

*Ba Duan Jin*

*Les Huit Pièces de Brocart*



## **1. Soutenir le ciel avec les mains** **Régularise les 3 réchauffeurs**



*Ecarter le pied gauche de la largeur des épaules.  
Monter au-dessus de la tête, dans l'axe médian les mains doigts croisés,  
paumes vers le ciel.  
Revenir à la position de départ en descendant latéralement les bras le long  
du corps, paumes vers le sol.*

*Régularise le méridien du triple réchauffeur. **TR***

*Il est lié aux trois foyers :*

- au dessus du diaphragme, la respiration*
- entre le diaphragme et le nombril, la digestion*
- entre le nombril et le pubis, l'élimination*

*Méridien du triple réchauffeur :*

***TR**, méridien Yang de la main. Il comporte 23 Points.*

*Commence 2mm en dedans de l'angle unguéal de l'annulaire (**1 TR**). Se  
termine au niveau de l'extrémité externe de la queue du sourcil (**23 TR**).*

*Concentration*

*- les 3 foyers.*

*- **Laogong (8 MC)** situé entre le troisième et quatrième doigt, sur la ligne  
palmaire antérieure.*

## **2. Tirer à L'arc. Renforce la taille et les reins**



*Ecarter largement les pieds en déplaçant le pied gauche en descendant légèrement le centre de gravité. Remonter les bras devant, les croiser à hauteur de la poitrine, bras droit près du corps.*

*Déployer le bras gauche en tenant un arc, pouce et index tendus, les autres doigts repliés. Tourner la tête vers la gauche en tirant à l'arc. En même temps les doigts de la main droite se referment pour saisir la corde de l'arc et se rapprochent de l'épaule droite, le coude à l'horizontale. Descendre un peu plus le centre de gravité.*

*Revenir au centre, bras croisés en inversant les bras, le centre de gravité remonte, les jambes sont droites sans raideur. Recommencer de l'autre côté.*

*Active la région coxo-fémorale et renforce le Qi des reins, facilite la circulation du bas vers le haut, améliore la respiration et les fonctions circulatoires. Tonifie le Qi des reins.*

*Méridien du poumon : **P**, méridien Yin de la main. Il comporte 11 points*

*Commence dans le deuxième espace intercostal sur une verticale passant par le tiers externe de la clavicule (**1 P**), remonte un peu et redescend jusqu'au côté radial du pouce à 2 mm en dehors de l'angle unguéal externe (**11P**).*

*Concentration*

*- **Ming Men (4 VG)** situé au dessous de la pointe de l'apophyse épineuse  
-regard à l'infini avec concentration.*

*Méridien du Gros intestin : **GI** méridien Yang de la main. Il comporte 20 points*

*Le méridien du gros intestin sert à transporter l'énergie et à éliminer les déchets. Il contrôle les troubles intestinaux, la gorge et les dents. Il est en relation avec l'articulation de l'épaule et les muscles du bras.*

*Commence à l'extrémité de l'index deux mm en dehors de l'angle unguéal externe de l'index (**1 GI**). Remonte le long du bras face externe, passe par l'épaule et s'arrête à la base de l'aile du nez en dehors de la racine de l'aile du nez (**20 GI**).*

*Méridien du Rein: **R** méridien Yin du pied Il comporte 27 points*

*Commence sous la plante du pied, **Yongquan (1 R)** situé au 1/3 antérieur de la plante du pied, en arrière des deuxièmes et troisièmes articulations métatarso-phalangiennes et finit à la clavicule vers le sternum situé dans une dépression entre la première côte et le bord inférieur de la clavicule, à trois travers de doigt en dehors de la ligne médiane antérieure (**27 R**).*

### **3. Lever le bras** **Agit sur la rate et l'estomac**



*Ramener le pied gauche, largeur des épaules.*

*Amener les mains, les paumes face à face, à la hauteur du Dan Tian inférieur.*

*Séparer les mains. L'une monte au-dessus de la tête la paume vers le haut, l'autre main descend paume vers le bas.*

*Ramener les mains à la hauteur du Dan Tian inférieur, les séparer en changeant de main.*

*Lever le bras traite la rate et l'estomac, régule le Qi de l'estomac et de la rate. Le mouvement de montée des bras en poussant sur les jambes et les paumes active la circulation dans la rate, l'estomac, et le foie.*

*Méridien de l'estomac : **E** Yang est lié au méridien de la rate **RP** Yin.*

*Le méridien de l'estomac est un méridien Yang du pied. Il comporte 45 points*

*Il commence sur la partie moyenne du rebord inférieur de la pupille (**1 E**) et se termine en dehors et en avant de l'angle unguéal du deuxième orteil (**45 E**).*

*Méridien Rate-Pancréas: **RP** : méridien Yin du pied. Il comporte 21 points*

*Le méridien de la RP est un méridien capital dans le système énergétique de l'organisme. Il commence en dedans et en avant de l'angle unguéal du gros orteil (**1 RP**) et finit latéralement dans le sixième espace intercostal (**21 RP**).*

*Concentration*

*- **Laogong (8 MC)***

## **4. Regarder en arrière** **Pour prévenir les "cinq fatigues" et "les sept malaises"**



Les "cinq fatigues" regroupent celles :  
du cœur, du foie, de la rate, des poumons et des reins.  
Elles font allusion aux maladies des cinq organes internes yin :  
le cœur, le foie, la rate, les poumons et les reins.

Les "sept malaises" indiquent un déséquilibre des sept sentiments qui sont :  
la joie, la colère, la tristesse, l'inquiétude, la peur, la surprise et la pensée obsessionnelle.

Ils sont liés aux sept émotions :  
la colère, la joie, la tristesse, la peur, l'obsession, l'inquiétude, l'effroi.

Les émotions font stagner l'énergie en haut. Le mouvement du bas vers le haut permet de régulariser le Qi qui stagne en haut. Tourner la tête vers l'arrière décontracte les muscles de la région cervicale, améliore la circulation sanguine dans la nuque et la tête, soulage la fatigue du système nerveux central.

Selon la médecine chinoise, l'exagération ou l'inhibition des émotions est nuisible aux cinq organes et engendrent des maladies.

Sentiments	Organes	Cibles	Éléments
Polarités	Yin / Yang		
- la colère nuit au foie, foie	/ vésicule biliaire	tendons	bois,
- la joie nuit au cœur, cœur	/ intestin grêle	vaisseaux	feu,
- l'obsession à la rate	rate pancréas / estomac	chairs	terre,
- la tristesse au poumon, poumon	/ gros intestin	peau	métal
- la peur au rein, rein	/ vessie	os	eau

*Ramener les pieds espacés de la largeur d'un poing. Pivoter les paumes, serrer les omoplates, tourner la tête à gauche, en laissant le bassin de face. Revenir à la position de départ.*

*Ramener d'abord la tête, les bras tournent autour des coudes en effectuant un léger arc de cercle vers l'avant, les paumes tournées vers le sol se positionnent au niveau des hanches. Tourner ensuite à droite.*

*Déployer et tourner le buste aident à tonifier les organes de la cavité thoracique et abdominale tout en stimulant le point **Dazhui (14 VG)**, situé au niveau de la pointe de l'apophyse de C7.*

*Concentration :*

*- Dan Tian inférieur, périnée **Hui Yin (1VC)**, situé sur la ligne médiane, entre l'anus et le scrotum ou la commissure postérieure des grandes lèvres.*

***Yongquan (1R)** situé au 1/3 antérieur de la plante du pied, en arrière des deuxièmes et troisièmes articulations métatarso-phalangiennes*

## **5. Secouer la tête et " remuer la queue "** **Chasse la chaleur du cœur**



*La chaleur 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.*

*Cet exercice a pour effet de diminuer le yang, nourrir le yin, calme le corps et l'esprit*

*Ecarter largement le pied gauche, descendre le centre de gravité. Placer les paumes sur les cuisses. Fléchir le tronc vers la droite. Regarder le pied droit. Décrire un arc de cercle vers la gauche avec le tronc tout en déplaçant le poids du corps sur la jambe gauche qui reste fléchie tandis que la droite s'allonge. Aligner en oblique, tête, tronc et jambe droite. Pendant le transfert les yeux regardent le pied gauche. Remonter par la gauche en déclenchant la rotation et la remontée par l'épaule droite, la tête suit ce mouvement.*

*Revenir au centre, buste à l'horizontal, en descendant légèrement le centre de gravité. Exécuter le mouvement vers la gauche.*

*L'accroupissement et le mouvement du bassin stimulent l'épine dorsale et le méridien **Dumai**, le Vaisseau Gouverneur, médian postérieur. Commence entre la pointe du coccyx et l'anus **Chang Qiang (1VG)**, se termine entre la lèvre et la gencive supérieure, sur le frein labial (**28 VG**).*

*Remuer la tête stimule le point **Dazhui (14 VG)** situé au niveau de la pointe de l'apophyse de C7, afin de débloquer les méridiens et d'évacuer la chaleur interne.*



## **6. Agripper les pieds avec les mains** **Renforce les reins et les lombes**



*Ecarter le pied gauche de la largeur des épaules.  
Monter les bras jusqu'au dessus de la tête*

*Tourner les paumes vers le sol et descendre les mains au niveau de la poitrine. Passer les mains dans le dos, les descendre jusqu'aux pieds avec une légère pression. Les doigts se placent sur les orteils.*

*Le dos droit, la tête alignée et les bras dans le prolongement du dos. Les jambes tendues redresser la colonne vertébrale pour que le dos soit droit. Relâcher la tension dorsale, se redresser à la verticale, bras tendus au dessus de la tête. Recommencer maximum 12 fois.*

*Concentration*

*En descendant,*

- **Ming Men**,
- Périnée **Hui Yin(1 VC)**,
- Pointe du coccyx **Chang Qiang (1VG)**,

*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, et en étirant le dos on masse les reins.*

*Au niveau avancé en agrippant les pieds on touche les points – **Taichong (3F)**, situé dans le premier espace intermétatarsien, en avant de la tête du 2<sup>ième</sup> métatarsien et le point **Yongquan (1R)** du méridien des reins situé au tiers antérieur de la plante du pied, en arrière des 2<sup>ième</sup> et 3<sup>ième</sup> articulations métatarso-phalangiennes.*

*En remontant, concentration sur **Chang Qiang( 1 VG)** à **Bai hui( 20 VG)**  
- sentir l'énergie qui remonte dans la moelle épinière et la tête.  
Terminer avec, **Lao Gong (8MC)**, **Dan Tian***

## **7. Serrer les poings en écarquillant les yeux Améliore le souffle et la force**



*Ecarter la jambe gauche et prendre la posture du cavalier.*

### **Version 1**

*Déployer le bras gauche en contractant le bras et en serrant fort le poing, garder le poing droit près de la taille. Plier les genoux et prendre un regard furieux. Les pouces sont à l'intérieur des paumes. Détendre le regard et les muscles. Recommencer à droite.*

*Renforce les muscles. Stimule le cortex cérébral et le système nerveux végétatif. Tonification de la fibre musculaire. La colère sort par les yeux.*

### *Concentration*

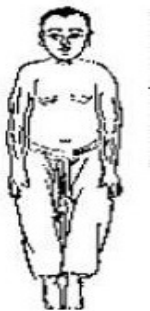
- Tétanie musculaire pendant l'expire.*
- Détente pendant l'inspire.*
- Sortir la colère par le regard en écarquillant les yeux.*

*La vigilance coordonnée à la force musculaire et au souffle vital crée le **jing** (puissance interne).*

### **Version 2**

- Même exercice dans lequel l'intention domine la force.*

## **8. Soulever et baisser les talons** **Régularise la circulation énergétique** **des six méridiens des jambes**



*Ramener les pieds, jambes serrées, corps et tête alignés,*

**Version 1** *poids du corps sur l'avant pied pendant tout l'exercice. Monter sur la pointe des pieds en poussant le sommet du crâne vers le ciel. Redescendre lentement et taper les talons sur le sol. Fortifie tout le corps et renforce l'équilibre.*

**Version 2** *le corps reste à la verticale. Effectuer une descente des talons à mi hauteur avant de les percuter au sol en serrant les mâchoires.*

*Concentration:*

- *sur l'énergie qui monte dans le corps et fait vibrer la colonne vertébrale.*
- *sur l'étirement de la colonne et de la tête.*

**Vaisseau Conception** *Il contrôle le yin et harmonise ses méridiens. Il est utilisé pour la tonification générale du corps.*

**Vaisseau Gouverneur** *IL contrôle le yang et harmonise ses méridiens. Il a un rapport avec le système nerveux central.*