



八段錦 Ba Duan Jin ou les 8 pièces de brocart

Ba Duan Jin ou « Huit Pièces de Brocart » sont un enchaînement de 8 exercices de forme et de santé. *(Le brocart est une étoffe de soie rehaussée de dessins brochés d'or et d'argent, utilisée pour la confection des manteaux longs des dignitaires de l'empire, évoquant une bonne santé.)*

Ces huit pièces issues de la pure tradition du qi gong médical chinois, sont rassemblées entre elles pour former l'étendard de la santé et de la longévité.

1

Parmi les nombreux exercices de Qi Gong, les 8 pièces de brocart sont les plus populaires et les plus pratiqués.

Leurs effets surprenants sur le corps ont largement contribué à leur renommée.

Ces exercices sont accessibles au plus grand nombre, car ils peuvent être adaptés au niveau de forme et de santé de chaque pratiquant.

Ils permettent d'étirer en profondeur les méridiens d'acupuncture et de relaxer l'ensemble du corps, en favorisant la circulation du Qi et du sang.

Les Ba Duan Jin, (dont l'origine pourrait remonter au Vème siècle) ont été développées par le Général Yue Fei (1103-1142) lequel, particulièrement soucieux de la santé et de l'équilibre de ses troupes, mit au point ces exercices pour rendre ses soldats plus vigoureux et endurants, et augmenter leur résistance à la maladie et aux épidémies.

A l'origine les 8 Pièces étaient au nombre de 12, mais transmises de générations en générations pendant plusieurs siècles, elles subirent des modifications et furent réduites à 8.

1- SOUTENIR LE CIEL AVEC LES MAINS



Permet de réguler les 3 foyers (san Jiao).

Améliorer la circulation du qi permet aux organes d'être mieux nourris.

Antifatigue et renforce le dos.

2 - BANDER L'ARC ET VISER L'AIGLE



Ouvre et assouplit la cage thoracique, améliore la respiration et les fonctions circulatoires.

Libère le diaphragme de ses tensions

Renforce et stimule la circulation du Qi

3 - SOUTENIR LE CIEL ET S'APPUYER SUR LA TERRE POUR STIMULER LA RATE ET L'ESTOMAC



Régule les fonctions digestives

Renforce muscles et tendons.

4 - REGARDER DERRIERE POUR PREVENIR LES 5 MALADIES ET LES 7 BLESSURES



5 maladies font allusion aux maladies des 5 organes Yin.

7 faiblesses : colère (foie), joie excessive (cœur), réflexion (rate), tristesse (poumon), peur (rein), obsession, inquiétude.

5 – BALANCER LA TÊTE ET BALANCER LE FONDEMENT



Calme les émotions, régule le sommeil, l'hyperactivité et renforce le bas du corps.

6 – SE PENCHER EN AVANT POUR RENFORCER LES REINS



Stimulation du rein » quand les reins sont forts, le corps entier est fort »

Prévention des « coups de froid », assouplit et tonifie les muscles du dos.

7 – MENACER DU POING AVEC DES YEUX DE FEU



Stimule le Foie et la vision, renforce les muscles et tendons.

8– SOULEVER LES TALONS



Stimule la circulation du Qi et du sang.

Fortifie tout le corps, favorise l'équilibre.

Exercice simple aux effets remarquables.