourd'hui évident que ces exercices soient d'origine plus ancienne. On trouve la première description de ces exercices dans "L'histoire de la **Dynastie Han**" (*206 av. J.-C. à 220 ap. J.-C*).

* **Song (**宋朝**)** entre 960 et 1279entre 960 et 1279

YI JIN JING (易筋经)

"Traité d'assouplissement des muscles" ou
"Classique de la transformation des muscles et des tendons"

1 : Wei Tuo* présente une offrande** à l'Empereur du Ciel pour la première fois.

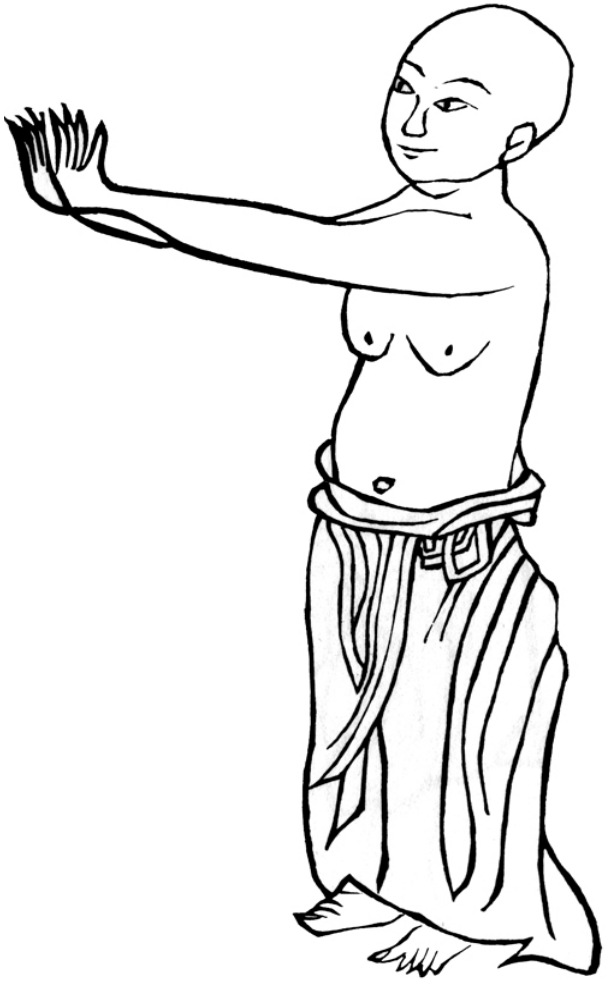
2 : Wei Tuo présente une offrande à l'Empereur du Ciel pour la seconde fois.

3 : Wei Tuo présente une offrande à l'Empereur du Ciel pour la troisième fois.

4 : Conduire la course des étoiles pour éclairer l'esprit.

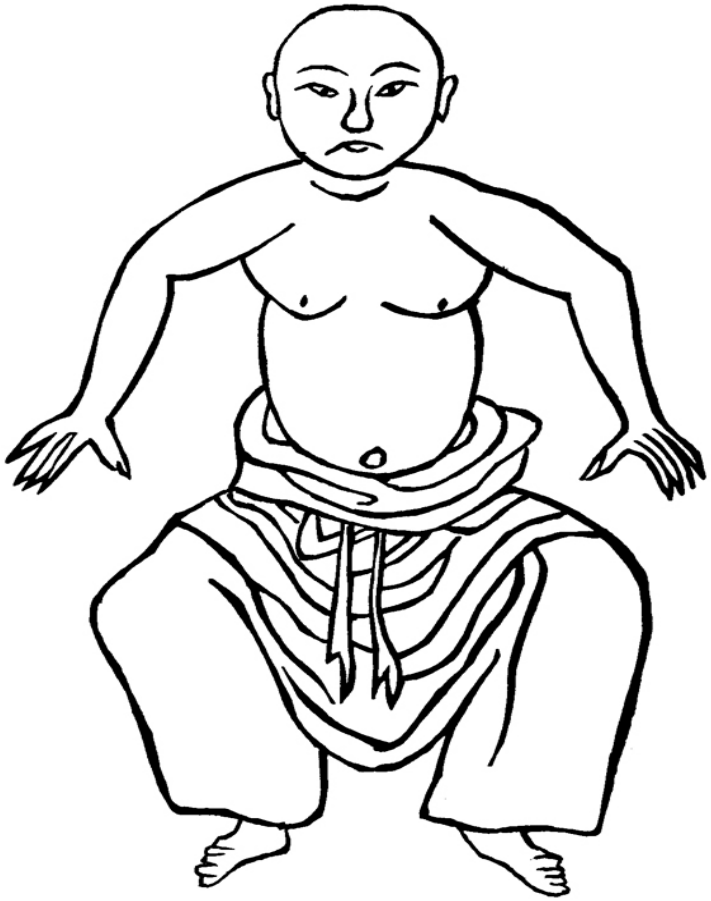
5 : Tirer les neuf boeufs par la queue.

6 : Étendre les bras telle une Grue blanche qui déploie ses ailes.



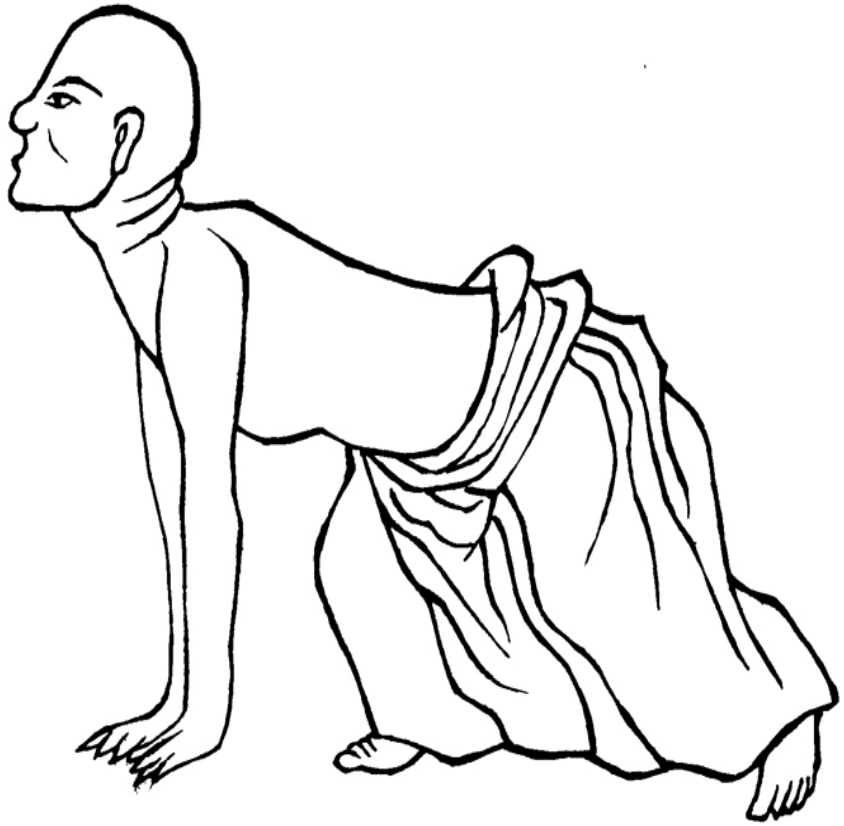
7 : Les neuf fantômes tirent leurs épées et chassent les fantômes.

8 : Les trois assiettes se posent sur le sol.



9 : Le dragon noir sort ses griffes.

10 : Le tigre bondit sur sa proie.



11 : Trois profondes inclinations.

12 : Tourner la tête et remuer la queue.

* Wei Tuo : Il s'agit d'une divinité du panthéon bouddhiste chinois. Surnommé "***Le général Gardien des temples***" ou "***Génie protecteur du bouddhisme***" et général en chef des 32 généraux célestes, il porte aussi le titre de "***Protecteur des Monastères***". Se tenant debout, il est représenté en train de s'appuyer sur une épée impressionnante ou sur une massue.

** Il s'agit soit d'un pilon ou d'un bracelet "***Jingang chu***"