

La gym tao....

Très ancienne pratique chinoise appelée historiquement Gymnastique taoïste et englobant sous ce terme chinois, **DAO YIN**, plusieurs méthodes permettant de travailler, d'harmoniser et d'équilibrer les énergies **Yin** et **Yang**.... Nous pouvons parler d'énergies à polarités différentes. Le jour et la nuit, sont différents (normal !!! quel est le couillon, qui vient de dire « *la nuit, c'est la même chose que le jour, sauf qu'on n'y voit rien* »)... Un petit rappel s'impose peut être.... Le Yin et le Yang, qui sont les deux polarités qui composent le fameux symbole du **DAO**, ne peuvent représenter quelque chose, uniquement, que si elles peuvent être comparées l'une à l'autre.... Exemple : le chaud est « Yang » par rapport au froid.... L'hiver est « Yin » par rapport à l'été..... (*Heu !! Chef ! Et la connerie par rapport à l'intelligence ?...*).

Le **Qi gong**, fait partie intégrante du **Dao Yin**.... Donc, l'harmonisation de ces deux énergies à polarité différente, sert à maintenir les organes en meilleure santé que ce qui est admis en temps normal.... Puisque pour les Taoïstes, le corps est par nature trop Yang... C'est pour cela que le corps vieillit, car les organes dégénèrent..... Notre vie, moderne, fait que nous provoquons un déséquilibre certain, de part nos us et coutumes de vie, qui entraîne un échauffement prématuré de nos tissus et organes, diminuant notre temps d'espérance de longévité..... Tendance qui est entrain de revenir vers une normalité, qui n'aurait jamais dû disparaître..... Il existe donc, des pratiques corporelles, qui aident à harmoniser ces énergies et faire en sorte de conserver une santé physique plus solide... En plus de cette pratique énergétique, permettant d'alimenter en « **QI** » les différents organes et tissus composants notre corps, la **Gym Tao**, quant à elle, en utilisant certaines positions de poignets ou de torsions du corps, durant des mouvements dynamiques, va agir sur le cœur en ralentissant le débit sanguin, qui se devra de fournir un effort plus important pour pallier ce manque de rythme circulatoire... Tout cela sera contrôlé par une respiration adéquate, afin de rabaisser le rythme cardiaque à un cycle régulier.... Donc, le bénéfice sera double, car en plus d'une fortification évidente de l'organe souverain, il en découle une plus grande endurance, tant physique que respiratoire.... Harmonisation des énergies, augmentation du débit la circulation énergétique vers les organes, renforcement des tissus, et augmentation de la capacité respiratoire et physique.... L'équilibre s'en trouve

renforcé ainsi que la structure osseuse... Ce qui est encore plus judicieux afin de parfaire la coordination, esprit/ physique, c'est de pratiquer le « **Tai Ji Quan** » ...Là, vous permettez à votre être de retrouver son unicité...Enracinement, équilibre, coordination des mouvements dans une pratique dynamique..... Et surtout, travail de projection de l'énergie, dans la vie courante, par le lâcher prise.....

Vraiment, voici, avec le **Qi gong**, qui est un bon début, une parfaite et douce mise en « bouche » pour le **Tai Ji Quan**, trois arts traditionnels complémentaires et indissociables les uns des autres, pour une meilleure découverte de soi.

Et pour ceux qui aimeraient aller jusqu'à comprendre et ressentir comment il est possible pour un guerrier, de mettre en pratique tous ces préceptes, il ne vous manque plus que d'apprendre le « **Ming Dao Quan** »....