





Qi Gong – Résumé en photos des exercices saisonniers de la bannière Ma Wang Dui

La bannière de Ma Wang Dui fait référence à une découverte archéologique très importante effectuée en 1973 dans la ville de Chang Sha, dans la province du Hunan. Il s'agit précisément d'une bannière de soie mesurant un mètre de long sur cinquante centimètres de large représentant 44 personnages, hommes et femmes, en train d'exécuter des exercices de Qi Gong (Dao Yin). Il est à noter que les figures sont en couleur et portent un titre indiquant l'objectif thérapeutique visé par l'exercice qu'illustre chaque figure.









Source : Liao Yi Lin – Le trésor du Qi Gong – la bannière de Ma Wang Dui – Editions Guy Trédaniel – 2009 - ISBN 978-2-84445-949-7







Qi Gong – Résumé en photos des exercices saisonniers de la bannière Ma Wang Dui

Printemps	
	S'avancer pour défendre
	Le sifflement du singe
	Le regard du chien
	La grue du lac
	L'aigle s'étire








Qi Gong – Résumé en photos des exercices saisonniers de la bannière Ma Wang Dui

Eté	
	Rafraîchir et purifier le feu du cœur
	Éliminer le vent dans la tête
	Ouvrir les huit vaisseaux à genoux
	Posture de l'aigle impérial
	Le souffle du dragon
	La respiration embryonnaire








Qi Gong – Résumé en photos des exercices saisonniers de la bannière Ma Wang Dui

Été Indien	
	Onduler pour harmonier le centre
	Le jeu du singe
	L'ours s'ébranle
	Fortifier l'énergie pure de l'estomac
	Le paon fait la rouge
	L'envol de l'hirondelle

Qi Gong – Résumé en photos des exercices saisonniers de la bannière Ma Wang Dui

Automne	
	Apprêter l'arc pour tirer la flèche
	Le dragon se dresse sur ses pattes
	Le coq se dresse sur ses ergots
	Saluer le Yang pour honorer le Yin
	La grue s'ébroue dans l'étang
	Le souffle du crapaud de lune
	L'épervier migre vers le nord

Qi Gong – Résumé en photos des exercices saisonniers de la bannière Ma Wang Dui

<p>Hiver</p> 	<p>Puiser l'eau du lac</p>
	<p>Le loup se baigne dans la rivière</p>
	<p>Descendre au fond de la mer</p>
	<p>Le cerf écoute la forêt</p>
	<p>Le souffle de l'hirondelle</p>
	<p>La tortue sous la montagne</p>
	<p>L'œuf de tortue</p>