

🌀 La Pratique du Qi Gong 🌀

Le Qi Gong est une pratique millénaire qui fait partie de la médecine traditionnelle chinoise. Depuis quelques années, une partie de la population chinoise (70 millions) redécouvre peu à peu les vertus conjuguées des préceptes bouddhistes, taoïstes et confucianistes qui formèrent la Chine éternelle.

Le Qi Gong est aussi vieux que la Chine. Cette gymnastique millénaire a traversé le temps et les révolutions, fleurissant en centaines d'écoles, pour fournir au peuple chinois la moins coûteuse et la plus saine des médecines préventives. Rappelons qu'à l'heure actuelle, l'espérance de vie en Chine est identique à celle de la France, malgré des coûts de santé quarante fois inférieurs en dépit de conditions de vie infiniment plus rudes. La pratique du Qi Gong comme "sport national" n'y est sans doute pas étrangère : il n'est que d'observer tous ces vieillards alertes, pratiquant été comme hivers leurs exercices dans les parcs au petit matin, pour se convaincre de l'apport décisif de cette discipline dans la santé et la longévité.

En tant que gymnastique de santé, le Qi Gong est un véritable "trésor national" que le gouvernement chinois a toujours encouragé, tout comme il a encouragé le maintien de la médecine traditionnelle chinoise, se contentant d'en édulcorer les lointaines origines impériales. Rappelons tout d'abord que le Qi Gong n'est pas une simple gymnastique. Il touche aux différents niveaux de l'être humain (physique, énergétique, psychique), et exerce une influence naturelle sur le comportement et la spiritualité de l'individu.

La "sainte trinité" des qualités morales, à savoir l'authenticité ou véracité (Zhen), la bienveillance ou compassion (Shan), et l'endurance ou pardon (Ren), représente respectivement les trois vertus cardinales du taoïsme, du bouddhisme et du confucianisme, ces idéologies "impérialistes" que la révolution culturelle sous Mao avait eu toutes les peines à faire oublier. Le Qi Gong s'est développée comme une traînée de poudre en Chine, puis par la diaspora chinoise dans une quarantaine de pays en quelques années seulement. Le Qi Gong est une pratique notablement dépourvue de tout rituel religieux, d'intérêt mercantile, de hiérarchie de pouvoir ou de manipulation de conscience.

<http://symbols.taijiquan.free.fr/standard/dragon.htm>

Cinq animaux du Wudang

La montagne WUDANG est un lieu sacré taoïste, et également la source des Arts Martiaux Internes. Au cours des milliers d'années, il a constitué un système complet de la pratique interne qui regroupe l'esprit, la santé et la technique de combat.



La montagne Wudang est une montagne essentielle pour la pratique énergétique et martiale car elle est la source du taoïsme et des arts martiaux internes (Tai Ji Quan, Xingyi, Bagua) depuis des milliers d'années. Pour montrer l'influence du taoïsme dans les arts martiaux internes, un proverbe chinois dit : « Tous les styles de Tai Ji Quan proviennent de la montagne Wudang ».

•WUDANG QI GONG secret des 5 éléments (5 animaux) est une excellente méthode traditionnelle. Sous chaque dynastie, elle fut une pratique nécessaire des disciples de Wudang.

Cette méthode est constituée de 5 séries de mouvements : le dragon, le tigre, le léopard, le serpent et la grue. Ce sont les animaux qui représentent l'intelligence, la longévité, le sacré et la puissance. Ces 5 mouvements sont reliés aux 5 organes du corps humain. Ce travail permet de régulariser le mécanisme du corps pour que l'énergie et le sang circulent en fortifiant les os, assouplissant les tendons, nourrissant l'énergie et vivifiant l'esprit.

Chaque animal constitue une série de mouvements, ils regroupent le travail de Qi Gong : l'enracinement, la fluidité, la libération de bassin, la communication de l'énergie dans l'unité du corps, le travail de Tai Ji Quan : le déplacement du vide au plein dans la stabilité, la maîtrise du mobilité du bassin qui coordonne les mouvements de haut et de bas, ainsi tout unité du corps, et le travail des Arts Martiaux Internes : les mouvements libres et spirales dirigés par le bassin, les expressions plus complètes du corps énergétique qui nous amène vers une autre dimension culturelle liant corps et esprit dans une seule manifestation.

Ce sont les animaux sacrés de la longévité, de la sagesse et de la force. Cette méthode, de niveau profond :

- Renforce les tendons, les muscles et les articulations
- Nourrit l'énergie vitale et développe une sensibilité subtile et une perception différente de l'énergie

Les mouvements sont vivants, puissants, profonds et comprennent beaucoup de travail interne. Le déplacement dans l'espace, les changements de direction, les magnifiques mouvements en spirale constituent une très belle symphonie de notre corps énergétique.

1. **Méditation de l'alchimie interne. Une des 9 méthodes du HUI CHUN GONG (Qi Gong taoïste de l'école Quanzhen de la montagne Huashan). L'alchimie taoïste de Hui Chun Gong comprend 3 étapes et 5 niveaux de travail :**

- 1ère étape : transformer l'essence (JING) en souffle (QI)
- 2ème étape : transformer le souffle (QI) en conscience-esprit (SHEN)
- 3ème étape : transformer la conscience-esprit (SHEN) pour nourrir l'essence (JING)

Dans le processus ancien du taoïsme, la troisième étape était la transformation du SHEN en « vide » (XU) et la quatrième étape, le retour du vide au TAO. Ces deux étapes sont difficilement compatibles avec notre vie actuelle, car elles supposent une rupture avec la vie extérieure. Pour nous introduire dans la voie de l'harmonie et de l'équilibre, les stages vont reprendre les étapes de l'alchimie interne, en nous amenant à éveiller le SHEN et à l'utiliser pour nourrir notre essence originelle (JING), support de toute notre vitalité.

Source ; Le temps du corps

Qigong

Le Qigong des 5 animaux

Le Qigong Wudang des 5 animaux est un ancien exercice Taoïste créé pour améliorer la santé et la longévité. Comme son nom l'indique, cet exercice se compose de mouvements basés sur les mouvements de 5 animaux: le dragon, le tigre, le léopard, le serpent, et la grue. Chaque mouvement relatif à un animal permet d'améliorer le fonctionnement d'un organe interne spécifique. Le dragon améliore le fonctionnement des reins, le tigre celui des poumons, le léopard agit sur le foie, le serpent sur la rate, et la grue sur le coeur. La pratique assidue du Qigong Wudang des 5 animaux permet de rétablir l'équilibre du système des organes internes. Avoir des organes internes équilibrés permet au corps de fonctionner de manière optimale, et par conséquent d'améliorer la santé et la longévité du pratiquant.

En plus d'harmoniser les organes internes, le Qigong Wudang des 5 animaux permet aussi d'ouvrir les articulations, de détendre les tendons, et de renforcer les muscles. De plus, cet exercice améliore les fonctions de respiration et de circulation sanguine; non seulement cela permet au corps de fournir du sang riche en oxygène à toutes ses extrémités, mais cela aide également à l'élimination des toxines. Le but du Qigong Wudang des 5 animaux est de garder un

corps souple comme celui d'un enfant. Pratiqué régulièrement, il s'agit d'un anti-âge efficace, qui permet de garder un corps en bonne santé au fil des ans.

L'objectif de cet article est de présenter les nombreux bénéfices du Qigong Wudang des 5 animaux et d'apporter des informations complémentaires à la vidéo pour avoir une base solide pour l'entraînement. Cet article couvrira les 8 éléments clés nécessaires à la pratique: les mouvements d'ouverture, les mouvements du dragon, les mouvements du tigre, les mouvements du léopard, les mouvements du serpent, les mouvements de la grue, les mouvements de clôture et la méditation debout. Y seront également décrits les principes de base de l'entraînement.

Cet article ne remplace en rien les instructions d'un instructeur certifié. De plus, le Qigong Wudang des 5 animaux ne doit pas être considéré comme un remède à une quelconque maladie. Comme n'importe quelle autre activité physique, il est recommandé de consulter un médecin avant d'entamer ces exercices.

Les mouvements d'ouverture

Commencer par se tenir debout, le dos droit et les pieds joints, les genoux légèrement pliés, et les mains le long du corps. Prendre une respiration lente et écarté les pieds de la largeur des épaules. En expirant, enfoncer les pieds dans le sol et faire descendre son poids. Lors de la respiration suivante, laisser les mains monter lentement devant soi jusqu'à ce qu'elles atteignent la hauteur des épaules; en expirant, laisser les mains redescendre lentement vers la taille. Sur la respiration suivante, laisser les bras monter de nouveau, mais cette fois-ci sur les côtés; une fois arrivés à hauteur des épaules, expirer et laisser légèrement les coudes retomber de manière à ce qu'ils pointent vers le sol. Maintenant, tourner les mains de manière à ce que la paume pointe vers l'extérieur, les doigts pointant vers le sol. A l'inspiration suivante, monter les mains au-dessus de la tête et les faire se toucher au niveau des poignets, le tout en renversant lentement la tête vers l'arrière et en montant le regard vers le ciel. Dans cette position, les paumes des mains sont tournées vers le ciel comme si l'on tenait un grand bol. Retenir sa respiration dans cette position aussi longtemps que possible, puis expirer et ramener les mains le long de la ligne centrale, avec les mains jointes en position de prière.

Tout en maintenant les mains en position de prière, les laisser descendre le long de la ligne centrale et presser les paumes l'une sur l'autre de manière à étirer les mains et les doigts; puis, relâcher les mains en inspirant et ramener les mains au niveau de la poitrine. Expirer, et redescendre les mains encore une fois tout en appuyant les doigts les uns sur les autres comme précédemment. Puis, inspirer et ramener les paumes à nouveau vers la poitrine. Ce mouvement est répété 3 fois au total. Terminer ce mouvement sur l'expiration, les paumes appuyées l'une sur l'autre juste en dessous du nombril, puis lentement tourner les mains de manière à ce que les doigts pointent maintenant vers le sol et descendre les mains au niveau de la taille.

Cette fois, avec les mains en position de prière inversée, inspirer en ramenant les mains vers la poitrine tout en pressant les paumes l'une sur l'autre. Puis, en expirant, relâcher les mains et les descendre au niveau de la taille. Ce mouvement est répété 3 fois au total. Terminer cette séquence sur l'expiration, les mains toujours jointes en position de prière inversée à hauteur de la taille. Pour conclure, ouvrir les mains et les monter au dessus de la tête en inspirant, comme si l'on attrapait un gros ballon d'air. Puis expirer et ramener les paumes le long de la ligne centrale comme si l'on poussait le ballon d'air dans son nombril. Ce mouvement

conclut les mouvements d'ouverture. La suite consiste en une méditation debout d'environ 3 minutes.



"If a man dwells in the past, he robs the present. But if a man ignores the past, he may rob the future."

THE FIVE ANIMALS OF SHAOLIN

The imagery of the five animals: Dragon, Tiger Crane, Snake and Leopard represent the five forms of Shaolin Kempo. Each form embodies the mannerisms, strengths, styles and abilities of each animal.

[DRAGON](#)

[TIGER](#)

[CRANE](#)

[SNAKE](#)

[LEOPARD](#)

WHICH ONE ARE YOU?

The Dragon represents fighting spirit & wisdom.

From the Dragon we learn to "ride the wind" meaning the Dragon is especially noted for its flexibility, it uses simple, basic techniques with a challenging strategy of movement complementary to the opponent's motions. The Dragon is a primarily defensive animal and the strategy of the Dragon deals with the yielding to and redirecting of force used against it. The simplest application of Dragon strategy is to move out of the way as executed in the Total Evasion discipline. A War Art application of Dragon strategy would be judicious use of critical distance. That is to position just within the range of your opponent offering an apparent target. As the attack is committed the Dragon enjoins and directs or redirects the force in a different or merely exaggerated direction increasing the intensity, angle speed of the movement.



Tiger represents courage, tenacity and power.

The Tiger is an intelligent powerful animal that reacts to any threat with an offensive effort. The strategy of the Tiger is to skillfully apply a superlatively balanced attack consisting of powerful kicks, handstrikes and blocks. The Tiger will move relentlessly down the center attacking the opponents most vulnerable and vital parts and prefers to meet force with greater force. The Tiger might well embrace the Kenpo credo every block a strike, every strike a block..





Crane represents grace, balance and breathing. The Crane is a master of balance and judgment. The Crane, like the Dragon, is a docile animal that uses force only in cause of self defense and applies the a an very defensive modality. The Crane will rise up and open its wings to give an illusion of greater size and then strike with the beak to a vital target as soon as the opponent is within critical distance. The Crane uses its ability to strike long range to compensate for its lack of ability to overpower its opponent. The use of long range kicks, such as the rear kick, rear thrust and front thrust are examples of a Crane strategy. Once its critical distance has been compromised the Crane will respond with a fusillade of strikes with the wings claws and beak. Much like what Kenpo styles do with fists, fingers, elbow, knee and teeth. Once the opponent is disabled, injured or put on the defensive the Crane will reacquire its critical distance. .



Snake represents endurance and accuracy. The Snake, like the Tiger moves down the center and targets the most vital targets in order to accomplish the most damage to the opponent with each strike. The Snake will, however, take hold of its opponent and wrap around him in order to constrict and suffocate the opponent into unconsciousness or death. The Snake is most vulnerable once it crosses into critical distance and must close quickly with its opponent in order to neutralize long-range defensive strikes. Once engaged with the opponent the Snake is fully committed to that struggle and incapable of dealing with multiple attackers.



The Leopard represents speed and agility. The Leopard, like the Snake, is employs an offensive strategy in combat. The Leopard uses its apparently blinding speed coupled with a continuous recombination of complimentary lines and angles to mesmerize its opponent with continuous strikes that seem to come from everywhere. Much like the Kempo missile attack strategy, the Panther never relies on a single strike to necessarily settle the matter. The Leopard is both ambidextrous and highly mobile, moving in and out of critical distance striking at will. The Leopard however, lacking the strength of the Tiger, does not do well once it has been taken to the ground and its mobility and striking skill and speed has been compromised.

USSD - Team Poway: 13541 Poway Road * Poway * CA * 92064 * 858-748-1300

Les huit pièces de brocart

Cet enchaînement célèbre est une forme de Qi Gong à laquelle chacun peut aisément s'adonner pour entretenir sa santé sans connaître la théorie sous-jacente.

Mis au point il y a presque mille ans et transmis de générations en générations, l'enchaînement des "huit pièces de brocart" (bā duàn jīn, 八段錦) constitue un outil précieux visant à **entretenir la santé** en renforçant les muscles, les articulations, les tendons, les os, ainsi que le système digestif. On raconte que le **général Yue Fei** (岳飛), qui vivait sous la dynastie des Song du Sud (南宋) (960-1280 de notre ère), l'aurait inventé (comme il serait à l'origine du [Xingyi Quan](#)) pour fortifier ses soldats.

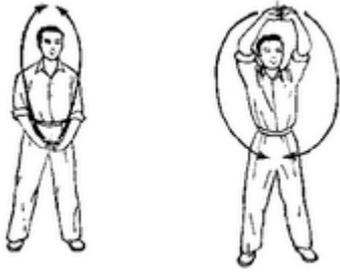
Ces exercices se veulent accessibles et ne nécessitent donc pas, pour commencer, une **respiration** particulière (autrement que par le nez). Avec la pratique, une respiration abdominale pourra être adoptée. Les étirements doivent privilégier la douceur. Sans forcer la concentration, l'attention est davantage portée sur le **relâchement**, qui entraîne **l'enracinement**. Pour en tirer tous les bénéfices, comme pour tout exercice de Qi Gong, il faut prendre conscience de **l'harmonie** entre le corps, la respiration, et l'esprit.

L'enchaînement se décompose de cette façon* :

1. **"soutenir le ciel avec les mains"** (regarder le Ciel puis l'horizon) ;
2. **"tirer à l'arc des deux côtés comme si on visait un aigle"** (bien s'enraciner, garder le dos droit et les épaules basses) ;
3. **"pousser le ciel et la terre"** (pousser en sentant une résistance, les mains parallèles au Ciel et à la Terre)
4. **"regarder la lune en arrière"** (se grandir avant de tourner la tête, vriller les mains) ;
5. **"osciller la tête et balancer le fondement"** (bien étirer toute la chaîne, de la tête au pied, bien s'enraciner entre chaque rotation) ;
6. **"les deux mains joignant les pieds"** (effleurer les reins, les fesses, les mollets, les talons, les pointes des pieds en gardant les genoux tendus, remonter le dos en même temps que les bras) ;
7. **"poings serrés et yeux flamboyants"** (prendre le regard d'un tigre qui attaque, pivoter autour du pouce) ;
8. **"faire vibrer le dos"** (bien lever les talons, monter droit).

Pour commencer, chaque mouvement peut être répété huit fois. Avec le temps, il est possible d'augmenter le nombre de répétitions. Il est possible de conclure chaque série par une courte méditation, les mains sur l'abdomen, puis par des auto-massages (effleurages) du visage. Enfin, il semble que pratiquer cet enchaînement en fin d'après-midi soit le moment idéal.

* Les noms des mouvements sont empruntés à l'ouvrage Qi





http://www.enearm.com/files/ba_duan_jin_les_8_pieces_de_brocart.pdf

Taoïsme

Le mot taoïsme désigne à la fois une doctrine philosophique et une religion animiste. Son fondateur en serait Lao Zi, contemporain de Confucius (551-479) d'après l'Histoire officielle et auteur présumé du Livre de la Voie et de la Vertu (Dao De Jing). **Le Tao** est un concept métaphysique d'une grande profondeur, indéfinissable, qui stimule et guide l'Univers tout entier.

Le Dao De Jing incite à pratiquer le **Wu Wei** ("l'action qui ne va pas contre la nature"), qui ne doit pas être assimilé à de la passivité (cf. "non-agir"). Il s'agit plutôt de ne fournir aucun effort inutile et de ne rien faire qui soit en contradiction avec la nature. Il est également recommandé de "conserver une attitude humble". Ces principes furent aussi soulignés par [Zhuang Zi](#) (IVe siècle avant notre ère), dont le livre est un autre grand classique du taoïsme.

Par opposition au taoïsme classique qui pose une unité de la vie et de la mort, une branche du taoïsme s'est consacrée à la recherche de l'**immortalité**, sous l'impulsion d'un érudit du IIIe siècle de notre ère, Ge Hong. La grue, à qui les croyances populaires attribuent des techniques de longévité capables de prolonger la vie jusqu'à plus de mille ans, est le symbole de cette quête.

Ce courant taoïste recourait à l'alchimie, "externe" à travers des expériences de chimie (manipulant notamment des composés tels que le sulfure de mercure, appelé cinabre), et "interne" par la pratique d'exercices de respiration, de techniques sexuelles, de la diététique, et de la méditation.

Citation

Rien n'est plus doux que l'eau, pourtant, elle possède plus de force que tout autre chose lorsqu'elle s'attaque à des matières dures et résistantes. La douceur l'emporte sur la dureté ; la faiblesse conquiert la force. La vertu la plus accomplie ressemble à l'eau. L'eau sert à d'innombrables créatures sans les combattre et s'immobilise là où personne ne souhaite se trouver. Elle est donc proche du Tao. (Dao De Jing)

Bibliographie

La sagesse orientale, sous la direction de C. Scott Littleton, Editions L'Aventurine (2000)
Chine, peuples et civilisation, sous la direction de Pierre Gentelle, Editions La Découverte (2004)

Ba Duan Jin Les 8 pièces de brocart

1. Soutenir le ciel avec les mains régularise les 3 réchauffeurs.
2. Viser l'aigle très loin renforce la taille et les reins.
3. Séparer les mains régularise la rate et l'estomac.
4. Balancer la tête et le fondement apaise le feu du coeur.
5. Regarder en arrière éloigne les 5 faiblesses et les 7 blessures.
6. Se pencher en avant renforce le rein.
7. Menacer des poings renforce l'énergie musculaire.
8. Soulever les talons régularise les 6 grands méridiens.

Le Général Yue Fei

Yue Fei fut également l'un des premiers généraux à se soucier de la bonne santé de ses armées ce qui l'incita à créer une forme gymnique toujours très pratiquée et connue sous le nom des " **Huit Brocards Précieux** " (Baduanjin ou Pa Tuan Chin).

Ce nom particulier provenait des étendards de soie utilisés par les divers corps de troupe et portant, en insigne, les Huit Trigrammes (Bagua) du Yijing.

Il s'agit donc là d'une forme classique de " **Qigong** " qui était destinée à entretenir la vitalité des soldats et des officiers.

Les Ba Duan Jin sont une série très classique de Qi Gong devenue populaire à l'époque des Song du Sud (1127-1179).

Ba signifie huit. Ce nombre est en relation avec les trigrammes du Yi Jing "Le livre des transformations". Duan Jin signifie pièce de brocart de soie. D'où la traduction de Ba Duan Jin par "Les 8 pièces de brocart".

Pratique :

Série de 24 mouvements pour les exercices unilatéraux et 2 fois 12 pour les latéraux; 18 fois pour l'exercice n° 6 et 7 fois pour le dernier.

Position de départ, Wu Ji.

Soit : corriger la position du corps (alignement de la verticalité, centrage des 3 Dan Tian), réguler la respiration, calmer l'esprit et le coeur, et concentrer la pensée sur le Dan Tian.

Le mouvement vient de la taille et de la colonne vertébrale.

Laissez tomber le coude et relâchez l'épaule. Assurez la position du poignet et détendez les doigts.

Fléchissez les genoux et arrondissez l'entre jambe, la hanche n'en sera que plus solide.

Le regard suit les mains, les pas suivent le rythme du corps

La vitesse demeure constante , légèreté et enracinement, tous deux requis

Toutes les postures de la formes s'enchaînent doucement. Ni brusquerie, ni opposition ; le corps entier se sent à l'aise.

Les postures ne doivent être ni étriquées ni exagérées ni limitées ni excessives. On doit rechercher au sein des postures le centre et la rectitude

Organe	Organes Entrailles	Elements	Direction	Engendrement	Destruction	Saison	Emotion	Ba Duan jin	Animal Taoiste Qi Gong
Vésicule biliaire	E							soulever les talons	
Foie	O	Bois	Est	1	1	Printemps	Colère	5 fatigues / menacer du poing/ soulever les talons	Tigre
	E							soulever les talons	
	O	Eau	Nord	5	3	Hiver	Peur	Viser l'aigle / 5 fatigues / se pencher en avant /soulever les talon	Cerf
Péricarde									
Triple Réchauffeur								Soutenir le ciel / soulever les talons	
Estomac	E	Terre	Centre	3	2	Intersaison	Réflexion	Séparer les mains / soulever les talons	Ours
Rate	O							Séparer les mains / 5 fatigues / soulever les talons	
	O	Feu	Sud	2	4	Été	Joie	5 fatigues / soulever les talons	Singe
	E							soulever les talons	
Poumon	O	Metal	Ouest	4	5	Automne	Anxiété	Balancer la tête / 5 fatigues / soulever les talons	Grue
Gros intestin	E							soulever les talons	

1. Soutenir le ciel avec les mains régularise les 3 réchauffeurs.

Ecarter le pied gauche du pied droit de la largeur des épaules.

Ecarter les bras sur les côtés, paumes vers le sol, et les monter au-dessus de la tête. En même temps, monter sur la pointe des pieds. [Inspiration]

Revenir à la position de départ en redescendant sur les pieds et en ramenant les bras le long du corps. [Expiration]

Concentration interne : les 3 foyers.

Concentration externe : les 2 Lao Gong et la pulpe des doigts.

Régulariser le sanjiao (triple réchauffeur) : le méridien du triple réchauffeur est lié aux trois régions (ou foyers) : au dessus du diaphragme, entre le diaphragme et le nombril, entre le nombril et le pubis. Les rôles respectifs de ces trois régions sont : la respiration, la digestion, l'élimination. Le Sanjiao va de l'annulaire à la tête et rejoint le méridien de la vésicule biliaire. Le fait d'étirer et de baisser les bras active et régularise le Qi dans le sanjiao.

Effets : régularise les 3 foyers, libère les poumons et combat la fatigue; combat les douleurs du dos.

Triple-réchauffeur ou sanjiao : TR : Activité Maximale de 21 heures à 23 heures.

Symptomatologie : dyspepsie, aérophagie, œdème, surdité, bourdonnement, douleur de la face externe de l'épaule, du bras de la nuque.

23 points : **méridien de main** (Yang)

Commence derrière l'ongle de l'annulaire côté externe, remonte le long du bras face externe jusqu'à l'épaule, puis le long du sterno-cleido mastoïdien, fait le tour de l'oreille et s'arrête au coin du sourcil

2. Viser l'aigle très loin renforce la taille et les reins.

Ecarter largement les pieds en déplaçant le pied gauche puis fléchir légèrement les genoux.

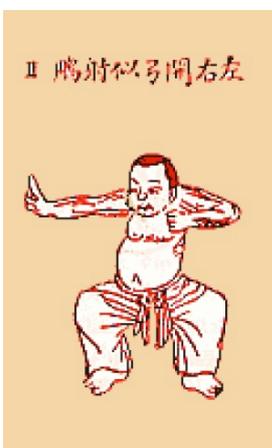
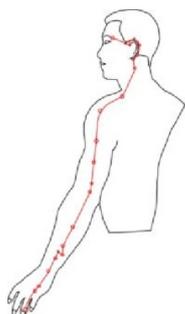
Remonter les bras devant, les croiser à hauteur de la poitrine, bras gauche près du corps. [Inspiration]

Déployer le bras gauche (comme pour tenir un arc), index et majeur tendus, les autres doigts repliés. Tourner la tête vers la gauche (viser l'aigle très loin). En même temps le poing droit se referme (comme pour saisir la corde) et se rapproche de l'épaule droite, le coude à l'horizontale. Fléchir les genoux. [Expiration].

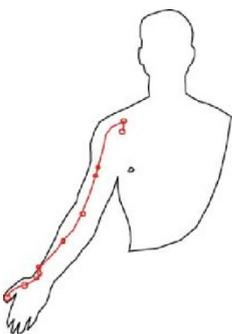
Revenir au centre, bras croisé, les genoux remontent. Recommencer de l'autre côté. Concentration interne : Ming Men.

Concentration externe : acuité visuelle, regard à l'infini avec concentration.

La position assise du tireur à l'arc active la partie basse du corps (région coxo-fémorale) et renforce le Qi des reins. Le geste d'ouverture en abaissant le corps facilite la circulation du bas vers le haut.



Effets : améliore la respiration et les fonctions circulatoires. Tonifie le Qi des reins.



Poumon : P : Activité Maximale de 3 heures à 5 heures. Symptomatologie : troubles respiratoires, toux, oppression thoracique, rhume, douleur de la gorge, douleur de la face antérieure de l'épaule et du bras...

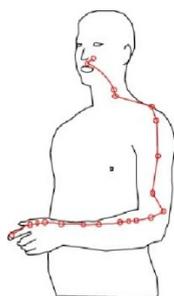
Le méridien des poumons est en relation avec le nez, l'odorat et les maladies pulmonaires. 11 points : **méridien de main (Yin)**

Commence sur le côté externe de la poitrine, remonte un peu et redescend jusqu'au côté radial du pouce à 2 mm en arrière du coin de l'ongle

Gros intestin : GI : Activité Maximale de 5 heures à 7 heures . Symptomatologie : douleurs abdominales, diarrhée et constipation, douleur et enflure de la gorge, douleur des dents, écoulement du nez, douleur de l'épaule... Le méridien du gros intestin sert à transporter l'énergie et à éliminer les déchets. Il contrôle les troubles intestinaux, la gorge et les dents.

Il est en relation avec l'articulation de l'épaule et les muscles du bras. En général, quand le méridien est atteint, on peut observer au niveau psychique des signes de dépression, d'obsession et de confusion mentale.

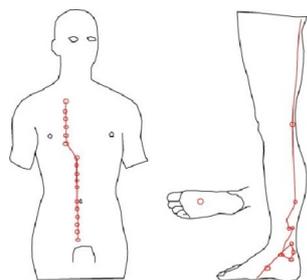
20 points : (Yingxiang (aile du nez) GI 20) : **méridien de main (Yang)**. Commence à l'extrémité de l'index, remonte le long du bras face externe, passe par l'épaule et s'arrête à la base de l'aile du nez.



Rein : R : Activité Maximale de 17 heures à 19 heures. Symptomatologie : essoufflement, asthme, angine, lombalgie, Oedème, troubles génito-urinaires.

Les reins régissent les liquides organiques, ils sont liés avec les os, les oreilles et les cheveux. L'atteinte du méridien des reins provoque, au niveau psychique des peurs, de l'anxiété, un besoin de sommeil important ou de l'insomnie et une tendance à la préoccupation permanente. 27 points : (Yongquan R1) : **méridien de pied (Yin)**

Commence sous la plante du pied et finit à la clavicule vers le sternum



3. Séparer les mains régularise la rate et l'estomac.

Ramener le pied gauche (écartement largeur des épaules).

Amener les mains parallèles, paumes face à face, à la hauteur de l'estomac. [Inspiration]

Séparer les mains. L'une monte au-dessus de la tête (paume vers le haut), l'autre descend (paume vers le bas). [Expiration]

Ramener les mains à la hauteur de l'estomac, paumes parallèles [Inspiration] et les séparer en changeant de main. [Expiration]

Concentration interne : friction de la rate et de l'estomac.

Concentration externe : les 2 Lao Gong.

Lever le bras traite la rate et l'estomac : Le méridien de l'estomac (yang) est lié au méridien de la rate (yin). Le méridien de l'estomac commence à l'aile du nez et se termine sur le deuxième orteil. Celui de la rate commence au gros orteil et finit sous la langue. Le mouvement de montée des bras en poussant sur les jambes active la circulation dans la rate, l'estomac, et le foie.



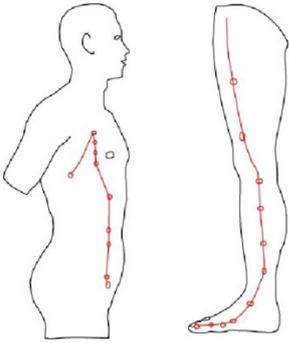
Effets : régule le Qi de l'estomac et de la rate - pancréas.

Rate ou rate-pancréas : RP : Activité maximale de 9 heures à 11 heures.

Symptomatologie : troubles digestifs, constipation et diarrhée, fatigue générale, hépatite, troubles des règles ...

Le méridien de la rate est un méridien capital dans le système énergétique de l'organisme. 21 points : **méridien de pied** (Yin)

Commence sur le côté interne du gros orteil , monte jusqu'au dessus du pectoral à l'extérieur et redescend sur le 6ème espace intercostal

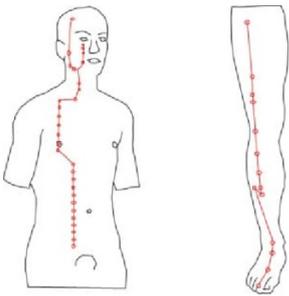


Estomac : E : Activité Maximale de 7 heures à 9 heures.

Symptomatologie : douleurs de l'estomac, vomissements, ballonnement abdominal, troubles de l'appétit, maladies fébriles, maladies psychiques...

45 points : **méridien de pied** (Yang)

Commence sous l'oeil, fait un arc de cercle en passant par la mâchoire et en remontant jusqu'à la racine des cheveux au dessus de la tempe, puis à partir de la mâchoire, descend le long de la gorge , passe par la clavicule, descend en ligne droite jusqu'au téton, puis plus à l'intérieur, descend le long des abdos, puis descend le long de la jambe en passant par le dessus du genou et finit sur le côté externe du 2° orteil



4. Balancer la tête et le fondement apaise le feu du coeur.

Ecarter largement le pied gauche, fléchir les genoux. Placer les mains dans le creux des aines, paumes vers l'arrière.

Fléchir le tronc à l'horizontale.

Décrire un cercle vers la gauche avec le tronc tout en déplaçant le poids du corps sur la jambe (qui reste fléchie tandis que la droite s'allonge). Aligner tête, tronc et jambe droite. Les yeux regardent les orteils droits. [Inspiration]

Revenir au centre, buste à l'horizontale, genoux fléchis. [Expiration]

Exécuter le mouvement à droite.

Concentration interne : drainer le feu du coeur vers le poumon et yang chuan. Concentration externe : expiration du feu du coeur.

Le feu (excès du coeur) dans le foyer médian et au plexus peut avoir comme origine une mauvaise alimentation, la respiration d'un air vicié ou le manque de sommeil. Le feu est lié au coeur. Le métal est lié aux poumons. Dans la théorie des 5 éléments, le métal absorbe la chaleur du feu. En remuant et ouvrant la cage thoracique avec les bras (méridiens du poumon), on active les poumons, on éteint le feu du coeur.

Effets : diminue le yang, nourrit le yin, calme le corps et l'esprit.



5. Regarder en arrière éloigne les 5 faiblesses et les 7 blessures.

Ramener les pieds parallèles. Tourner la tête à gauche, puis l'épaule et ensuite la colonne vertébrale (sans tourner la taille). [Expiration]

Revenir à la position de départ. Ramener d'abord la colonne vertébrale, puis l'épaule, puis le cou. [Inspiration]

Tourner ensuite à droite.

Concentration interne : je regarde s'éloigner les 5 faiblesses et les 7 blessures. Concentration externe : Dan Tian inférieur, périnée (Hui Yin), 1R. (Yong Quan). Les 7 blessures se rapportent aux 5 éléments :

Bois	Foie, vésicule biliaire	Colère
Feu	Coeur, intestin grêle Maître du coeur, triple réchauffeur	Joie (joie excessive) et excitation
Terre	Rate, estomac	Idéation obsessionnelle (soucis)
Métal	Poumon, gros intestin	Tristesse - Désespoir
Eau	Reins, vessie	Peur - Panique

Les "cinq fatigues" font allusion aux maladies des cinq organes internes yin : le coeur, le foie, la rate, les poumons et les reins.

Les "sept malaises" sont liés aux sept émotions : la colère, la joie, la tristesse, la peur, l'obsession, l'inquiétude, l'effroi. Selon la médecine chinoise, l'exagération ou l'inhibition des émotions est nuisible aux cinq organes et engendrent des maladies.

La colère nuit au foie, la joie nuit au coeur, la tristesse au poumon, la peur au rein, l'obsession à la rate.

Les émotions font stagner l'énergie en haut. Le mouvement du bas vers le haut permet de régulariser le Qi qui stagne en haut. Tournez la tête vers l'arrière décontracte la région cervicale

Effets : régule la région cervicale et le bulbe rachidien. Renforce la musculature cervicale.





6. Se pencher en avant renforce le rein.

Ecarter le pied gauche de la largeur des épaules.

Monter les bras par les côtés jusqu'au dessus de la tête. [Inspiration] Tourner les paumes vers l'avant et descendre, dos droit, la tête alignée et les bras dans

le prolongement du dos. Fléchir les genoux, les doigts se placent sous les orteils. [Expiration] Tendre les genoux (en gardant les doigts sous les orteils) et redresser la colonne vertébrale pour que le dos soit droit. Redresser les cervicales et tirer le sommet du crâne (alignement des cervicales et des dorsales). [Inspiration]

Relâcher la tension dorsale, se redresser à la verticale, les bras le long du corps, paumes vers le sol. [Expiration] Recommencer.

Respiration	Mouvement	Concentration
Inspire	Les bras montent	Ming Men
½ expire	Descendre le dos, tête droite	Périnée (Hui Yin)
½ expire	Genoux pliés, continuer à descendre	Pointe du coccyx (Chang Qiang)
	Prendre les pieds entre le pouce (3F) et les doigts (1R)	
Inspire	Tendre les genoux, dos plat	de Chang Qiang à Bai hui
Expire	Remonter, mains à plat	Lao Gong, Dan Tian

Concentration externe : Ming Men, périnée, coccyx, bai hui, dan tian, lao gong.

Concentration interne : sentir l'énergie qui remonte dans la moelle épinière et le cerveau

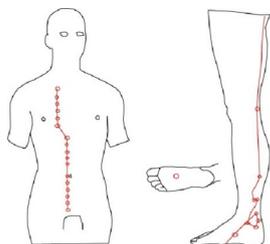
En s'élevant sur les pieds, on active les 6 méridiens des pieds. Cela régularise la circulation du qi du bas vers le haut. En déployant le dos, on facilite la circulation haute. La circulation générale s'active.

Effets : étire les muscles de la taille et les lombaires, fortifie Dai Mai et les reins.

Rein : R : Activité Maximale de 17 heures à 19 heures.

Symptomatologie : essoufflement, asthme, angine, lombalgie, Oedème, troubles génito-urinaires.

Les reins régissent les liquides organiques, ils sont liés avec les os, les oreilles et les cheveux. L'atteinte du méridien des reins provoque, au niveau psychique des peurs, de l'anxiété, un besoin de sommeil important ou de l'insomnie et une tendance à la préoccupation permanente. 27 points : (Yongquan R1) : **méridien de pied** (Yin) Commence sous la plante du pied et finit à la clavicule vers le sternum



7. Menacer des poings renforce l'énergie musculaire.

Ouvrir davantage la jambe gauche.

Plier les bras contre la taille. Regard devant soi, yeux grands ouverts. Remonter les bras, croiser devant la poitrine, le bras gauche près du corps, remonter sur les jambes. [Inspiration] Déployer le bras gauche en contractant le bras et en serrant fort le poing. Tourner la tête en même temps et ramener le poing droit près de la taille.

Plier les genoux et prendre un

regard furieux. [Expiration]

Détendre le regard et les muscles. Ouvrir les poings. Remonter sur les jambes, ramener la tête.

Recommencer à droite.

Concentration interne : tétanie musculaire pendant l'expire. Détente pendant l'inspire.

Concentration externe : sortir la colère par le regard.

Faire le geste élastique du coups de poings est semblable dans les fonctions internes à la deuxième pièce. "Les yeux de feu" désigne la concentration de l'esprit.

La vigilance coordonnée à la force musculaire et au souffle vital crée le jing (puissance interne).

Effets : renforce les muscles. Stimule le cortex cérébral et le système nerveux végétatif. Tonification de la fibre musculaire. La colère sort par les yeux.



8. Soulever les talons régularise les 6 grands méridiens.



Ramener les pieds, jambes serrées, corps et tête alignés.

Monter sur la pointe des pieds en poussant le sommet du crâne vers le ciel.

[Inspiration]

Redescendre lentement sur les talons. [Expiration]

Concentration interne : sur l'énergie qui monte dans le corps et fait vibrer la colonne.

Concentration externe : sur l'étirement de la colonne et de la tête.

Effets : fortifie tout le corps et l'équilibre.

Les 6 grands méridiens :

1	bois	foie & vésicule biliaire
---	------	--------------------------

2 3	feu	cœur & intestin grêle maître du cœur & triple réchauffeur
-----	-----	--

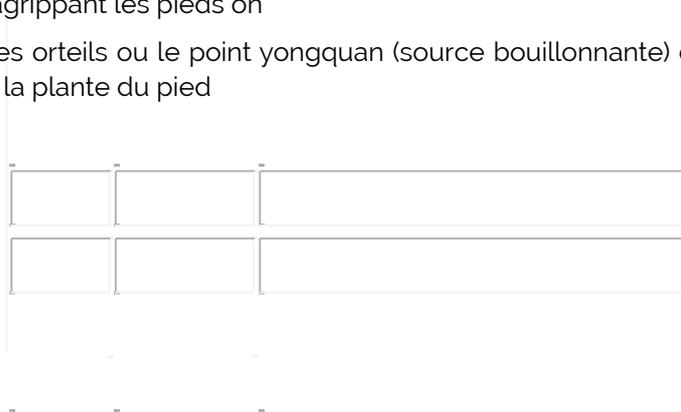
4 terre rate & estomac

5 métal poumon & gros intestin

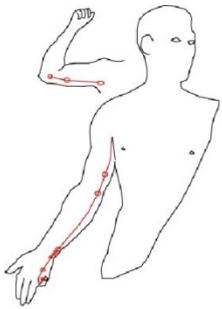
6	eau	rein & vessie
---	-----	---------------

Les reins sont la résidence de l'essence originelle (yuan jing), qui est la source du souffle originel (yuan qi). Lorsque les reins sont sains et forts, le jing (essence vitale) est retenu et renforcé. En pliant le dos vers le sol, on masse les reins en étirant le dos. En agrippant les pieds on

touche les orteils ou le point yongquan (source bouillonnante) du méridien des reins situé sur la plante du pied



Méridiens Yin : coeur, péricarde, foie, rate, poumon, rein

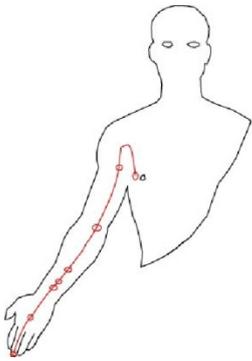


Coeur : C : Activités Maximale de 11 heures à 13 heures.

Symptomatologie : troubles cardiaques, troubles de la gorge, troubles de l'énergie mentale ...

9 points : **méridien de main** (Yin)

Commence sous le bras et finit sur le côté interne supérieur de l'auriculaire



Péricarde ou maître-coeur ou circulation-sexualité : CS :

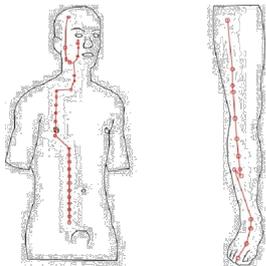
Activité Maximale de 19 heures à 21 heures.

Symptomatologie : oppression thoracique, palpitations, angoisse, névralgies du bras et du coude.

Le méridien du Maître du Cœur contrôle l'automatisme du cœur, régularise la circulation sanguine dans le cœur, les vaisseaux.

Les perturbations de l'énergie dans le méridien se traduisent par des signes psychiques tels que la dépression, l'agitation, le manque de sociabilité, et par des troubles de la sexualité.

9 points : (Laogong (milieu de la paume) CS 8) : **méridien de main** (Yin) Commence au niveau du téton et finit à l'extrémité du majeur face dessous



Intestin grêle : IG : Activité maximale de 13 heures à 15 heures.

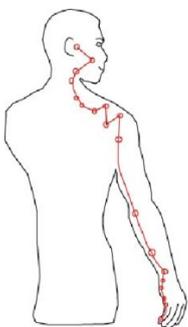
Symptomatologie : douleur du bas ventre, douleurs de l'omoplate, de la nuque et de la région lombaire.

Quand ce méridien est atteint, on observe des symptômes digestifs (diarrhées) et cardiaques ainsi que des douleurs du dos et du cou.

Au niveau psychique, une perturbation énergétique du méridien se traduit par une mauvaise assimilation mentale et une vitalité mentale déficiente.

19 points : **méridien de main** (Yang)

Commence sur le bord externe de l'auriculaire, remonte le long du bras (sur le dessus) jusqu'à l'épaule, passe par l'omoplate, le cou, la joue et finit à côté de l'oreille (sous les pattes)



Gros intestin : GI : Activité Maximale de 5 heures à 7 heures .

Symptomatologie : douleurs abdominales, diarrhée et constipation, douleur et enflure de la

gorge, douleur des dents, écoulement du nez, douleur de l'épaule...

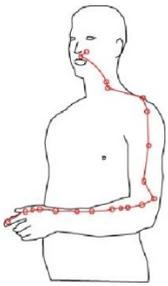
Le méridien du gros intestin sert à transporter l'énergie et à éliminer les déchets. Il contrôle les troubles intestinaux, la gorge et les dents.

Il est en relation avec l'articulation de l'épaule et les muscles du bras.

En général, quand le méridien est atteint, on peut observer au niveau psychique des signes de dépression, d'obsession et de confusion mentale.

20 points : (Yingxiang (aile du nez) GI 20) : **méridien de main** (Yang)

Commence à l'extrémité de l'index, remonte le long du bras face externe, passe par l'épaule et s'arrête à la base de l'aile du nez.

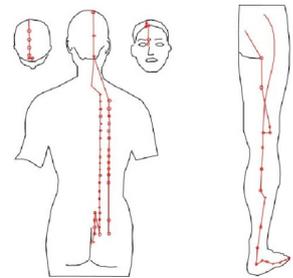


Vessie : V : Activité Maximale de 15 heures à 17 heures.

Symptomatologie : troubles urinaires, maux de tête, troubles des yeux, du nez, de la colonne vertébrale, troubles psychiques...

67 points : **méridien de pied** (Yang)

Commence au coin de l'oeil, fait le tour de la tête en passant par le dessus légèrement décentré, descend le long de la colonne vertébrale légèrement décentré, passe par les fesses, descend derrière la cuisse presque jusqu'au creux du genou. La il reprend naissance à coté de la colonne vertébrale en haut, redescend en ligne droite, passe par la fesse, descend le long de la cuisse, passe par le creux poplité, descend le long du mollet, passe par le haut du talon et descend par le côté externe du pied pour finir sur le petit orteil côté externe



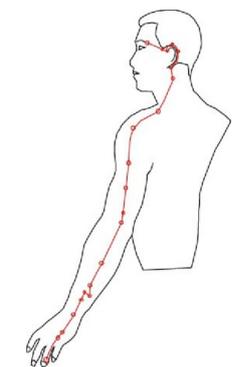
Triple-réchauffeur ou sanjiao : TR : Activité Maximale

de 21 heures à 23 heures.

Symptomatologie : dyspepsie, aérophagie, œdème, surdité, bourdonnement, douleur de la face externe de l'épaule, du bras de la nuque.

23 points : **méridien de main** (Yang)

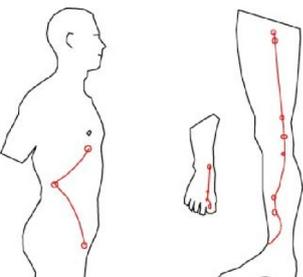
Commence derrière l'ongle de l'annulaire côté externe, remonte le long du bras face externe jusqu'à l'épaule, puis le long du sterno-cleïdo mastoïdien , fait le tour de l'oreille et s'arrête au coin du sourcil



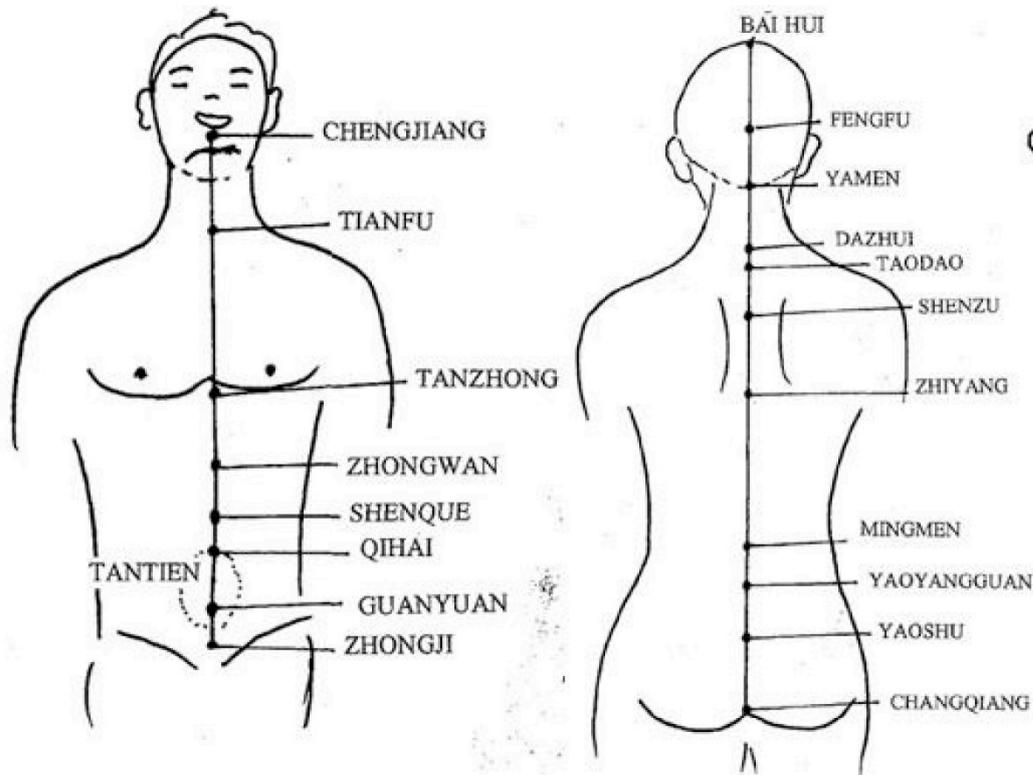
Foie : F : Activité maximale de 1 heures à 3 heures.

Symptomatologie : toutes les affections génitales, les déséquilibres de l'immunité, troubles hépato-digestifs.

14 points : **méridien de pied** (Yin) Commence au dessus du gros orteil et finit sous le pectoral



Les Méridiens Conception (REN MAI) (de face) et Gouverneur (DU MAI) (de dos)



Meridiens

Conclusion.

Poser les mains jointes sur le Dan Tian (main gauche d'abord, main droite sur main gauche). Vivre les sensations. Et terminer par un massage circulaire du Dan tian.

TECHNIQUE:

TAIJI:

Maîtriser le style Yang de tai chi chuan / Fu Zhongwen (Le Courrier du Livre)

Les Treize Traités de Maître Cheng / Professeur Cheng Man Ch'ing
(Trésor des Arts Martiaux - Le Courrier du Livre)

Questions Réponses sur le Taichi Chuan / Chen Wei-Ming, translators: Benjamin Pang -Jeng Lo / North Atlantic Books

L'Alchimie du TAO

導引 Dao Yin

art de vivre taoïste, le Qi Gong

Les champs de cinabre

Alchimie externe et cinabre

Le cinabre (dan丹) est un terme provenant de l'alchimie. Il s'agit de sulfure de mercure. Il est aussi appelé « sang de dragon », « dragon rouge ». Dans son Histoire Naturelle, Pline l'appelle « Cinabre des Indes ».

Au IV^{ème} siècle avant notre ère, le taoïsme qui se développe, rassemble et systématisé les connaissances cosmologiques, initiatiques et magico-techniques des confréries de forgerons. C'est grâce au cinabre que les alchimistes taoïstes sont en mesure d'extraire l'or du minerai et, d'en produire de plus importantes quantités que par l'orpaillage (récolte des paillettes et des pépites) qui était jusque là le seul moyen connu de produire ce métal précieux.

On cherche aussi à transformer ce cinabre pour obtenir une « pilule d'immortalité » ou un élixir de longue vie.

De l'alchimie externe à l'alchimie interne

Sous les Han (206 av. J.-C. - 220 ap. J.-C.), il semble que plusieurs seigneurs aient été empoisonnés par les pilules d'immortalité fournies par leurs alchimistes. De plus, les opérations alchimiques se révèlent très coûteuses.

On en vient ainsi peu à peu à utiliser le vocabulaire de l'alchimie externe (waidan 外丹, en fait « cinabre externe ») pour qualifier des pratiques alliant travail du corps et de l'esprit (gymnastique taoïste, Qi Gong, méditation...), relevant alors d'une alchimie interne (neidan 內丹, en fait « cinabre interne »).

Dans l'alchimie interne, ce sont alors les trois composantes de l'humain, esprit, souffle et essence (shen qi jing 神氣精) qui sont utilisés comme matériaux pour accéder à l'immortalité.

Il semble que le terme neidan apparaisse pour la première fois dans les Techniques respiratoires du maître de l'épée mystique (靈劍子•服氣訣) de Xu Xun (許遜) sous les Jin orientaux (265-420).

A cette époque, Ge Hong (283-343), un fonctionnaire intéressé par le taoïsme, le confucianisme, la stratégie, les arts militaires et les pratiques taoïstes visant à l'immortalité physique, écrit le Traité ésotérique et exotérique du Maître qui embrasse la Simplicité (Baopuzi neipian et Baopuzi waipian). Le traité ésotérique (neipian) traite du taoïsme, le traité exotérique (waipian) du confucianisme.

Ge Hong pense que l'immortalité physique est possible à tous, si on comprend les lois de la nature et s'y conforme. L'homme peut chercher l'immortalité par différentes techniques : la médecine (alimentation, hygiène), les pratiques

physiologiques (respiratoires, corporelles) et surtout l'alchimie externe. Sans l'alchimie externe, on peut prolonger la vie, mais pas la rendre éternelle. Elle ne saurait être remplacée par l'alchimie interne.

L'alchimie interne

Pourtant, à la fin de la dynastie Tang (618-907), il semble que l'alchimie interne ait peu à peu remplacé l'alchimie externe dans la recherche de la pilule d'immortalité. On interprète alors les textes anciens comme des allégories concernant des vérités purement intérieures.

Sous les Song (920-1279) apparaît le courant Quanzhen (milieu du XII^{ème} siècle), l'un des plus importants courants du taoïsme jusqu'à nos jours. Quanzhen préconise un syncrétisme entre les trois religions de la Chine : confucianisme, bouddhisme et taoïsme, représentées respectivement par la Doctrine du milieu et le Classique de la piété filiale pour les confucéens, par le Sutra du Diamant pour les bouddhistes, par le Livre de la Voie et de sa Vertu pour les taoïstes. L'opération alchimique de fabrication de l'élixir de longue vie est désormais réalisée entièrement dans le corps du pratiquant.

Les trois champs de cinabre

On parle dans la tradition chinoise de trois champs de cinabre (dantian), qu'on met en relation avec la trinité taoïste Terre, Homme, Ciel.

Le champ de cinabre inférieur, xià dāntián 下丹田 (hara dans les arts martiaux japonais), se situerait environ trois doigts sous le nombril, au centre du corps, au niveau du point Qihai 气海. Il correspond à la Terre.

Le champ de cinabre médian, zhōng dāntián 中丹田 ou zhèng dāntián 正丹田, se situerait dans la poitrine, selon les sources, soit au niveau du plexus solaire, soit entre les seins, au niveau du point shanzhong 膻中, juste au-dessus du point zhongting 中庭. Il correspond à l'Homme.

Le champ de cinabre supérieur shàng dāntián 上丹田 se situerait dans le crâne, au niveau du point Yintang 印堂. Il correspond au Ciel.

Il est à noter que si le Daoyinfa Qi Gong et l'acupuncture proviennent bien d'un fonds commun taoïste, la représentation du corps n'est pas forcément équivalente dans ces deux pratiques. Situer les champs de cinabre en utilisant les points d'acupuncture peut alors être pratique, mais s'avérer artificiel (comme de relier ces points aux pratiques martiales). De fait, les médecins chinois n'étudient pas les champs de cinabre et ne les utilisent pas dans leur pratique.

Certains utilisent même le nombre d'or pour situer les trois dāntián. Ils situent le champ de cinabre inférieur à 0,618 de la longueur du corps, le champ de cinabre médian à 0,618 de la longueur du torse, et le champ de cinabre supérieur à 0,618 de la longueur de la tête.

Les étapes de l'alchimie interne

L'alchimie interne utilise les « trois trésors » ou « trois bijoux » (sanbao 三寶) que sont l'essence (jing 精), le souffle (qi 氣) et l'esprit (shen 神) dans sa recherche de l'élixir de longue vie.

Dans le champ de cinabre inférieur, l'essence est raffinée et transformée en souffle. Dans le champ de cinabre médian, le souffle est raffiné et transformé en énergie spirituelle. Dans le champ de cinabre supérieur, l'énergie spirituelle est raffinée et réintégrée à la vacuité, le Tao.

Pendant la première étape de l'alchimie intérieure, l'essence s'accumule dans le bas-ventre et est conduite vers le sommet de la tête en empruntant le méridien dumai 督脉, dit vaisseau gouverneur. Puis l'essence redescend par le méridien renmai 任脉, dit vaisseau conception. Cette révolution transforme l'essence en souffle et dans le ventre se forme le cinabre, comparé à une goutte de rosée, une perle formée de souffles yin et yang, qui va se transformer en embryon dans la deuxième étape.

Cette deuxième étape s'effectue dans le champ de cinabre médian, où la perle de lumière devient un embryon de souffle qu'on entretient, afin de le transformer en énergie spirituelle. La révolution de l'essence et du souffle continue naturellement, sans être aidée par des exercices de visualisation et de respiration comme dans la première étape.

Dans la troisième étape, l'enfant-énergie spirituelle naît dans la tête, et peut sortir du corps ou y entrer par la fontanelle, suivant la volonté de l'adepte. Cet enfant de lumière est entretenu par des moyens spirituels pour être intégré à la vacuité, le Tao.

La grue à crête rouge

La grue à tête rouge, dāndǐnghè 丹顶鹤 (donc en fait « grue à crête de cinabre »), est un symbole de longévité, souvent représentée dans la peinture classique, évoquée en poésie. C'est un motif taoïste, et l'ont voit souvent les « hommes réalisés » la chevaucher et voler dans les cieux.

A Qiqihaer, à la frontière de la province du Heilongjiang et de Mongolie Intérieure, il existe une grande réserve naturelle, des marais à perte de vue, pour ces oiseaux majestueux, d'ailleurs officiellement choisis comme un symbole national. Mais le visiteur pressé serait déçu s'il n'apercevait pas les grues. On a en donc enfermé quelques dizaines dans des cages à l'entrée de la réserve. Un comble pour ce qui devrait être « naturel » et se retrouve encagé comme curiosité touristique ! Et un manque de respect total pour cet oiseau national.