

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 '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 Entraîles	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
Vessie	E							soulever les talons	
Rein	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	
Cœur	O	Feu	Sud	2	4	Été	Joie	5 fatigues / soulever les talons	Singe
Intestin grele	E							soulever les talons	
Poumon	O	Metal	Ouest	4	5	Automne	Anxiete	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.

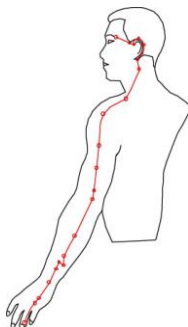
Effets : régularise les 3 foyers, libère les poumons et combat la fatigue; combat les douleurs du dos.

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-cleïdo 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 croisés, 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.

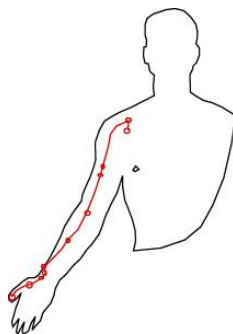
Poumon : P : Activité Maximale de 3 heures à 5 heures.

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 7heures .

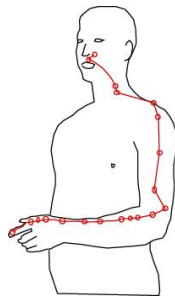
Symptomatologie : douleurs abdominales, diarrhée et constipation, douleur et enflure de la gorge, douleur des dents, écoulement du nez, douleur de l'épaule...

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.

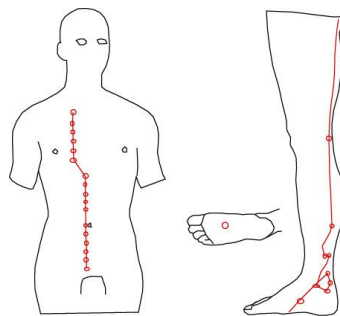
Symptomatologie : essoufflement, asthme, angine, lombalgie, Oedème, troubles génito-urinaires.

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.

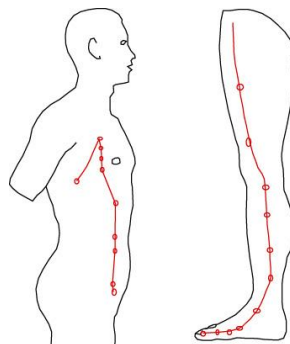
Rate ou rate-pancréas : RP : Activité maximale de 9 heures à 11 heures.

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

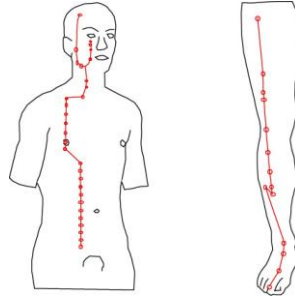


Estomac : E : Activité Maximale de 7 heures à 9 heures.

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 machoire et en remontant jusqu'à la racine des cheveux au dessus de la tempe, puis à partir de la machoire, 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^e 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 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.

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

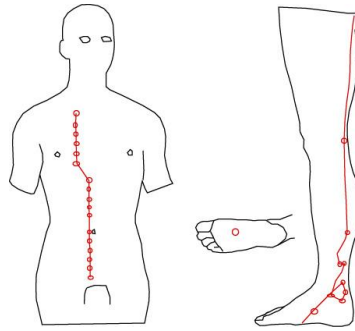
Symptomatologie : essoufflement, asthme, angine, lombalgie, Oedème, troubles génito-urinaires.

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

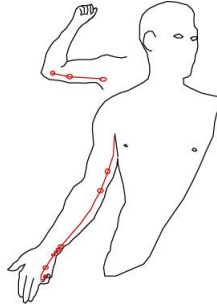
Méridiens Yin : coeur, péricarde, foie, rate, poumon, rein

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-cœur ou circulation-sexualité : CS :

Activité Maximale de 19 heures à 21 heures.

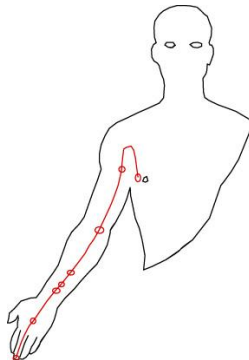
Symptomatologie : oppression thoracique, palpitations, angoisse, névralgies du bras et du coude.

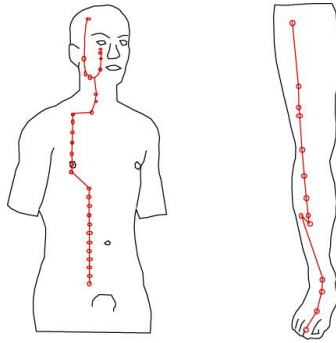
Le méridien du Maître du Cœur contrôle l'automatisme du cœur, régularise la circulation sanguine dans le cœur, les vaisseaux.

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.

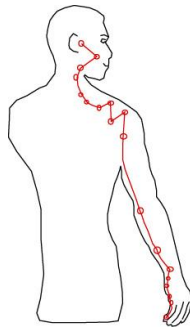
Symptomatologie : douleur du bas ventre, douleurs de l'omoplate, de la nuque et de la région lombaire.

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 7heures .

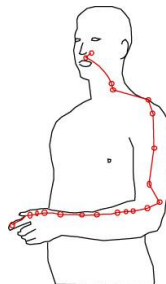
Symptomatologie : douleurs abdominales, diarrhée et constipation, douleur et enflure de la gorge, douleur des dents, écoulement du nez, douleur de l'épaule...

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.

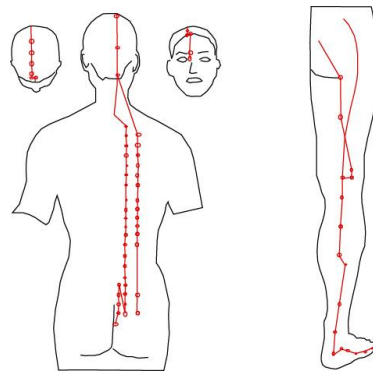


Vessie : V : Activité Maximale de 15 heures à 17 heures.

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

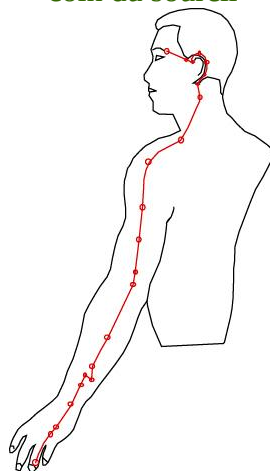


Triple-réchauffeur ou sanjiao : TR : Activité Maximale de 21 heures à 23 heures.

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'angle 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

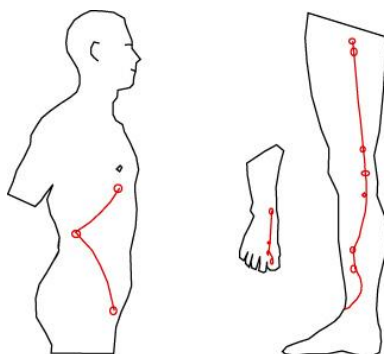


Foie : F : Activité maximale de 1 heures à 3 heures.

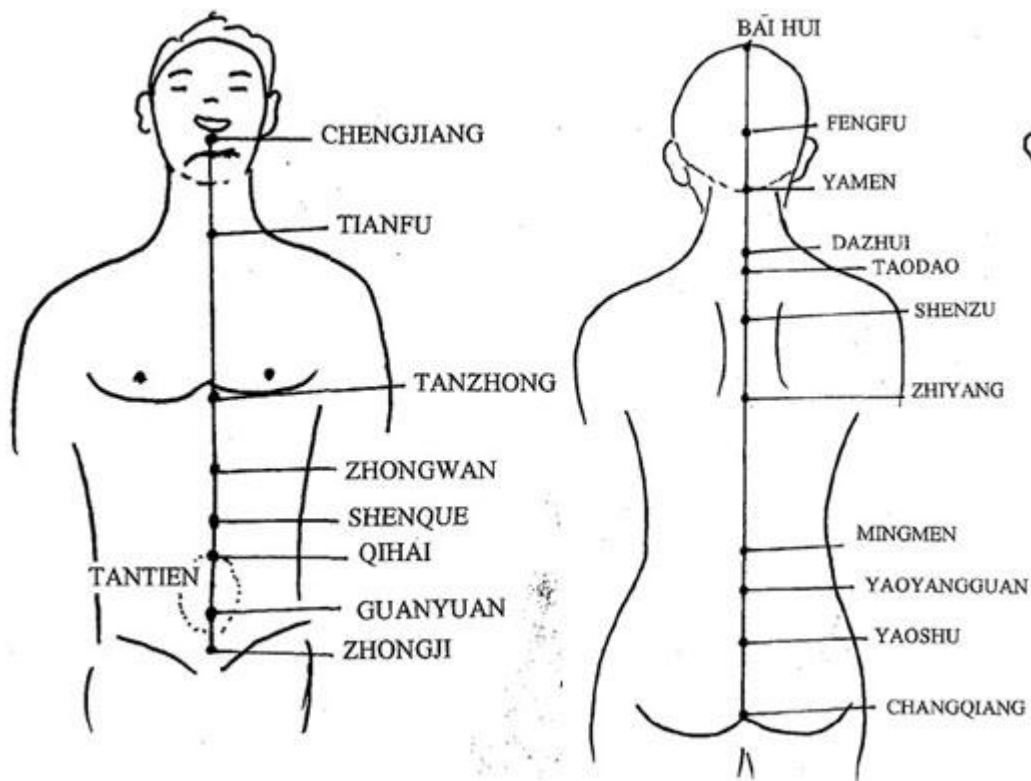
Symptomatologie : toutes les affections génitales, les déséquilibres de l'immunité, troubles hépato-digestifs.

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)



Méridiens

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