

BA DUAN JIN ou « Les 8 pièces de Brocard »

Ba Duan Jin, 八段錦氣功 ou "Huit pièces de brocard", est une forme en huit mouvements, qui permet d'étirer en profondeur les méridiens d'acupuncture et de relaxer l'ensemble du corps, en favorisant ainsi la circulation du Qi et du sang. Il étire les tendons, pour les rendre souples comme de la soie. Il tonifie le coeur, renforce les poumons et le système digestif. Il est classifié dans la catégorie Qi Gong externe "Wei Dan", qui veut dire au sens large du terme renforcement du corps (un effet "bouclier" qui permet de mieux se protéger des agressions externes).

Ba Duan Jin est une forme très ancienne de Qi Gong (Bodhidharma en serait le fondateur. Repris ensuite par le *général Yu Fei* qui le rendit populaire et l'utilisa pour renforcer ses troupes en des temps records). Il est simple à mémoriser : vous pourrez apprendre ces exercices facilement. *Ba Duan Jin* est une étape préliminaire dans le temple Shaolin qui prépare au travail plus profond sur les tendons : *Yi Jin Jing*.

Cet article résume les bienfaits des **Ba Duan Jin**. Chaque chant (dans les temps anciens on mémorisait les exercices de Qi Gong par des chants mnémotechniques) comporte le nom en Pinyin, les caractères chinois et leur traduction. Pour en savoir plus sur les Ba Duan Jin, vous pouvez consulter cet article qui présente le 1er exercice en détail.

Bonne pratique !

Les 8 exercices de Ba Duan Jin

Soutenir le ciel avec les mains pour prendre soin du triple réchauffeur

Liangshou tuo tien li sanjiao (两手托天理三焦)

- Régule les fonctions du méridien du Triple Réchauffeur (libre circulation de l'énergie)
- Régule et rafraîchit la chaleur interne (très bénéfique en été)
- Régule les mouvements de l'énergie interne (haut-bas, centripète-centrifuge)
- Assure une bonne circulation du sang et de l'énergie dans les organes
- Améliore la souplesse des tissus et des articulations
- Elimine la fatigue

Bander l'arc et viser l'aigle

Zuoyou kai gong si she diao (左右开弓似射雕)

- Permet d'ouvrir et d'assouplir la cage thoracique
- Libère le diaphragme de ses tensions
- Régule l'énergie des poumons, du coeur et du foie
- Tonifie le sang et le Qi
- Renforce la musculature des mains et des avant-bras
- Stimule les méridiens des bras (3 Yin & 3 Yang)
- Assouplit les épaules et le cou

Soutenir le Ciel et s'appuyer sur la Terre, pour stimuler la Rate et l'Estomac d'un seul geste

Tiaoli piwei xu dan ju (调理脾胃须单举)

- Régule les fonctions digestives (assimilation et digestion)
- Permet d'étirer la cavité abdominale et de masser les organes digestifs (Estomac, Rate, Pancréas, Foie et Vésicule biliaire)
- Agit sur la cage thoracique, ce qui permet ainsi de réguler les fonctions du Foie et de la Vésicule biliaire

Regarder derrière pour prévenir les cinq maladies et les sept blessures, ou pour chasser les mille maladies

Wulaoqishang xianghou qiao (五劳七伤向后瞧)

Cet exercice de **Ba Duan Jin** fait référence à un concept de la médecine chinoise "**Wu Lao**" les 5 maladies : regarder trop blesse le sang (coeur), s'asseoir trop blesse les muscles (Rate), être debout trop longtemps blesse les os (Reins), marcher trop blesse les tendons (Foie) et s'allonger trop blesse le Qi (Poumon).

"**Qi Shang**" se réfère aux blessures liées au froid et à la chaleur + les mauvaises habitudes de vie : la colère blesse le foie, la joie (excessive) blesse le coeur, la réflexion (sans fin) blesse la rate, la tristesse blesse le poumon et la peur blesse le rein.

- Étire les muscles de la zone scapulaire, et prévient ainsi les désordres des épaules, du cou et du dos
- Stimule le nerf optique et réduit la fatigue oculaire
- Renforce les méridiens Yang par l'effet de torsion qui s'applique à la colonne vertébrale
- Stimule la circulation du sang dans la tête et le cerveau
- "Essore" la colonne vertébrale et la moelle épinière et régule ainsi le système nerveux

Agiter la tête et secouer la queue pour calmer le feu du cœur

Cet exercice de **Ba Duan Jin** fait référence à un concept de la médecine chinoise "**Xin Huo**" ou Feu du Coeur : en effet lorsque le Rein est faible il ne peut calmer le feu interne (car l'eau du RRein n'est pas assez abondante ou ne circule pas correctement) qui peut ainsi "attaquer" le Coeur (nature ascendante de l'élément feu). Le but de l'exercice est de renforcer les fonctions du Rein.

Yao tou bai wei qu xinhuo (摇头摆尾去心火)

- Calme les émotions
- Renforce le bas du corps et la taille
- Stimule le méridien de la ceinture (Dai Mai) le méridien du Rein et de la Vessie

Descendre les mains derrière le dos et les jambes, saisir les orteils pour renforcer les reins

Liangshou pan zu gu shen yao (两手攀足固肾腰)

- Développe la flexibilité de la colonne vertébrale
- Stimule les deux vaisseaux principaux de régulation : Du mai (dos) et Ren mai (avant), pour équilibrer le Yin et le Yang
- Renforce le système uro-génital, assouplit le dos et la taille et prévient les douleurs lombaires
- Stimule le méridien du Rein et de la Vessie

Frapper du poing et regarder féroce

Zan quan numu zeng qili (攢拳怒目增气力)

- Stimule le Foie et les yeux (vision)
- Libère les stagnations
- Renforce les tendons
- Favorise la circulation du sang
- Développe la force musculaire

Soulever les talons (7 fois) pour traiter la maladie

Beihou cidian baibing xiao (背后七颠百病消)

- Stimule le système osseux par la vibration, prévient l'ostéoporose
- Crée une vibration qui régule le système nerveux (via Du Mai)
- Stimule la circulation du sang et du Qi
- Développe les capacités d'équilibre