

## NEI YANG GONG 内养功

Les premières traces connues de la pratique du Nei Yang Gong remontent à la fin de la dynastie MING (17ème siècle). C'est grâce au professeur LIU Guizhen (6ème héritier de l'école de Nei Yang Gong) que l'école de Nei Yang Gong va connaître un essor considérable à partir de la seconde moitié du 20ème siècle.

### LIU GUIZHEN

Au milieu des années quarante, LIU Guizhen est atteint de tuberculose, d'épuisement nerveux et d'un ulcère à l'estomac. Très affaibli, et même considéré comme mourant par certains de ses collègues, il doit quitter son travail et retourne dans son village natal pour tenter de se soigner, voire y mourir entouré des siens.

Il ne pèse plus que 36 kg. C'est alors qu'il retrouve son oncle LIU Duzhou (héritier de la 5ème génération), qui constate son état de faiblesse important. Cependant, « l'esprit est encore là », il décide de s'en occuper et va lui enseigner des exercices de Nei Yang Gong afin de le soigner et de rétablir sa santé. Le traitement durera 102 jours.

Il repart guéri et en pleine forme à son travail. Sur place, tout le monde est stupéfait par sa guérison, et beaucoup souhaitent bénéficier également des bienfaits de cette pratique. Cependant, à cette époque la transmission ne se fait qu'à une personne à la fois.

Aussi, en 1948, avec l'accord de sa hiérarchie et de son oncle, LIU Guizhen repart compléter et approfondir les enseignements de son oncle afin de pouvoir les transmettre à ses collègues. Rapidement, suite aux nombreux résultats positifs et par le bouche à oreille, de plus en plus de personnes le sollicitent afin de se faire soigner. Il constitue une équipe de chercheurs afin de mieux comprendre les mécanismes en œuvre et leurs effets dans la pratique.

En 1949, le terme de Qi Gong est officiellement adopté. Il en est considéré comme l'un des pères.

En 1954 il obtient de nouveau de sa hiérarchie l'autorisation et les moyens (par le premier secrétaire du parti communiste de la ville de Tang Shan) pour développer un premier centre de cure et de recherche sur le Nei Yang Gong : *Tang Shan Qi Gong Liao Yang Suo*, Centre de cure par le Qi Gong à Tang Shan (Hebei). Il va soigner près de 360 malades sur une période de deux ans et demi, accompagné par un personnel médical, il va enregistrer toutes les données des patients avant, pendant (à 10 jours, 20 jours, 1 mois, 2 mois et 3 mois) et après leur cure dans le cadre de ses recherches.



Professeur Liu Guizhen

Il reçoit en 1955 un prix d'honneur du ministère de la santé, et, soutenu par le président Mao Zedong qui le recevra en 1956, le Nei Yang Gong se développe dans toute la Chine où il est désormais enseigné aux médecins dans les hôpitaux : C'est la première fois que le Qi Gong fait officiellement son entrée dans les hôpitaux, avec la création du premier centre national de traitements et de recherches sur le Qi Gong : *Bei Dai He Qi Gong Liao Yang Yuan*, Centre national du Qi Gong médical de Beidaihe (Hebei).



Dès cette époque également il commence à recevoir des groupes d'étrangers qui viennent se former. Et, malgré la fermeture du centre durant la Révolution Culturelle, celui-ci ouvre de nouveau quelques années plus tard.

Les recherches reprennent notamment sur le diabète (pour lesquelles il obtiendra un nouveau prix d'honneur du ministère de la Santé), sur les maladies cardiaques, sur l'équilibre dans le domaine spatial, en collaboration avec différents scientifiques et aussi avec le centre de Qi Gong thérapeutique de Shanghai sur les effets du Qi Gong sur le cerveau.

Le professeur LIU Guizhen en restera le directeur jusqu'à sa mort en 1983. Il restera comme le premier médecin en chef spécialisé du Qi Gong médical dans l'histoire de Chine. Il est également le seul spécialiste du Qi Gong répertorié dans le *Dictionnaire encyclopédique chinois – Tome « Science de la médecine et de la pharmacopée »* (大辞海 – 医药科学卷). Auteur de *L'application du Qi Gong médical en clinique*, monsieur LIU Guizhen a publié entre autres des mémoires comme *Les méthodes du Qi Gong thérapeutique dans les recherches scientifiques*.

C'est sa fille LIU Yafei qui prendra la succession du centre pour le diriger.

### **LIU YAFEI**

C'est « une enfant de la balle » qui, dès son plus jeune âge (5ans), apprend et pratique le Nei Yang Gong auprès de son père LIU Guizhen dans le centre de Beidaihe où elle grandit. Elle vit au rythme des pratiques des groupes toujours plus nombreux qui viennent au Centre pour se former ou se faire soigner. Suivant les traces de son père, elle entreprend plus tard une formation en Médecine Traditionnelle Chinoise et, devenue médecin, elle assiste son père dans ses travaux.



A la suite du décès de LIU Guizhen, elle reste au centre de Beidaihe et poursuit les recherches cliniques sur le Qi Gong entreprises par son père, et elle enseigne le Nei Yang Gong aux personnels médicaux, aux étudiants ainsi qu'aux étrangers désireux de découvrir ces « nouvelles » pratiques jusqu'alors inconnues pour eux.

Désormais directrice honoraire du centre de Qi Gong médical de Beidaihe, elle est aussi vice-présidente de l'Académie Nationale du Qi Gong médical, et continue des recherches sur le Qi Gong dans la Médecine Chinoise.

Auteure de *Nei Yang Gong – Qi Gong médical*, ouvrage édité au Japon où la pratique du Nei Yang Gong est très développée depuis longtemps, et de *Nei Yang Gong*, ouvrage édité en Allemagne où elle enseigne depuis de nombreuses années, notamment dans les Universités de Berlin et Munich.

Elle publie régulièrement des articles de recherches dans la presse médicale spécialisée. Elle a travaillé sur des traitements et la prévention des problèmes de cervicalgies, de diabète, de dos, d'insomnie etc...

Elle a complété la partie dynamique du Nei Yang Gong, en créant une seconde méthode, créée une méthode pour les cervicalgies ainsi que la méthode du Qi Gong de la femme.

Aujourd'hui, elle continue ses recherches dans le cadre de l'Académie Nationale du Qi Gong Médical et voyage à travers le monde afin de transmettre le Nei Yang Gong.



[Mme WANG Yanli est la Référente du Nei Yang Gong en France.](#)

Formée par Maître LIU Yafei. Elle est depuis plus de 10 ans l'assistante de la formation de Qi Gong auprès de Maître Ke Wen au Temps du Corps Paris, où elle enseigne le Qi Gong.

[Stage 2024 à Saint Sauvant, les 19 et 20 octobre](#)

### **PRÉSENTATION Nei Yang Gong**

L'enseignement du Nei Yang Gong comprend deux méthodes dynamiques, les automassages et une partie statique.

Chaque méthode dynamique comporte deux parties de 6 mouvements et constitue le premier niveau du travail énergétique, accessible à tous, débutants ou pratiquants réguliers.

Les méthodes dynamiques forment un excellent travail énergétique.

Assez intenses sur le plan physique, elles sont également utilisées dans le travail interne de l'énergie. Le travail statique comprend les relaxations et respirations spéciales. C'est un excellent outil pour reconstituer l'énergie vitale et travailler sur les blocages énergétiques ou émotionnels.

### **LA STRUCTURE DE LA MÉTHODE**

L'ensemble des méthodes de Nei Yang Gong est structuré selon trois niveaux progressifs, chaque niveau est composé de pratiques dynamiques et de pratiques statiques.

Sur le plan physique, à part un travail essentiel pour constituer un corps énergétique avec l'enracinement, la droiture, le relâchement, la fluidité etc, le Nei Yang Gong insiste en particulier sur un travail complet de la

colonne vertébrale par des mouvements d'ondulation, d'étirement, de rotation, de balancement, afin d'assouplir et de renforcer le fonctionnement de cette « Colonne Céleste » qui est le support de notre structure interne.

Au niveau du souffle, il propose tout d'abord une respiration naturelle puis de plus en plus fine, lente, profonde et longue.

Deux méthodes respiratoires accompagneront la pratique corporelle selon les cas : la respiration douce calmante : « Inspiration – Expiration Suspension » et la respiration dure tonifiante : « Inspiration – Suspension – Expiration », l'objectif est de régulariser et de rééquilibrer l'énergie à travers des respirations spécifiques.

### Démonstration : Mme LIU Ya Fei avec toute son équipe de médecins, Hôpital de Beidaihe 2016



Bon regardez bien comment elle fait, « 5- Le Grand dragon se jette au fond de la mer » car moi je vais un peu moins bas.



#### OBSERVER, OBSERVER ET OBSERVER ENCORE

Pour percevoir, vivre le mouvement de l'autre dans son propre corps, se l'approprier

(Et on n'est même pas obligé de sourire. 😊 Trop concentrée à observer.)

Écoutons la parler du Qi Gong :

« La pratique du Qi Gong est un long chemin qui demande un travail persévérant. Ce n'est pas une technique miraculeuse où des phénomènes spectaculaires viennent satisfaire la curiosité.

Toutes les méthodes de Qi Gong relient trois facteurs importants :

- 1/ Régulariser le corps par les mouvements corporels.
- 2/ Régulariser la respiration par le travail du souffle.
- 3/ Régulariser l'esprit par le travail de l'intention et la concentration.

On commence d'abord par le travail corporel : régulariser le corps, l'assouplir, en chasser les tensions, le nettoyer et le purifier pour que l'énergie et le sang y circulent pleinement sans barrières.

Puis vient le travail de la respiration qui renforce et oriente le mouvement de l'énergie au sein de la matière (le corps). Enfin, on passe au travail plus profond : régulariser l'esprit.

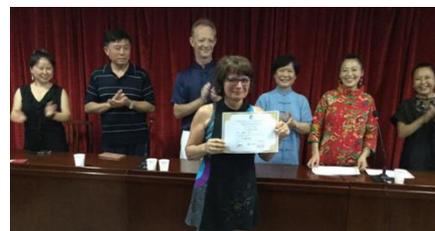
Les Chinois disent : Quand l'énergie circule, le sang s'active, alors les douleurs et les maladies disparaissent. Le travail vers la perfection du corps constitue un réceptacle pour l'esprit.

Le microcosme (l'homme) et le macrocosme (l'univers) se correspondent et s'unissent.

Le corps est présent dans sa forme, mais c'est l'esprit du corps qui se manifeste à travers celui-ci. Selon le niveau de pratique, on entre plus ou moins facilement dans cet état.

En fait, plus on pratique et plus c'est facile.

Pratiquer le Qi Gong cultive l'unité ; l'unité d'être. » Maître LIU Ya Fei, Beidaihe, en Chine.



Un échange très fort, inoubliable, de cœur à cœur.