

# 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.

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.

# 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]

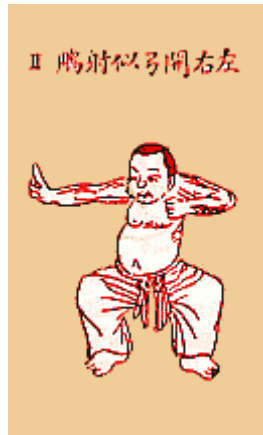
Concentration interne : les 3 foyers.

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.**

## 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.

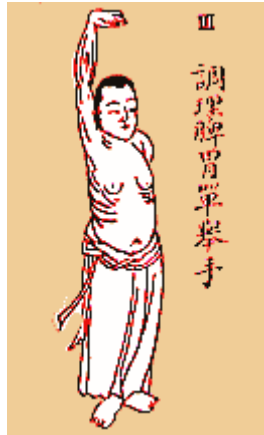
Concentration interne : Ming Men.

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.**

### 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.**

## 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 yuang 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 poumons), 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

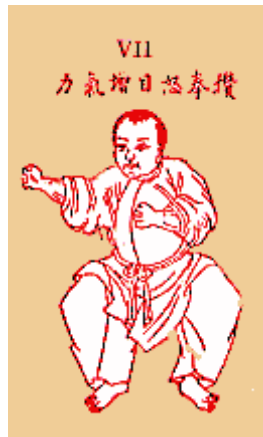
Concentration externe : Ming Men, périnée, coccyx, bai hui, dan tian, lao gong.

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.**

## 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.

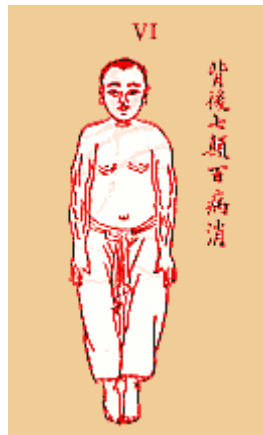
Concentration externe : sortir la colère par le regard.

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

### 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