

Daoyin Yangsheng Gong

By Martin Pendzialek

Daoyin Yangsheng Gong is a Chinese system of health and fitness exercises. In addition to various qigong exercises designed to regulate specific functions such as the heart, lungs, stomach, spleen and kidneys, the Daoyin Yangsheng Gong system also includes taijiquan and weapon forms. It includes many different variations of movement which are suitable, not only for those who are concerned with improving and maintaining good health, but also for practitioners of wushu and taijiquan. There is also a great emphasis on the artistic and philosophical background of traditional Chinese culture. This aspect can be appreciated in the names of the movements, which often describe stories from Chinese culture.

Professor Zhang Guang De is the founder of Daoyin Yangsheng Gong. At the Daoyin Yangsheng Gong Centre at the Beijing Sports University, Professor Zhang and his staff have developed more than 30 sets of exercises. The system is now taught in many countries around the world like Japan, Australia, USA, Spain, Portugal, France, Italy, Switzerland, Great Britain and Germany.

The main characteristics of Daoyin Yangsheng Gong are the coordination of movement and the mental focus on specific acupuncture points or meridians, along with spiral movements which are designed to stimulate specific points.

“Daoyin” is the ancient term for energetic physical exercises which Prof. Zhang wanted to continue to preserve. He added the term “Yangsheng” to form

Le Daoyin Yangsheng Gong est un système chinois d'exercices pour la santé et la forme. En plus d'un certain nombre d'exercices destinés à réguler des fonctions spécifiques comme le cœur, les poumons, l'estomac, la rate et les reins, le Daoyin Yangsheng Gong comprend des formes de taijiquan à mains nues et aux armes.

Les mouvements ont des variantes pouvant convenir non seulement à ceux qui souhaitent améliorer et maintenir leur santé, mais aussi aux pratiquants de wushu et de taijiquan. Le contexte artistique et philosophique de la culture traditionnelle chinoise y tient une grande place, comme l'indiquent les noms des mouvements qui se réfèrent souvent à des histoires issues de la culture chinoise.

Le professeur Zhang Guang De est le fondateur du Daoyin Yangsheng Gong. Au Centre de Daoyin Yangsheng Gong de l'Université des Sports de Beijing, le Professeur Zhang et son équipe ont élaboré plus de 30 séquences d'exercices. Le système est maintenant enseigné dans de nombreux pays à travers le monde comme le Japon, l'Australie, les Etats-Unis, l'Espagne, le Portugal, la France, l'Italie,

la Suisse, le Royaume-Uni et l'Allemagne. Les principales caractéristiques du Daoyin Yangsheng Gong sont la coordination du mouvement et la concentration mentale sur des points d'acupuncture et des méridiens spécifiques, ainsi que des mouvements spiralés visant à stimuler des points bien précis.

« Daoyin » est l'ancien terme désignant les exercices physiques énergétiques,

Le Daoyin Yangsheng Gong

Par Martin Pendzialek

a unit and created the name “Daoyin Yangsheng Gong” in 1984. “Yangsheng”, which can be translated as “nourishing life”, is a Daoist term for methods to maintain health and promote longevity. These include taking care of the body through physical exercise, meditation, and healthy nutrition; some schools also include sexual techniques to cultivate energy. The name describes the regulation of body, breath and mind by the Daoyin exercises to stimulate the meridians and conduct the qi. It is a form of self exercise to improve physical and emotional health and thus the quality of life.

The roots

Professor Zhang Guang De was born in 1930 in Tangshan, Hebei province. In his youth he enthusiastically practised Chinese martial arts (wushu) and entered the Wushu Institute at Beijing Sports University in 1955. After successfully finishing his studies in 1959 he lectured at

Beijing Sports University and a few years later, he became one of the first Professors of wushu at a Chinese University. In 1974 Prof. Zhang started to develop the first Daoyin Yangsheng exercises, but two years later, at the end of the Chinese Cultural Revolution, he became seriously ill. Nearly all his organs were affected: he suffered from high blood pressure, disorders of the cardiovascular and digestive

White ape offering fruits.
(Exercise for cardiovascular troubles)

Photos p. 67, 68, 70:
H. Oberlack



que le Professeur Zhang tenait à perpétuer. Il ajouta le terme « Yangsheng » pour former une unité et créa l'appellation « Daoyin Yangsheng Gong » en 1984. « Yangsheng », qui peut se traduire par « nourrir la vie », est un terme taoïste désignant les méthodes qui entretiennent la santé et favorisent la longévité. Il s'agit de prendre soin du corps par des exercices physique, la méditation et une alimentation saine ; certaines écoles proposent également des techniques sexuelles pour cultiver l'énergie. Cette appellation décrit la régulation du corps, de la respiration et de l'esprit au moyen des exercices de Daoyin pour stimuler les méridiens et diriger le qi. C'est une forme d'exercice à faire soi-même pour améliorer sa santé physique et émotionnelle, et donc sa qualité de vie.

Les racines

Le professeur Zhang Guang De est né en 1930 à Tangshan, dans la province du Hebei. Dans sa jeunesse, il a pratiqué avec

enthousiasme les arts martiaux chinois (wushu) et a intégré l'Institut de Wushu à l'Université des Sports de Beijing en 1955. Ayant mené à terme ses études avec succès en 1959, il devint lecteur à l'Université des Sports de Beijing et quelques années plus tard, il devint l'un des premiers Professeurs de wushu à enseigner dans une université chinoise.

Le singe blanc offre des fruits. (Exercice pour les problèmes cardiovasculaires)

Photos p 67, 68, 70 :
H. Oberlack

Supporting heaven with one hand. (Exercise for digestive system troubles/sitting form)

systems and the blood, hepatitis and tuberculosis – so things looked pretty bad for him. His doctor told him that medicine alone would not be enough for a successful treatment of these diseases. He advised Prof. Zhang to use, in addition, his experiences in wushu and taijiquan to support his treatment.

Following this idea Prof. Zhang increased his studies of the classical theories of Daoyin, the Yangsheng schools of nourishing life and longevity, and added to this,

the theories of Traditional Chinese Medicine. Apart from the traditional exercises of Daoyin, he further developed new exercises based on his knowledge and experience in wushu and taijiquan, also including findings on motion by sports science.

At the beginning he developed eight exercises to treat his tuberculosis; this was the basis for the following “Dynamic Meridian Exercise of 49 Movements”. At this time he was only able to lie in bed. In this life-threatening situation he used medicines and these simple exercises until he recovered sufficiently for rehabilitation.

A system was born

By 1982 he was able to continue his work at the Beijing Sports University and decided to develop further methods to offer to people. First he developed the “standing” forms such as heart, lung, sto-



Porter le ciel d'une main.
(Exercice pour les problèmes digestifs/forme assise)

En 1974, le Professeur Zhang commença à élaborer les premiers exercices de Yangsheng Daoyin, mais deux ans plus tard, à la fin de la révolution culturelle chinoise, il tombait gravement malade. Presque tous ses organes étaient touchés : il souffrait d'hypertension, de désordres cardiovasculaires, digestifs et sanguins, d'hépatite et de tuberculose – les choses s'annonçaient donc fort mal pour lui. Son médecin lui dit que la

médecine seule ne suffirait pas à traiter ces maladies. Il conseilla au Professeur Zhang d'utiliser en appoint son expérience du wushu et du taijiquan pour étayer son traitement.

Le Professeur Zhang suivit cette idée et approfondit l'étude des théories classiques du Daoyin, des écoles Yangsheng pour nourrir la vie et la longévité, et y ajouta les théories de la médecine traditionnelle chinoise. En plus des exercices traditionnels de Daoyin, il élaborait de nouveaux exercices basés sur ses connaissances et son expérience du wushu et du taijiquan, ainsi que ses découvertes sur le mouvement dans la science du sport.

Au début, il mit au point huit exercices pour soigner sa tuberculose ; ce devait être la base pour “l'Exercice Dynamique pour les Méridiens en 49 Mouvements ». A l'époque, il en était réduit à rester alité. Dans cette situation périlleuse, il usa de médicaments et de ces exercices très simples qui lui permirent de se rétablir suffisamment pour entreprendre une rééducation.

mach, spleen, muscles and bones, kidney, health-preserving and the 49 movements Daoyin. For elderly or ill people he developed the sitting forms of the heart, lung, muscles and bones and health-preserving Daoyin. In addition, there are the forms of brain and eye Daoyin as well as exercises to regulate the function of the liver and gall bladder. Moreover, for experienced practitioners of Daoyin, there are three taijiquan palm forms and several weapon forms.

There are five divisions in the system of Daoyin Yangsheng Gong:

1. Basic exercises and four regulation exercises (Body-Breath-Mind-qi/Blood).
2. Exercises for various disorders of various functions.
3. Yangsheng Taijiquan Palm forms 1 – 3.
4. Yangsheng Taijiquan Sword (2), Broadsword, Fan, Ball and Staff form.
5. New, simplified exercises.

Each exercise includes an explanation of the theory on the basis of Traditional Chinese Medicine as well as the experiences of practitioners of this exercise.

Apart from the proven contents of wushu and taijiquan, his own experiences also influence this system.

At present Prof. Zhang has written the complete works of Daoyin Yangsheng Gong in 8 Volumes. The Works contain descriptions of the various exercises (“Gong Fa”), principles of Daoyin (“Gong Li”), teaching method, theory of the science to keep in good health, logic, questions and answers.

Its particular characteristics

The division of exercises from basic level to advanced level forms a clear structure of the system to develop the principles of qigong and Daoyin Yangsheng Gong respectively. The regulation exercises for body, breathing, mind as well as qi and blood are the basis for posture, relaxed movements, natural breathing and the connection between consciousness and qi with calm and moving exercises.

Books of reference:

- 1) Daoyin Yangsheng Gong, Zhang Guang De, Beijing 1990.
- 2) Notes on theory, Martin Pendzialek, Beijing Sports University 1998 – 2000.
- 3) Interview with Zhang Guang De, Taijiquan & Qigong Journal 3/2001, Hamburg 2001.

Un système était né

En 1982, il put reprendre son travail à l'Université des Sports de Beijing et décida de mettre au point d'autres méthodes pour ses congénères. Il élaborait d'abord les formes Daoyin « debout » pour le cœur, les poumons, l'estomac, la rate, les muscles et les os, les reins, la préservation de la santé et les 49 mouvements de Daoyin.

À l'usage des personnes âgées ou malades, il élaborait les formes assises de Daoyin pour le cœur, les poumons, les muscles et les os et la préservation de la santé. Puis viennent les formes pour le cerveau et l'œil et des exercices pour réguler la fonction du foie et de la vésicule biliaire. Il y a de plus, pour les pratiquants expérimentés de Daoyin, trois formes de taijiquan à mains nues et plusieurs formes aux armes.

Le Daoyin Yangsheng Gong est divisé en cinq sections :

1. Les exercices de base et quatre exercices de régulation (Corps-Respiration-Esprit-qi/Sang).
2. Les exercices pour les affections de diverses fonctions.
3. Le Taijiquan Yangsheng à mains nues 1 – 3.
4. Le Taijiquan Yangsheng à l'épée (2), au sabre, à l'éventail, à la balle et à la perche.
5. De nouveaux exercices simplifiés.

Chaque exercice comprend une explication théorique fondée sur la Médecine Traditionnelle Chinoise ainsi que le témoignage de pratiquants de cet exercice. Au contenu prouvé du wushu et du taijiquan, s'ajoutent ses propres expériences qui influencent ce système.

À ce jour le Professeur Zhang a rédigé les œuvres complètes du Daoyin Yangsheng Gong en 8 volumes. L'ouvrage contient la description des divers exercices (« Gong Fa »), les principes du Daoyin (« Gong Li »), la méthode pédagogique, la théorie de l'art de rester en bonne santé, de la logique, et des questions et réponses.

Ouvrages de référence :

- 1) Le Daoyin Yangsheng Gong, Zhang Guang De, Beijing 1990.
- 2) Notes sur la théorie, Martin Pendzialek, Université des Sports de Beijing 1998 – 2000.
- 3) Entretien avec Zhang Guang De, Taijiquan & Qigong Journal 3/2001, Hamburg 2001.

Lotus leaf swin-
ging in the wind.

(Dynamic meridian exercise
with 49 postures)



La feuille de lotus balance
dans le vent. (Exercice
dynamique des
méridiens, 49
postures)

Other Daoyin exercises are part of the intermediate level, building on many movements emphasising for example: heart, lungs, stomach, spleen or kidneys. Most of them consist of eight movements but a few contain much more.

The advanced level consists of forms of taijiquan, combining the typical principles of movement of Daoyin Yangsheng Gong with movements of taijiquan and wushu. There are twisting, stretching,

spiralling and flowing movements combined with low positions, change of speed and quick moving techniques from wushu.

Daoyin characteristics are: the concentration of the mind is regulated by the physical movement combining the exercises with attention. The various methods are:

- Retaining attention on an acupuncture point or area (Yishou).
- Conducting attention along the meridians (Yinian).
- Practising the Big and the Small Circle of qi.

Prof. Zhang selected different acupoints and areas for different diseases e.g. Lao-gong (Pericardium 8) for cardiovascular diseases, Shangyang (Large Intestine 1) for respiratory diseases and Dantian for stomach-intestine diseases. When practising, attention should be focused naturally, flowing, light as a thread of silk.

When exercising the breath it should be soft, light, regular and deep. However, there are specific methods offered for various diseases. For disorders of the car-

l'esprit ainsi que le qi et le sang sont la base de la posture, avec des mouvements détendus, une respiration naturelle, la conscience et le qi étant en connexion grâce au calme et aux exercices en mouvement.

D'autres exercices Daoyin font partie du niveau intermédiaire, construits sur de nombreux mouvements focalisés sur : le coeur, les poumons, l'estomac, la rate ou les reins. La plupart d'entre eux comptent huit mouvements, d'autres encore en comptent beaucoup plus.

Le niveau avancé consiste en formes de taijiquan combinant les principes typiques du mouvement en Daoyin Yangsheng Gong avec les mouvements du taijiquan et du wushu. Ce sont des mouvements de torsion, d'étirement, spiralés et fluides, associés à des positions basses, des changements de vitesse et des techniques rapides tirées du wushu.

Les caractéristiques du Daoyin sont : la concentration de l'esprit, régulée par le mouvement physique associant les exercices et l'attention. Les différentes méthodes sont :

Ses caractéristiques propres

La répartition des exercices en niveaux, du niveau de base au niveau avancé forme une structure claire permettant au système de développer les principes respectivement du qigong et du Daoyin Yangsheng Gong. Les exercices de régulation pour le corps, la respiration,

diovascular system the method here is exhaling slowly and longer than inhaling. The exercises for the respiratory system also emphasise exhaling but this time forcefully. For disorders of the digestive system, belly breathing is emphasised which massages the inner organs to support circulation of blood and the flow of qi in this area.

A further characteristic of Daoyin exercises are the spiralling, wringing movements of the extremities to stimulate certain points at wrists and ankles. During the exercise tension and relaxation are combined, as relaxation on its own is not enough to stimulate acupuncture points and meridians.

Through the combination of softness, slowness and fluidity of movement, breathing and attention can be regulated simultaneously. Finally, acupoints and meridians are pressed with fingers and massaged with the hands.

Experiences for preservation and treatment

By using traditional medical theory about the internal organs (zangfu), the meridians inside the human body (jingluo), the two opposing principles of nature (yin and yang), the vital energy and blood (qi and xue) and the five basic elements (wuxing) combined with certain modern medical theories – the exercises harmonize the relation between physical exercises and mental cultivation.

In this way, Daoyin Yangsheng Gong offers a practical method for keeping fit. A Chinese book on Daoyin Yangsheng Gong tells us about lots of results and successes by using the exercises to prevent and to cure diseases, especially in China. Many old, middle-aged and young people have become healthier and prevented illnesses. It says that Wangkui County of Heilong Jiang Province has

- Maintenir l'attention sur un point ou une zone d'acupuncture (Yishou).
- Conduire l'attention le long des méridiens (Yinian).
- Pratiquer la Grande et la Petite Circulation du qi.

Le Professeur Zhang a sélectionné divers points et zones selon les maladies, par exemple le Laogong (Péricarde 8) pour les maladies cardiovasculaires, Shangyang (Gros intestin 1) pour les maladies respiratoires et le Dantian pour les maladies de l'estomac et des intestins. Il convient quand on pratique, que l'attention soit concentrée de façon naturelle, fluide et légère comme un fil de soie.

Quant à la respiration, elle doit être douce, légère, régulière et profonde. Il y a cependant des méthodes selon les maladies. Pour les affections du système cardiovasculaire, la méthode consiste à expirer lentement et sur un temps plus long qu'à l'inspir. Les exercices pour le système respiratoire s'attachent aussi à l'expir qui se fait alors avec plus de vigueur. Pour les affections du système digestif, on insiste sur la respiration ab-

dominale, qui masse les organes internes pour faciliter la circulation du sang et du qi dans cette zone.

Parmi les autres caractéristiques des exercices de Daoyin, on compte aussi des mouvements de torsion spiralés des extrémités pour stimuler certains points aux poignets et aux chevilles. Pendant ces exercices, tension et relâchement sont combinés, le relâchement seul ne suffisant pas pour stimuler les points d'acupuncture et les méridiens.

En combinant la douceur, la lenteur et la fluidité du mouvement, la respiration et l'attention peuvent être régulées simultanément. Pour finir, les points d'acupuncture et les méridiens sont pressés avec les doigts et massés avec les mains.

Expériences de maintien de la santé et traitement clinique

A wise deer welcomes the luck. (Stomach exercise #2)



saved 150 000 Yuan (about 16 000 Euros) of medical expense in three years. According to the statistics, the overall effect of Daoyin Yangsheng Gong is clearly effective in about 80% of the cases.

The related academic papers received an excellent ranking several times in the National Wushu Research Conferences. Also the “Dynamic Meridian Exercise of 49 Movements” was selected as an excellent paper in the 11th Asian Games Scientific Congress.

Later, Prof. Zhang’s work was ratified by the Society of Higher Education of the

State Education Commission in 1990 and the Daoyin Yangsheng Gong Research Council of the Society of Higher Education of China was founded.

In the province of Shanxi there is a medical university with attached hospital where Daoyin is used. It is reported that these methods can regulate various functional disorders of hormonal, cardiovascular and nervous systems, motional disorders and chronic diseases.

For the methods to take effect, especially in the treatment of illnesses, the following requirements should be met:

- The patients exercise with these movements according to the set standards.
- It is important to prepare and ‘postevaluate’ the exercises.
- The speed of the movements should be regular.
- The transition with breathing and weight shifting should be done exactly and flowingly.

forme. Un livre chinois sur le Daoyin Yangsheng Gong relate les nombreux résultats et succès obtenus grâce à ces exercices en matière de prévention et de soin des maladies, particulièrement en Chine. Nombreuses sont les personnes, jeunes ou plus âgées, qui s’en sont trouvées en meilleure santé et ont prévenu la maladie. Il y est aussi dit que le Comté du Wangkui dans la province

du Heilong Jian a économisé 150 000 yuans (près de 16 000 euros) en soins médicaux en trois ans. Selon les statistiques, le Daoyin Yangsheng Gong fait clairement effet dans 80% des cas environ.

Les articles universitaires s’y rapportant ont été plusieurs fois très bien notés lors des Conférences Nationales sur la Recherche en Wushu. Et le 11^{ème} Congrès Scientifiques sur les Jeux d’Asie a accordé une excellente mention à l’article sur « l’Exercice Dynamique pour les Méridiens en 49 mouvements ».

Par l’usage de la théorie médicale traditionnelle sur les organes (zangfu), les méridiens à l’intérieur du corps humain (jingluo), les deux principes opposés de la nature (yin et yang), l’énergie vitale et le sang (qi et xue) et les cinq éléments fondamentaux (wuxing) combinés avec certaines théories médicales modernes, ces exercices harmonisent la relation entre les exercices physiques et l’entretien sur le plan mental.

Le Daoyin Yangsheng Gong offre ainsi une méthode pratique pour rester en

Le sage cerf accueille la chance. (exercice n°2 pour l’estomac)

- The steps should be exercised according to the standards.
- The eye should be combined with the attention on specific acupuncture points.

Prof. Zhang says that Daoyin Yangsheng Gong can be combined directly with other therapeutic measures and that medical diagnosis is a very important prerequisite before recommending the right exercise. Finally, instruction by qualified teachers is needed.

In his opinion, Daoyin Yangsheng Gong cannot replace medical treatment but people with chronic diseases are often able to reduce the intake of medicine after consultation with their doctor.

Taijiquan and wushu are included

For advanced practitioners the system offers three taijiquan palm forms as well

as various weapon forms. The composition of each form follows the principles of Daoyin Yangsheng Gong in addition to the main principles of taijiquan: slow, relaxed and flowing movements are combined with quick movements, kicks and low positions to stimulate certain meridians and acupoints.

For building the three taijiquan palm forms Prof. Zhang selected various main effects to regulate the functions of the following organs: cardiovascular system and lungs (Form 1), digestive system (Form 2) and liver and gall bladder (Form 3).

Apart from certain principles of Daoyin Yangsheng Gong and taijiquan, some expression of wushu can also be seen in the postures and movements. To fulfil these requirements in general, the body is slightly more stretched, especially in very low stances and when the speed is changed from slow to fast movements. The second sword form especially demands a lot of quick movements and emphasises techniques with wushu character.

Plus tard, le travail du Professeur Zhang a également été ratifié par l'Association pour l'Enseignement Supérieur issu de la Commission d'Etat pour l'Education et le Conseil pour la Recherche sur le Daoyin Yangsheng Gong a été fondé au sein de l'Association Chinoise pour l'Enseignement Supérieur.

Dans la province du Shanxi, se trouve un centre hospitalier universitaire dans lequel est utilisé le Daoyin. On y rapporte que ces méthodes peuvent réguler de multiples dysfonctionnements du système hormonal, cardiovasculaire ou nerveux, des troubles moteurs et des maladies chroniques.

Pour que ces méthodes fassent effet, surtout dans le traitement des maladies, il convient de respecter les points suivants :

- Les patients s'exercent à ces mouvements dans les règles.
- Il est important de préparer et d'évaluer après coup ces exercices.
- La vitesse des mouvements doit être régulière.
- La transition entre la respiration et le transfert du poids du corps doit se

faire avec précision et fluidité.

- Les pas doivent se pratiquer dans les règles.
- Le regard doit être associé à l'attention sur certains points d'acupuncture spécifiques.

Le Professeur Zang affirme que le Daoyin Yangsheng Gong peut être associé directement avec d'autres mesures thérapeutiques et que le diagnostic médical est un prérequis très important pour pouvoir recommander le bon exercice. Pour finir, un suivi par un enseignant qualifié est nécessaire.

Selon lui, le Daoyin Yangsheng Gong ne peut pas se substituer au traitement médical, mais les malades chroniques peuvent souvent réduire leurs doses de médicaments après consultation de leur médecin.

Mais aussi du taijiquan et du wushu

The consciousness goes along with the principles of movements to develop a high level for each movement in order to be relaxed and calm, soft and hard, slow and quick, low and high as well as aware and fluent. By using this concept, the natural flow of qi is supported and the stimulation of channels and organs corresponds to each movement.

Today and tomorrow

Some years ago Prof. Zhang started to develop new exercises which are directly connected to the main exercises for the heart, lungs or muscles and bones. These so-called "second forms" are built on the same concept of theory and principles of Daoyin as the first ones. The main difference is that in general, their movements are simplified, so it's easier to learn.

For most forms of the intermediate level there are now three exercises:

The first and the second form together with the sitting exercise for weak, handicapped or elderly people.

When the SARS epidemic came over China, Prof. Zhang specifically developed an exercise to strengthen the immune system as well as the functions of lungs.

By developing the new exercise "Regulating the Triple Heater with 9 movements" Prof. Zhang takes account of the worldwide increase of diabetes. This exercise with strokes and patting massage, intense stretches and low positions in movements emphasises the stimulation of lung, stomach, spleen and kidneys and is useful to regulate the symptoms of the disease.

After thirty years of Daoyin Yangsheng Gong Prof. Zhang continues to offer the world exercises of Chinese movement and martial arts as a natural way to support health. Assisted by his son and his nephew as well as the official teachers Prof. Yang Bai Long and Hu Xiao Fei, Prof. Zhang ensures quality and research of Daoyin at the centre of Daoyin Yangsheng Gong at the Beijing Sports University.

Pour les pratiquants avancés, le système comprend trois formes de taijiquan à mains nues et diverses formes aux armes. La composition de chacune de ces formes suit à la fois les principes du Daoyin Yangsheng Gong et les principaux principes du taijiquan : des mouvements lents, relâchés et fluides sont combinés avec des mouvements rapides, des coups de pied et des positions basses pour stimuler certains méridiens et points d'acupuncture. Afin d'élaborer ces trois formes de taijiquan à mains nues, le Professeur Zhang a sélectionné plusieurs des principaux effets pour réguler les fonctions des organes suivants : le système cardiovasculaire et les poumons (1ère forme), le système digestif (2ème forme) et le foie et la vésicule biliaire (3ème forme). On retrouve, en plus de certains principes du Daoyin Yangsheng Gong et du taijiquan, l'influence du wushu dans les postures et les mouvements. Pour remplir toutes ces conditions en général, le corps est légèrement plus étiré, surtout dans les positions très basses et quand le mouvement s'accélère.

La seconde forme à l'épée en particulier demande beaucoup de mouvements rapides et présente des techniques tirées du wushu.

La conscience va de pair avec les principes du mouvement pour parfaire son exécution, le rendant calme et relâché, doux et dur, lent et rapide, haut et bas, aussi bien que conscient et fluide. Grâce à ce concept, la circulation naturelle du qi est facilitée et à chaque mouvement correspond sa stimulation de canaux et d'organes.

Aujourd'hui et demain

Il y a quelques années, le Professeur Zhang a commencé à élaborer de nouveaux exercices directement en rapport avec les principaux exercices pour le cœur, les poumons ou les muscles et les os. Ces formes dites « secondaires » sont, comme les premières, fondées sur la même trame théorique et sur les principes

In a personal conversation in Beijing in 2001, Prof. Zhang's personal wish was that Daoyin Yangsheng Gong be used as a project to preserve health and not as a business. It should support the physical and emotional health of the people around the world. He hopes that with the foundation of the European Daoyin Yangsheng Gong Federation in Europe, the cultural exchange between East and West can be supported and that the European countries exchange experiences between the various organisations.

Chinese exercises and martial arts have become increasingly popular in the West. Prof. Zhang believes this is due to the high technological and scientific progress in this new century. He says that every person wants to be in good health and has the right to keep it and that the Chinese exercises and martial arts offer specific methods to do this and to fight high stress and the resulting disorders and illnesses, especially in industrialised countries. Therefore, it is necessary to find and restore man's original relation to nature. People's need for calmness,

du Daoyin. La principale différence vient du fait qu'en général, les mouvements sont simplifiés et donc plus faciles à apprendre. Pour la plupart des formes de niveau intermédiaire, il y a maintenant trois exercices : Une 1ère forme et une 2ème forme ainsi que des exercices assis pour les personnes faibles, handicapées ou âgées.

Quand l'épidémie de SRAS s'est propagée en Chine, le Professeur Zhang a élaboré un exercice spécifique pour renforcer le système immunitaire et la fonction pulmonaire.

A l'élaboration du nouvel exercice intitulé "Régulation du Triple Réchauffeur en 9 mouvements", le Professeur Zhang a pris en compte l'augmentation du diabète dans le monde. Cet exercice comprend des percussions et des massages par tapotements, de grands étirements et des positions basses qui stimulent les poumons, l'estomac, la rate et les reins et contribuent à la régulation des symptômes de la maladie.

Après trente ans de Daoyin Yangsheng Gong le Professeur Zhang continue

balance and nature is directly related to the high developments in technology and science which separate us from nature's regulation of life's laws.

He wishes that people in the West will continue to apprehend the background of Chinese arts and says that there is a difference between the extreme competitive sports with high physical pressure and the traditional Chinese exercises.

A crane stands erect between the chicken. (Daoyin Taiji Sword #2 – long tassle sword)

Photos p. 72, 75: Archive M. Pendzialek



d'offrir au monde des exercices tirés de la gestuelle et des arts martiaux chinois pour renforcer la santé.

Assisté par son fils et son neveu ainsi que par les enseignants officiels, les Professeurs Yang Bai Long et Hu Xiao Fei, le Professeur Zhang est responsable de la qualité et de la recherche sur le Daoyin au Centre de Daoyin Yangsheng Gong de l'Université des Sports de Beijing.

La grue debout parmi les poulets. (Epée Taiji Daoyin n°2 – épée à long pompon)
Photos p 72, 75 : Archives M. Pendzialek

Daoyin and taijiquan support physical and emotional health and help preserve life energy and physical functions of the body by slow and soft movements. He also suggests that people continue to support the friendly exchange between cultures and further comprehend the

Chinese cultural treasures. These arts offer the possibility to understand Chinese culture through moving exercises.

Martin Pendzialek, born in 1964, trained in Daoyin Yangsheng Gong and taijiquan since 1993 with Master Teng Jian (Cologne/Beijing). Studied Daoyin Yangsheng Gong and teacher training at the Beijing Sports University from 1998 until 2000. Training in Chen style taijiquan with Master Yi Xian Jun (Beijing). He teaches qigong and Chen style taijiquan in his School "Cloud Dragon" and is head of training Daoyin Yangsheng Gong at the Centre for Preventative Chinese Medicine e. V. Walluf/Germany.

Martin Pendzialek, né en 1964, a commencé à se former au Daoyin Yangsheng Gong et au taijiquan en 1993 auprès de Maître Teng Jian (Cologne/Beijing). Il a étudié le Daoyin Yangsheng Gong et a suivi une formation d'enseignant à l'Institut des Sports de Beijing de 1998 à 2000. Il a appris le taijiquan de style Chen avec Maître Yi Xian Jun (Beijing). Il enseigne le qigong et le taijiquan de style Chen dans sa propre école « le Dragon des Nuages » et est le formateur principal en Daoyin Yangsheng Gong au Centre de Médecine Chinoise Préventive de Walluf en Allemagne.

Lors d'un entretien à Beijing en 2001, le Professeur Zhang a exprimé le souhait que le Daoyin Yangsheng Gong serve la santé et non pas le monde des affaires. Son rôle devrait être de favoriser la santé physique et émotionnelle des gens dans le monde. Il espère qu'avec la fondation de la Fédération Européenne pour le Daoyin Yangsheng Gong, les échanges culturels entre l'Orient et l'Occident se développeront et que les structures des différents pays d'Europe mettront leurs expériences en commun.

Les exercices et les arts martiaux chinois ont gagné en popularité en Occident. Le Professeur Zhang attribue cela aux progrès technologiques et scientifiques de ce siècle. Pour lui, chacun veut rester en bonne santé et en a le droit, et les exercices et les arts martiaux chinois offrent des méthodes spécifiques pour le faire et combattre le haut niveau de stress et les désordres et maladies qui en résultent tout particulièrement dans les pays industrialisés. C'est pourquoi il est

nécessaire de trouver et de restaurer la relation originelle de l'homme avec la nature. Le besoin qu'ont les gens de calme, d'équilibre et de nature est directement en rapport avec le haut niveau technologique et scientifique qui nous coupe des lois naturelles de la régulation de la vie. Il formule l'espoir que les Occidentaux continueront à aller à la source des arts chinois et ajoute qu'il y a une différence entre les sports hautement compétitifs, très exigeants sur le plan physique, et les exercices traditionnels chinois. Le Daoyin et le taijiquan renforcent la santé physique et émotionnelle et permettent de préserver l'énergie vitale et les fonctions physiques du corps par des mouvements lents et doux.

Il suggère enfin que les gens continuent à entretenir des échanges amicaux entre les cultures et à approfondir leur compréhension des trésors de la culture chinoise. Ces arts offrent la possibilité de comprendre la culture chinoise par des exercices en mouvement.

Traduction : Isabelle
Lebreton