

BA DUAN JIN 八段錦



Littéralement : Les huit (ba) pièces (duan) de brocart (jin). Ce nom est donné aux exercices pour la santé créés par le général Yue Fei (12ème siècle après J-C) pour améliorer la santé de ses soldats. Ce général fut aussi à l'origine de l'école martiale interne : xing yi quan (ancêtre du Yi Quan). Il existait à l'origine 12 exercices, qui furent ramenés à 8. Les manteaux longs en brocart portés à l'époque par les dignitaires de l'empire évoquent une bonne santé.

Présentation d'un document du 18ème siècle d'après un ouvrage anonyme présenté par W.G Wang (1922) et Gunsun Hoh (Shanghai 1926) (source Huard et Wong)



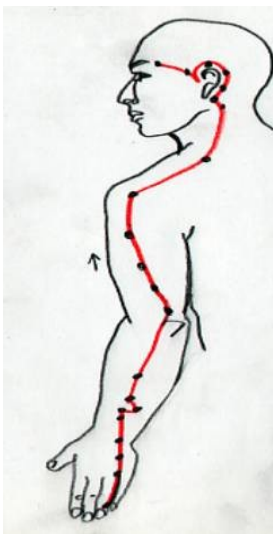
Dans les versions actuelles du ba duan jin, la sixième pièce et la huitième pièce sont inversées par rapport au document du 18ème siècle.

Démarrer pieds joints, bras le long du corps, les paumes sur les cuisses, regard droit devant

1. Les deux mains levées soutiennent le ciel pour régulariser le sanjiao (triple réchauffeur)



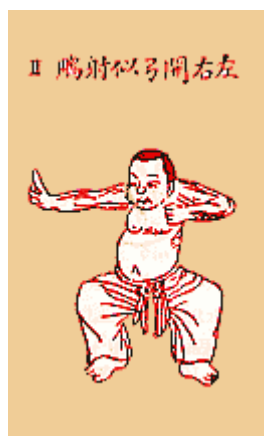
Ecarter pied gauche, pieds parallèles, largeur des épaules. Monter les mains, paumes vers le haut, devant le corps, en inspirant. Pivot des paumes au niveau visage, retourner les mains vers la terre et les redescendre, en expirant. Remonter les bras de chaque côté du corps, en inspirant. Croiser les doigts et retourner les paumes vers le ciel, raidir les bras comme si vous souteniez le ciel, regarder les mains, la poitrine est bombée, le ventre creusé, le dos étiré, en expirant. Redescendre les bras sur le côté, une inspiration et une expiration.



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 (extrémité externe du sourcil). Le fait d'étirer et de baisser les bras active et régularise le Qi dans le sanjiao.

Méridien du sanjiao

2. Tirer l'aigle



Déplacer le pied gauche, prendre la position du cavalier Fléchir les genoux Amener les bras en cercle devant soi, croiser les bras devant la poitrine, le bras gauche à l'intérieur, en expirant. Étirer bras gauche et replier le bras droit, comme pour tirer à l'arc, en inspirant. Étirer l'arc imaginaire en suivant la main avec le regard. Tirer l'arc alternativement à gauche et à droite.

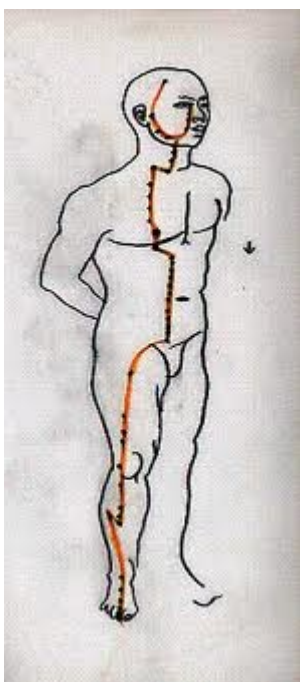
La position assise du tireur à l'arc active la partie basse du corps (région coxo-fémorale) et renforce le Qi des reins. Le geste d'ouverture en abaissant le corps facilite la circulation du bas vers le haut

3. La main levée pour régulariser la rate et l'estomac

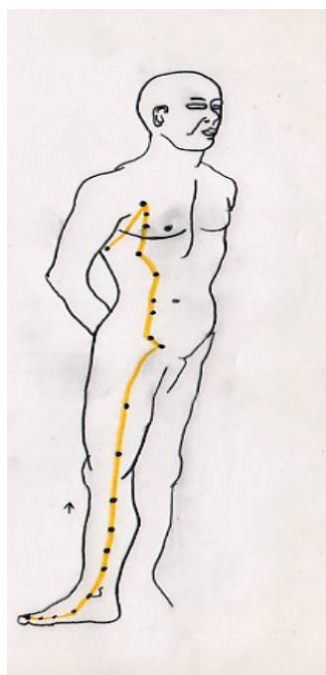


Ecarter pied gauche, pieds parallèles, largeur des épaules. Croiser les mains devant la poitrine, main gauche à l'intérieur en inspirant. Monter la main gauche, paume vers le ciel, doigts vers l'intérieur, dans le même temps descendre la main droite, le long du corps, paume vers la terre, doigts vers l'avant, en expirant. Le regard suit la main qui monte. Tendre les bras vers le haut et vers le bas, avec force. La main levée accueille l'air yang, la main baissée fait tomber l'air vicié.

Recroiser les mains devant la poitrine, la main qui monte passe à l'intérieur. Continuer en inversant les bras.



Méridien de l'estomac



Méridien de la rate

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 sur le côté du corps. Le mouvement de montée des bras en poussant sur les jambes active la circulation dans la rate, l'estomac, et le foie.

4. On regarde en arrière pour chasser les cinq fatigues et les sept malaises



Se tenir droit, pieds joints, bras le long du corps. Regarder derrière lentement à gauche et à droite. Inspirer quand la tête tourne vers l'arrière, expirer quand elle revient devant. Concentration au dan tian.

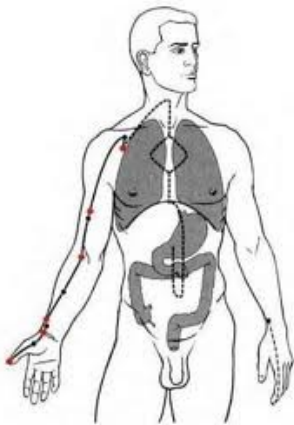
Les "cinq fatigues" font allusion aux maladies des cinq organes internes yin : le cœur, le foie, la rate, les poumons et les reins. Les "sept malaises" sont liés aux sept émotions : la colère, la joie, la tristesse, la peur, l'obsession, l'inquiétude, l'effroi. Selon la médecine chinoise, l'exagération ou l'inhibition des émotions est nuisible aux cinq organes et engendrent des maladies. La colère nuit au foie, la joie nuit au cœur, 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.

5. Secouer la tête et remuer la queue pour éliminer le feu du cœur



Déplacement du pied gauche, se mettre en position du cavalier. Posez les mains sur les cuisses, à la pliure de l'aîne, doigts du côté intérieur, pouce du côté extérieur. Tenir le buste droit. Incliner le buste droit vers l'avant gauche en baissant la tête. Balancer à gauche, en expirant. Remonter sur le côté droit en inspirant. Passer sur le côté droit.

Le feu (excès du cœur) 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 cœur. 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 (méridien du poumon - commence sous la clavicule et se termine au pouce), on active les poumons, on éteint le feu du cœur.

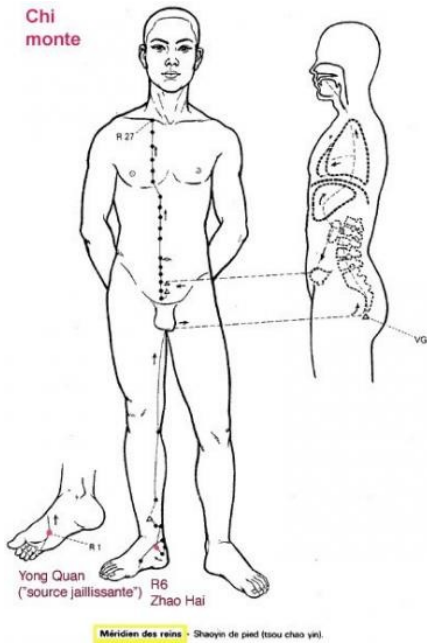


Méridien du poumon

6. Tirer les pieds pour fortifier les reins



Ecarter pied gauche, pieds parallèles, largeur des épaules. Lever les bras devant le corps, au niveau et largeur des épaules en inspirant. Pencher en avant en expirant, genoux tendus. Aller toucher les pieds et masser les yongchuan. Remonter les mains à l'intérieur des jambes en massant et en inspirant. Passer au niveau de l'aîne, remonter jusqu'au dan tian, contourner le dai mai (méridien de ceinture), en expirant. Les mains s'arrêtent dans le dos, aux shenshu (en haut des reins, de chaque côté de ming men). Cambrier en arrière en inspirant.



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.

Mérédien des reins

7. Serrez les poings avec les yeux de feu pour accroître le souffle et la force



Déplacer le pied gauche, position du cavalier. Fermer les poings, le creux des poings tournés vers le ciel, sur les hanches. Allonger le bras gauche vers l'avant en expirant et en faisant les gros yeux. Le ramener à la taille en inspirant. Même chose avec poing droit.

Faire le geste élastique du coup de poing est semblable dans les fonctions internes à la deuxième pièce. "Les yeux de feu" désignent la concentration de l'esprit. La vigilance coordonnée à la force musculaire et au souffle vital crée la puissance interne.

8. Se tenir sur la pointe des pieds pour guérir les 100 maladies



Se tenir pieds joints, mains le long du corps. Se lever sur la pointe des pieds en inspirant. Rester un instant. Le corps se grandit vers le haut. Redescendre en faisant des rebonds, en expirant.

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.