

# Sommaire

Préambule .....	3
Remerciements, infos pratiques .....	4
<b>I. INTRODUCTION AU QIGONG .....</b>	<b>9</b>
1. Réalités et illusions du <i>qi</i> .....	10
À propos de la conviction de l'existence du <i>qi</i> .....	10
Le <i>qi</i> est-il matériel ou immatériel ? .....	11
2. Tendance et évolution des <i>Qigong</i> .....	14
Classifications du <i>qigong</i> classique .....	14
<i>Qigong</i> taoïste et <i>qigong</i> bouddhique .....	14
Les sources d'inspiration .....	15
Décision d'une appellation commune .....	15
Définition actuelle .....	16
3. Les sources théoriques .....	17
Les Classiques .....	17
Le <i>Yi Jing</i> .....	17
Le <i>Huang Di Nei Jing</i> .....	17
Le <i>Dao De Jing</i> .....	18
Le <i>Zhuang Zi</i> .....	19
Le <i>Lu Shi Chun Qiu</i> .....	19
Les objets précieux .....	19
4. Les maîtres de la transmission du <i>yue fei ba duan jin</i> .....	21
Maître Dou Fengshan .....	21
Maître Wang Zihe (1913-2003) .....	22
Les derniers maillons .....	23
<b>II. CORPS, CŒUR, SOUFFLE : LES TROIS RÉGULATIONS DU QIGONG .....</b>	<b>25</b>
1. <i>Tiao shen</i> , la régulation du corps physique .....	26
<i>Jing gong</i> .....	26
<i>Dong gong</i> .....	26

2. <i>Tiao xin</i> , la régulation du cœur, siège de la vie psychologique, du mental et du spirituel . . .27	
<i>Rujing</i> et pensée . . . . .	.27
<i>Rujing</i> et environnement . . . . .	.27
<i>Rujing</i> et posture . . . . .	.27
<i>Rujing</i> et respiration . . . . .	.27
3. <i>Tiao xi</i> , la régulation du souffle . . . . .	.28
<b>III. LES EXERCICES PRÉPARATOIRES . . . . .</b>	<b>.29</b>
1. Rotation des genoux . . . . .	.32
2. Accroupissement . . . . .	.32
3. Rotation des hanches . . . . .	.33
4. Rotation du bassin . . . . .	.33
5. Se plier vers l'avant . . . . .	.34
6. Arquer le corps vers l'arrière . . . . .	.34
7. Ouverture et fermeture des bras . . . . .	.35
8. Étirement des côtés du corps . . . . .	.36
9. Rotation des épaules . . . . .	.36
10. Rotation des bras . . . . .	.38
11. Rotation du buste . . . . .	.39
12. Rotation des coudes . . . . .	.40
13. Rotation des poignets . . . . .	.40
14. Rotation de la nuque . . . . .	.41
15. Circumduction du corps . . . . .	.42
<b>IV. LES PRÉMICES DE LA PRATIQUE . . . . .</b>	<b>.43</b>
1. Préliminaires pédagogiques . . . . .	.44
2. Les trois postures de base . . . . .	.45
Posture de <i>wuji</i> . . . . .	.45
Position du cavalier . . . . .	.46
Position accroupie . . . . .	.46

<b>V. LES HUIT PIÈCES DE BROCARD DU GÉNÉRAL YUÉ FEI</b> .....	<b>.47</b>
Posture de préparation « Posture de <i>wuji</i> de <i>baduanjin</i> » <i>BA DUAN JIN WU JI SHI</i> .....	<b>.48</b>
1 <sup>re</sup> pièce de brocart : 33 tissages « Arracher la terre et soutenir le ciel régularise le Triple Réchauffeur » <i>TI DI TUO TIAN LI SAN JIAO</i> .....	<b>.50</b>
2 <sup>e</sup> pièce de brocart : 22 tissages x 2 « Tirer à l'arc vers la gauche et vers la droite comme en visant l'aigle » <i>ZUO YOU KAI GONG SI SHE DIAO</i> .....	<b>.56</b>
3 <sup>e</sup> pièce de brocart : 19 tissages x 2 « Lever le bras pour régulariser la Rate et l'Estomac » <i>YU LI PI WEI DAN JU BI</i> .....	<b>.60</b>
4 <sup>e</sup> pièce de brocart : 22 tissages x 2 « Regarder en arrière prévient les cinq fatigues et les sept déficiences » <i>WU LAO QI SHANG WANG HOU QIAO</i> .....	<b>.64</b>
5 <sup>e</sup> pièce de brocart : 30 tissages « Osciller la tête et balancer le fondement libère le Feu du Cœur en excès » <i>YAO TOU BAI WEI QU XIN HUO</i> .....	<b>.68</b>
6 <sup>e</sup> pièce de brocart : 28 tissages « Joindre les mains aux pieds renforce les Reins et la zone lombaire » <i>SHUANG SHOU PAN ZU GU SHEN YAO</i> .....	<b>.72</b>
7 <sup>e</sup> pièce de brocart : 22 tissages « L'énergie interne s'exprime par les coups de poing et par un regard flamboyant » <i>ZAN QUAN NU MU ZENG QI LI</i> .....	<b>.77</b>
8 <sup>e</sup> pièce de brocart : 20 tissages « Faire vibrer sept fois la colonne de jade fait disparaître les cent maladies » <i>YU ZHU QI DIAN BAI BING XIAO</i> .....	<b>.81</b>
Sortir de la posture de <i>wuji</i> de <i>baduanjin</i> .....	<b>.85</b>
<b>LEXIQUE DES TERMES CHINOIS</b> .....	<b>.87</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	<b>.95</b>