

Yi Jin Jing

Traduction du livret/DVD de la bibliothèque par Annick Bulthé

Chapitre 1. Origines et développement

On pense que les exercices *Yi Jin Jing* tirent leur origine des rituels chamaniques primitifs. La plus ancienne description de ces exercices, se trouve dans traité bibliographique : «Histoire de la dynastie des Han» qui date d'environ 2000 ans. Une peinture sur tissu de brocart «Illustration de la circulation du *Qi*» a été découverte dans les années 1970, à l'intérieur d'une ancienne tombe de la cité Changsha, au centre de la Chine. On y voit plus de 40 dessins d'exercices, modèles des mouvements de base des exercices *Yi Jin Jing* actuels.

On admet généralement que les exercices *Yi Jin Jing* ont été développés par le moine bouddhiste indien Bodhidharma qui est aussi à l'origine des arts martiaux *Shaolin*. On sait de manière sûre que Bodhidharma est arrivé en 526 av JC au temple *shaolin* des montagnes *Songshan*, dans la province *Henan*, au centre de la Chine. D'après la légende, il est le fondateur du bouddhisme zen et a inventé en Chine la pratique du bouddhisme «*Dhyana*» ou méditation profonde. Les moines du temple *Shaolin* ont joué un grand rôle dans l'évolution des exercices *Yi Jin Jing*. Comme la pratique du *Dhyana* nécessitait de longues et calmes stations assises, les moines utilisaient les arts martiaux (*wushu*) pour dégourdir leurs corps après la méditation.

Nombre de travaux sur le *Yi Jin Jing* ont été publiés sous la dynastie *Song* (960-1279). Parmi ceux-ci figure : «Le meilleur de la doctrine Taoïste», élaboré par *Zhang Junfang*, sur commande de l'empereur.

La plus ancienne explication des exercices modernes des 12 mouvements se trouve dans «Illustration des exercices internes» écrit par *Pan Wei* en 1858 sous la dynastie *Qing*.

Comme le *Yi Jin Jing* traditionnel se fonde sur la médecine chinoise et sa théorie des cinq éléments (métal, bois, eau, feu et terre) différentes écoles sont apparues pour ces exercices, mettant en valeur cet aspect dans beaucoup de travaux.

Le *Qi Gong* de santé *Yi Jin Jing* a intégré le meilleur de l'enchaînement traditionnel des 12 mouvements du *Yi Jin Jing* à une approche scientifique moderne. Les mouvements forment une continuité, se focalisant sur l'étirement des tendons et la souplesse des os, en alliant force et douceur. Un composant essentiel de cet enchaînement est la respiration naturelle, associée au calme de l'esprit, afin que l'énergie vitale circule le plus librement possible.

Chapitre 2. Caractéristiques

Mouvements doux et prolongés pour étirer les os et les tendons.

Quelque soit la partie du corps travaillée, les mouvements du *Yi Jin Jing* demandent aux os et aux articulations associées, une gamme complète de mouvements d'extensions, de fléchissements, de flexions et de torsions. Tous ces mouvements sont multidirectionnels et de grandes envergures.

Quand les os se ploient, les groupes de muscles, les tendons et les ligaments sont aussi étirés. Cela améliore la circulation sanguine et la nutrition des tissus mous de la zone concernée par le mouvement, augmente la souplesse et la flexibilité des tissus mous, tels les muscles, les tendons et les ligaments et améliore la mobilité des os, des articulations et des muscles.

Mouvement doux et réguliers pour une coordination harmonieuse.

Les auteurs ont ré-élaboré l'enchaînement traditionnel des 12 mouvements du *Yi Jin Jing* en ajoutant des transitions entre les différents mouvements afin que l'ensemble soit plus clair et gracieux. Les mouvements de cet exercice sont multidirectionnels, la flexion des membres est simple ou circulaire, avec une envergure de mouvement naturelle donnée par l'axe des articulations. Les mouvements sont conduits à pas lents et gracieux. Quand la force est requise, elle doit être appliquée graduellement, et les muscles doivent être relaxés pour combiner force et délicatesse. Il n'y a aucun mouvement complexe ni répétitif, et tous les exercices s'exécutent avec des mouvements larges, continus, gracieux, coordonnés et tranquilles.

Le point sur la flexion et la torsion de la colonne vertébrale.

Axe principal du corps, la colonne vertébrale est formée de vertèbres, de ligaments et de la moelle épinière.

Les exercices du *Yi Jin Jing* sont centrés sur la torsion, la flexion et l'étirement de la colonne vertébrale, avec la taille pour axe. De tels mouvements aident la moelle épinière et les nerfs à remplir plus efficacement leur fonctions, conjointement aux exercices des membres et des organes internes.

L'exécution de ces enchaînement avec un corps relaxé et un esprit calme peut améliorer la santé et la forme physique, prévenir les maladies, allonger la vie et améliorer l'intellect.