

les huit pièces de brocart BA DUAN JIN

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)

Le départ du Ba Duan Jin se fait dans la position pieds parallèles ([zhan zhuang](#)).

Chaque exercice démarre de cette position.

Le passage entre chaque doit être coulé.

La répétition de chaque exercice peut aller de 4 à 12 fois.

La [respiration](#) se synchronise avec le mouvement, il est préférable d'utiliser la respiration abdominale pour ouvrir et détendre le haut du corps.



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

Analyse :

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.

Description :

Debout pieds parallèles, largeur des épaules.

Joindre les mains, paumes vers le haut.

Monter les mains. Pivot des paumes au niveau visage.

Étirement en poussant vers le ciel.

Redescendre les bras sur le côté.

II 騰肘似弓開右左



2. A gauche et à droite on paraît bander un arc comme pour lancer une flèche

Analyse :

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.

Description :

Déplacer le pied gauche, prendre la position du cavalier.

Fléchir les genoux.

Amener les bras en cercle devant soi.

Etirer l'arc imaginaire en suivant la main avec le regard.

Tirer l'arc alternativement à gauche et à droite.



3. Le bras levé traite la rate et l'estomac

Analyse :

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.

Description :

Revenir pieds parallèles.

Monter doucement les mains au niveau de l'estomac, paume vers le haut.

Séparer les mains, bras gauche vers le haut, le bras droit vers le bas.

Étirer le corps.

Répéter le mouvement en changeant de bras.



4. On regarde en arrière comme pour détecter les "cinq fatigues" et "les sept malaises "

Analyse :

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.

Description :

Pieds parallèles, bras le long du corps.

Regarder derrière lentement à droite et à gauche

Pivot de la taille, regard en arrière, tête, épaule, main sont alignés (ils bougent ensemble).

Décontracter la torsion musculaire autour de la colonne (haut et bas)



5. Branlez la tête et "agitez la queue" c'est à dire courbez le dos afin de chasser le feu du cœur

Analyse :

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 (méridiens du poumon), on active les poumons, on éteint le feu du cœur.

Description :

Déplacement du pied gauche, se mettre en position du cavalier.

Posez les mains sur les cuisses.

Doigts du côté intérieur. Pouce du côté extérieur.

Se pencher vers l'avant.

Balancer à gauche.

Étirer le côté droit.

Passer sur le côté droit.

Étirer le côté gauche.



6. Ployez bien le dos 7 fois et les 100 maladies disparaîtront

Analyse :

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.

Description :

Revenir pieds parallèles.
Lever les bras au dessus de la tête, par devant soi.
Pencher en avant.
Aller toucher ces pieds.
Ne pas tendre obligatoirement les jambes en descendant.
Sentir l'allongement du dos avec les jambes



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

Analyse :

Faire le geste élastique du coup 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).

Description :

Déplacer le pied gauche
Se mettre en position du cavalier.
Lever les mains au niveau de la poitrine.
Fermer le poing sans le serrer.
Allonger le bras droit vers l'avant.
Le poing gauche se place à côté de l'oreille lentement.
Répéter simultanément à gauche et à droite.



8. Les deux mains bien agrippées aux pieds renforce "les reins et les lombes".

Analyse :

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.

Description :

Se lever sur la pointe des pieds. Rester un instant.

Le corps se grandit vers le haut. Redescendre doucement.

Finir avec de petites amplitudes.

Secouer légèrement le corps de haut vers le bas. Rester un moment dans la position.

Petite théorie du bien-être à la chinoise.

Suivant la vision chinoise de l'homme, être en bonne santé signifie une bonne circulation du Qi (souffle vitale) à travers tout le corps. Les Chinois ont créé des exercices corporels pour activer et rééquilibrer le Qi.

Il existe plusieurs types d'exercices en Qi Gong :

1. **Pour calmer l'esprit** : méditation sur soi (allongé, assis, debout)
2. **Pour détendre le corps** : mouvement ondulatoire, mouvement lent
3. **Pour agrandir et activer, assouplir le corps** : étirement global en continuité.

La circulation du Qi est meilleure lorsque l'esprit est calme et concentré avec un corps détendu et délié.

Le Ba Duan Jin fait partie de la troisième catégorie : étirement global du corps pour activer et réguler les fonctions internes (circulation des fluides et de l'énergie).

Pour mieux comprendre le nom de chaque exercice, il faut voir le corps humain avec un réseau interne (invisible) qui nourrit les organes et les entrailles.

L'exercice active et étire de manière à ouvrir et détendre le corps pour faciliter cette circulation.

Entraînement du Ba Duan jin moderne.

Aujourd'hui, il existe plusieurs variantes des 8 exercices. Mais les principes de base restent les mêmes.

L'idéal est de pratiquer quotidiennement dans un endroit calme et bien aéré, de prendre son temps dans les exercices.

Le but est la recherche d'une sensation agréable, sans contraintes. Le corps doit être détendu et relaxé, mais pas mou.

Le relâchement étant la base des gestes, il faut faire ces exercices comme un chat qui s'étire, comme un bâillement.

Pour éviter une réponse réflexe musculaire (réflexe myotatique) trop forte, les gestes d'étirement doivent se faire doucement et en continuité.

Il est conseillé de faire le "Ba Duan Jin" après des exercices de réveil musculaire et articulaire (mouvements souples : ondulation, malaxage et pétrissage).

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

