

Tout sur le Renouveau des Tendons, ou presque !

TOUT SUR LE QI GONG DU YI JIN JING



Traduction

Du chinois : Yi 易, Jin 筋, Jing 經 ; litt. : « muscle/tendon changement classique ». Ce qui peut se traduire en français par Classique du Renouveau (ou Changement) des Muscles et des Tendons.

Entre légende et faits historiques

La série de qi gong du Renouveau des Tendons, ou Yijinjing, est attribuée au célèbre moine bouddhiste d'origine indienne Bodhidharma (Damo ou Putidamo en chinois) qui aurait vécu au Vème ou VIème siècle. Historiquement nous ne disposons pour le moment que de très peu d'éléments fiables concernant sa vie et ses actions¹. Selon donc les légendes qui diffèrent beaucoup de l'une à l'autre, Damo était un moine bouddhiste d'origine indienne ou perse, de la caste des brahmanes, venant de Ceylan selon certains textes. Il serait arrivé dans le sud de la Chine par bateau² et par la suite aurait rencontré l'empereur Wudi (502-549) de la dynastie Liang, avec qui il eut un entretien qui restera célèbre. L'empereur qui était un bouddhiste fervent et qui avait fait bâtir des milliers de temples³ à travers la Chine lui demanda quels étaient ses mérites suite à ses actions⁴. Damo lui répondit que ces mérites étaient très faibles, car même s'ils étaient source de bon karma, ils ne lui permettraient pas d'atteindre l'éveil. Évidemment l'empereur Wu ne fut pas vraiment satisfait de cette réponse et après quelques jours passés à la cour Damo repartit dans le royaume des Wei du Nord⁵. Puis après sa mort à l'âge de 150 ans ! il fut même vu par un diplomate chinois. Après un entretien avec lui, Damo continua son chemin vers l'Inde⁶.

Damo est un personnage extrêmement célèbre dans la culture asiatique car il est considéré comme le fondateur de l'ordre Chan⁷ qui donnera plus tard naissance au Zen au Japon où il

¹. Voir : <https://www.britannica.com/biography/Bodhidharma>.

². Un mouvement de qi gong porte d'ailleurs le nom de « Damo arrive en bateau ».

³. Et au passage persécuter le taoïsme ! Voir [Wikipedia](#).

⁴. Le bouddhisme arriva en Chine durant la dynastie Han (206 av. notre ère-220). Voir : Kenneth Ch'en, [Histoire du bouddhisme en Chine](#), Les Belles Lettres : Paris, 2015.

⁵. Cette dynastie (386-534) qui contrôlait tout le Nord de la Chine et créée par des non-chinois, favorisa grandement le bouddhisme.

⁶. Voir : Broughton, J. L. [The Bodhidharma Anthology: The Earliest Records of Zen](#); University of California Press, 1999.

⁷. Chan signifie méditation

est nommé Daruma. Il est donc le premier patriarche du bouddhisme Chan/Zen et toutes les écoles de cet ordre religieux le vénèrent comme leur fondateur.



Damo est également un personnage clé du monastère Shaolin, lieu où il aurait enseigné les arts martiaux aux moines et serait même resté sept ou neuf ans en méditation (selon les textes), mais là encore aucune preuve historique n'est avérée. Des recherches scientifiques montrent plutôt que tout ce qui est attribué à Damo à Shaolin aurait été inventé bien des siècles plus tard. Il n'en demeure pas moins que Damo est vénéré à Shaolin.

En Chine et dans tous les autres pays où l'on va trouver une diaspora chinoise, Damo est vénéré et prié non seulement par les bouddhistes mais aussi par les taoïstes et il n'est pas rare de voir sa statue dans un temple de la religion populaire chinoise⁸, un temple bouddhiste ou un temple taoïste. Il est aussi vénéré par d'autres religions ou Nouveaux Mouvements Religieux asiatiques qui l'incluent dans leur panthéon.

Personnage légendaire doté de mille dons et exploits, la vie de Damo est une source d'inspiration inépuisable depuis des siècles pour les artistes peintres et sculpteurs et l'on va retrouver leurs œuvres dans toute l'Asie et à toutes les époques, même de nos jours.

Plusieurs textes sont attribués à Damo, dont les Traités de Damo sur le Yi Jin Jing et le Nettoyage de la moëlle et du cerveau (Xi Sui Jing). Mais en Chine même, dès le 17^{ème} siècle, ces théories sont remises en question. Et les textes de Damo sont alors attribués à un taoïste qui les aurait lui-même écrit et publié en 1624... son texte étant par ailleurs truffé de nombreuses invraisemblances notamment généalogiques.



⁸. Sur le concept même de « religion » en Chine et sur celui de la « religion populaire chinoise » voir : Vincent Goossaert, Le concept de religion en Chine et l'Occident, Diogène 2004/1 <http://bit.ly/goossaertRelChin>. Et sur Wikipedia la page [Religion traditionnelle chinoise](#).

Et pour corroborer cela, les recherches scientifiques et universitaires contemporaines montrent que l'attribution de ces traités à Damo, dont je le redis on ne sait quasiment rien, est purement fantaisiste et que leur écriture daterait en fait du 16^{ème} siècle⁹.

De nos jours, même Yang Jwing Ming¹⁰, qui est un maître d'arts martiaux chinois de réputation internationale, véhicule aussi la légende de Damo. Dans un de ses livres consacré au Yi Jin Jing, il attribue les traités du Yi Jin Jing à Damo¹¹... Dommage, car ce livre qui met à notre disposition la traduction des précieux traités de Damo est d'une grande valeur. Je recommande d'ailleurs vivement à tous les pratiquants de qi gong et de wushu la lecture de cet ouvrage remarquable. De plus, les commentaires donnés par Yang sont très précieux car ils sont le fruit de sa longue expérience et de l'enseignement qu'il a reçu auprès de différents maîtres.

Toutefois, il ne faut pas perdre de vue que cette traduction est le fruit de la compréhension de son auteur. Un autre auteur, avec un autre cursus de pratique et de compréhension traduirait probablement très différemment ces textes.

Ce que l'on sait vraiment c'est que les premières illustrations du Yijinjing apparaissent sous la dynastie Song (960-1279). Et sous la dynastie Qing (1644-1912) l'ensemble des douze mouvements est présenté par Pan Wei en 1881¹² dans son livre, Méthodes Principales pour Préserver la Santé. Lors de cette même dynastie, Zhou Shuguan nomma le Yijinjing, « Les Douze Positions de Wei Tuo¹³ » et il le présenta dans son livre, accompagné des douze illustrations de Pan Wei¹⁴.



⁹. Voir : Meir SHAHAR, *The Shaolin Monastery: History, Religion, and the Chinese Martial Arts*, University of Hawai'i Press, 2009, 296 p.

¹⁰. https://fr.wikipedia.org/wiki/Yang_Jwing-ming.

¹¹. YANG Jwingming, *Chi-kung de Da Mo : Les secrets de la jeunesse*, Noisy-sur-École, Budo Editions, 2005, p.40.

¹². Voir: Dao Yin (a.k.a. Qigong): Origin, Development, Potential Mechanisms, and Clinical Applications, Published online 2019 Oct 21. doi: [10.1155/2019/3705120](https://doi.org/10.1155/2019/3705120).

¹³. Wei Tuo ou Skanda est un bodhisattva mahayana considéré comme un gardien des monastères bouddhistes qui protège les enseignements du bouddhisme. Sa statue se retrouve très souvent à l'entrée des temples. Voir : http://chinabuddhismencyclopedia.com/en/index.php/Wei_Tuo_Bodhisattva.

¹⁴. LI Jingwei et ZHU Jianping, *An Illustrated Handbook of Chinese Qigong Forms from the Ancient Texts*, 1^{ère} édition., London; Philadelphia, Jessica Kingsley, Singing Dragon, 2014, p.23.

Recherches modernes

Les recherches scientifiques sur les applications thérapeutiques du Renouveau des tendons sont nombreuses. J'en cite juste quatre ci-dessous mais si vous recherchez sur Internet vous en trouverez bien d'autres¹⁵.

Ménopause et Renouveau des tendons

Plusieurs chercheurs ont sélectionné soixante-quatorze femmes atteintes du syndrome climatérique comme sujets de recherche, dont les états physiques et mentaux ont été évalués par différents tests scientifiques avant et après leur pratique de six mois de Yi Jin Jing¹⁶. Sur la base de la comparaison de leurs conditions avant et après le cours de six mois, il a été constaté que la pratique de Yi Jin Jing peut efficacement soulager les symptômes physiques et mentaux de la ménopause.

Ostéoporose primaire et Renouveau des tendons

La pratique du Yi Jin Jing (exercices de qigong transformant les tendons) peut efficacement améliorer la densité minérale osseuse chez les personnes âgées atteintes d'ostéoporose primaire, et elle peut réduire la douleur et améliorer les activités de la vie quotidienne, avec un meilleur effet général par rapport à l'administration orale de comprimés d'alendronate sodique¹⁷.

Arthrose du genou et renouvellement des tendons

Une étude sur quatre-vingt-dix patients souffrant d'arthrose du genou a été menée pour étudier les effets sur les quadriceps fémoraux¹⁸. Le groupe a été divisé en deux de manière randomisée. Après huit semaines de pratique durant lesquelles le groupe d'observation a pratiqué le Yi Jin Jing une fois par jour, la force musculaire isocinétique du muscle quadriceps fémoral dans le groupe de traitement a été considérablement améliorée, alors qu'il n'y avait pas de changement distinct dans le groupe témoin. En conclusion, le Renouveau des tendons est une méthode efficace dans les cas d'arthrose du genou.

¹⁵. Voir entre autres : Google Scholar, Springer.com, NCBI, etc.

¹⁶. Z. B. Zhong, W. C. Zhang, H. Zhang, and L. Luo, "The influence of health Qigong—Yi Jin Jing on mental and physical symptom of menopause women with synthesis symptom," *Medical Journal of Chinese People's Health*, vol. 21, no. 21, pp. 2645–2647, 2009.

¹⁷. SHEN Zhi-fang, ZHU Gao-feng, QIAN Li-feng et FU Yuan-xin, « Yi Jin Jing (Sinew-transforming Qigong Exercises) for primary osteoporosis in the elderly: a clinical trial », *Journal of Acupuncture and Tuina Science*, 1 April 2018, vol. 16, n° 2, p. 104-108.

¹⁸. FAN Yuan-zhi, WU Yao-chi, WANG Jian-xiong et ZHANG Jun-feng, « Effect of Tuina exercise on quadriceps femoris muscle strength of patients with knee osteoarthritis », *Journal of Acupuncture and Tuina Science*, 1 October 2012, vol. 10, n° 5, p. 321-328.

Effets du renouvellement des tendons sur la force des muscles squelettiques chez les personnes âgées

Une étude menée sur soixante cinq personnes dont trente trois ont été choisies pour pratiquer le Yijinjing durant douze semaines a permis de constater que cet exercice a renforcé de manière significative la force physique dans ce groupe comparé à l'autre¹⁹.

Yijinjing et Coronavirus

Je signale en passant que le [Dr Jian Liu Jun](#), maître de Qi Gong et directeur de l'Institut du Quimétao à Paris, lors de la pandémie de coronavirus de 2020, a mis au point un petit enchaînement de qi gong (visible gratuitement sur YouTube²⁰) incluant divers mouvements issus de plusieurs séries du [Qigong de Santé de Chine](#) dont trois techniques provenant du Yijinjing²¹.

- Weituo 1 : pour calmer le cœur/esprit.
- Weituo 2 : pour stimuler les méridiens du poumon et du gros intestin (élément du Métal).
- Tirer Neuf vaches par la Queue (5^{ème} exercice de la série) : pour stimuler les poumons.

Effets généraux

Globalement cette série renforce le Qi (l'énergie vitale) et la force physique et favorise la transmission du Qi. En Chine beaucoup de thérapeutes, acupuncteurs et masseurs pratiquent le Renouvellement des tendons pour renforcer et faire circuler leur qi mais aussi pour être à même de le transmettre.

Les personnes malades ou âgées pratiqueront avec beaucoup de bénéfice le Renouvellement des tendons pour lever les blocages énergétiques dans les méridiens, favoriser la bonne circulation du Qi et du sang, prévenir les maladies et se maintenir en forme. Évidemment la fréquence d'entraînement et l'intensité dépendront de l'état de santé de chacun. Si vous avez une maladie ou des douleurs consultez un spécialiste et un praticien en médecine chinoise pour avoir leurs avis.



¹⁹. ZHU Gao-feng, SHEN Zhi-fang, SHEN Qing-he, JIN Yue-qin et LOU Zhi-yong, « *Effect of Yi Jin Jing (Sinew-transforming Qigong Exercises) on skeletal muscle strength in the elderly* », *Journal of Acupuncture and Tuina Science*, 1 December 2017, vol. 15, n° 6, p. 434-439.

²⁰. Quatre vidéos disponibles sur YouTube en date du 02.04.20 : <https://youtu.be/f2hjPwem4qs>.

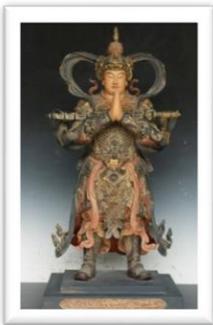
²¹. Voir : [Yi Jin Jing](#), livret avec DVD, version française, par l'association chinoise de Qigong pour la santé, Foreign language press, 1997.

En Chine la série du Renouveau des tendons est souvent conseillée en cas de : névrose, problèmes gastrointestinaux, problèmes respiratoires, douleurs articulaires, lombalgies, cervicalgies, atrophie musculaire²².

Indications de chaque mouvement²³

Weituo présente le pilon (1^{ère} partie)

Calmer l'esprit, équilibre le qi sur les deux cotés du corps, stimule le système nerveux, favorise la circulation sanguine, réduit la fatigue.



Weituo présente le pilon (2^{ème} partie)

Régule le qi du cœur et des poumons, favorise une bonne respiration et la circulation du sang et du qi (énergie vitale). Renforce les muscles et les articulations des bras et des épaules.

Weituo présente le pilon (3^{ème} partie)

Régule le Triple réchauffeur (sanjiao), améliore la mobilité des articulations des épaules, améliore la circulation sanguine.

Cueillir une étoile et échanger un amas d'étoiles

Renforce les reins (Mingmen) et les hanches, prévient la vieillesse. Renforce la mobilité de la nuque, des épaules et des hanches.

Tirer Neuf vaches par la queue

Stimule les points d'acupuncture du cœur et des poumons situés sur le haut du dos, drague ces méridiens et renforce ces organes. Renforce les muscles de tout le corps et leur mobilité.

Étirer les paumes en forme de patte comme une grue blanche déployant ses ailes.

Renforce les poumons et stimule les points d'acupuncture reliés aux poumons et situés sur la poitrine. Renforce les muscles de la poitrine, du dos et des membres supérieurs.

Les neuf fantômes dégainent leur sabre.

Masse alternativement la Rate et l'Estomac et renforce les reins. Tonifie les muscles de la nuque, des hanches et du dos et favorise la mobilité articulaire.

²². LIU Tianjun (ed.), *Chinese Medical Qigong*, Singing Dragon, 2013, p.201.

²³. Indications données par la Fédération de Qigong Santé de Chine dans son livret « Yi Jin Jing », op. cité.

Trois plateaux tombent au sol.

Harmonise le cœur et les reins, renforce les hanches, les reins, l'abdomen et les jambes.

Le dragon noir (ou vert) sort ses griffes.

Stimule et draine le méridien du Foie, détend l'esprit et l'humeur. Favorise la mobilité des hanches et des jambes.

Le tigre blanc ramasse sa proie.

Draine le méridien Conception (Renmai) et favorise la circulation du Qi dans tous les méridiens Yin des bras et des jambes.



S'incliner en salutation.

Draine le méridien Gouverneur (Dumai) qui contrôle tous les méridiens Yang passant dans les bras et jambes. Stimule et renforce la zone du coccyx, des lombaires, des dorsales et cervicales. Favorise la mobilité des hanches, du dos et des jambes. Réduit la fatigue mentale, renforce l'audition et stimule le cerveau.

Remuer la queue

Stimule les méridiens Conception et Gouverneur ainsi que l'ensemble du réseau des méridiens de tout le corps. Détend et relaxe l'ensemble du corps. Tonifie les hanches, favorise et la mobilité articulaire et musculaire vertébrale.

Fermeture

Recentre l'énergie dans le bas ventre (Dantian) relaxe tout le corps.

Combien de répétitions de chaque mouvement ?

La forme compilée par Pan Wei mentionne qu'il faut pratiquer chaque mouvement trente fois ! Pour les débutants il vaut mieux commencer très progressivement par six, puis huit, dix, etc. Le grand principe à toujours suivre étant de ne pas forcer, respecter son niveau et ses capacités.

Quelle forme pratiquer ?

Éternelle question que l'on retrouve pour chaque série de qi gong !

Et ma réponse est toujours la même ! Apprenez au moins deux formes de cette série et après avoir pratiqué chacune de ces séries en alternance pendant au moins trente jours de suite, à raison d'une à trois fois par jour, faites le point. Certains textes parlent de quarante neuf jours ou de cent jours de pratique de suite, sans aucune interruption. Cela signifie que si on manque un seul jour on doit recommencer à zéro !

Il est même tout à fait possible qu'après un certain temps (un an ou plus) vous ressentiez le besoin de pratiquer l'autre série...suivez alors votre intuition !

Conclusion

Je conseille de mémoriser le plus rapidement possible la série que vous allez apprendre et pour cela, il est préférable de pratiquer un peu chaque jour, même dix minutes, plutôt qu'une seule fois une heure par semaine. Entraînez vous pendant deux mois sans interruption et vous constaterez que vous aurez mémorisé chaque mouvement. Une fois la série intégrée vous pourrez la pratiquer intuitivement, c'est à dire sans suivre scrupuleusement l'ordre des mouvements. Vous pourrez aussi ne pratiquer que les mouvements que vous aimez, mais au début il est nécessaire de les apprendre tous.

En fonction des résultats, continuez à pratiquer régulièrement la série qui vous a apporté le plus de satisfaction.

Vos questions



Après avoir pratiqué une forme de votre choix du Renouveau des Tendons répondez à ces quelques questions :

- Comment vous sentez-vous ?
- Si vous aviez des douleurs, ont-elles disparu ou se sont-elles bien atténuées ?
- Avez-vous l'impression d'avoir un meilleur tonus musculaire, plus de vigueur ?
- Autres remarques ?

Merci de nous envoyer vos réponses et questions dans le formulaire ci-dessous.

Bibliographie conseillée



- Broughton, J. L. [*The Bodhidharma Anthology: The Earliest Records of Zen*](#); University of California Press, 1999.
- Kenneth Ch'en, [*Histoire du bouddhisme en Chine*](#), Les Belles Lettres : Paris, 2015.
- LI Jingwei et ZHU Jianping, [*An Illustrated Handbook of Chinese Qigong Forms from the Ancient Texts*](#), 1 edition., London; Philadelphia, Jessica Kingsley, Singing Dragon, 2014.
- LIU Tianjun (ed.), [*Chinese Medical Qigong*](#), Singing Dragon, 2013.
- Meir SHAHAR, [*The Shaolin Monastery: History, Religion, and the Chinese Martial Arts*](#), University of Hawai'i Press, 2009, 296 p.
- Vincent Goossaert, Le concept de religion en Chine et l'Occident, Diogène 2004/1 <http://bit.ly/goossaertRelChin>.
- YANG Jwingming, *Chi-kung de Da Mo : [*Les secrets de la jeunesse*](#)*, Noisy-sur-École, Budo Editions, 2005.
- [*Yi Jin Jing*](#), livret avec DVD, version française, par l'association chinoise de Qigong pour la santé, *Foreign language press*, 1997.



L'attention des lecteurs de cet article est attirée sur le fait que les indications données relèvent de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Toute personne malade doit impérativement consulter un médecin et suivre les traitements prescrits.