



Ba Duan Jin Les 8 pièces de brocart

- 1) Soutenir le ciel
- 2) Bander l'arc
- 3) Séparer le ciel et la terre
- 4) Regarder derrière et prévenir les 5 faiblesses et les 7 blessures
- 5) Osciller de la tête et remuer la queue comme un ours pour se débarrasser du feu du cœur
- 6) Fortifier la taille et les reins
- 7) Frapper avec les yeux de la colère
- 8) Hausser le corps sur les pointes des pieds et chasser les cent maladies

1) Soutenir le ciel



Position : pieds largeur d'épaules

Monter les bras, paumes de mains vers l'extérieur, vers le ciel, sur la pointe des pieds, étirer, lever les yeux sans lever le menton, redescendre progressivement les mains sur le côté.

Action : régularise le San Jiao (Triple réchauffeur). Les rôles respectifs de ces foyers sont la respiration, la digestion et l'élimination. Libère les poumons, combat la fatigue et les douleurs du dos.

2) Bander l'arc



Position : cavalier

Monter les bras devant la poitrine, déployer le bras gauche comme si on tendait un arc, index et majeur tendus, viser l'aigle, le bras droit est dirigé vers la droite le coude fléchi au niveau de l'épaule, tirer latéralement ; décocher la flèche et changer de côté.

Action : dilate la poitrine afin d'augmenter la capacité et l'élasticité des poumons, renforce les reins et la région de la taille.

3) Séparer le ciel et la terre



Position : pieds largeur d'épaules

Les paumes de mains une au-dessus de l'autre, au niveau de l'estomac.

Séparer les mains, l'une monte au-dessus de la tête, paume vers le Ciel, l'autre descend vers la Terre ; regarder la main vers le Ciel.

Action : stimule l'estomac la rate le pancréas.

4) Regarder derrière prévient les 5 faiblesses et les 7 blessures



Position : pieds largeur d'épaules

Monter les bras paume vers le ciel jusqu'à l'horizontale, les baisser en tournant la tête ; puis tourner le haut de dos, les épaules et la tête vers l'arrière en gardant la taille fixe.

Action : développe et fortifie le méridien du poumon, tonifie les muscles du cou et de la poitrine.

5) Osciller de la tête et remuer la queue comme un ours pour se débarrasser du feu du cœur



Position : cavalier

Décrire un cercle avec le tronc, aligner la tête et le tronc.

Action : stimule la digestion et la circulation du sang, équilibre le système nerveux, calme le corps et l'esprit.

6) Fortifier la taille et les reins



Position : pieds largeur d'épaules

Étirer le sternum, puis monter les bras paumes au ciel, se pencher vers l'avant bras tendus pour saisir vos pieds.

Action : accroit l'élasticité du tronc, stimule les reins, accélère la circulation vers le cerveau.

7) Frapper avec les yeux de la colère



Position : cavalier

Monter les bras devant poings fermés, regarder dans une direction avant d'étendre le bras.

Action : la colère sort par les yeux ; élève l'esprit et accroit la vitalité

8) Hausser le corps sur les pointes des pieds et chasser les cent maladies



Position : pieds serrés

Hausser le corps sur les pointes des pieds puis descendre en basculant le poids du corps sur les talons ; détendre les genoux et sauter légèrement sans se déplacer.

Action : permet au corps de conserver tous les organes en bonne santé, permet au système nerveux de rester sain et équilibré, améliore l'équilibre.