

# BA DUAN JIN

## LES HUIT PIÈCES DE BROCARD

**1**  
**Soutenir le ciel  
avec les mains**  
> prendre soin du  
triple réchauffeur



**2**  
**Bander l'arc  
et viser l'aigle**  
> développer la  
capacité des poumons

**3**  
**Repousser le ciel et  
s'appuyer sur la terre**  
> stimuler la rate  
et l'estomac



**4**  
**Regarder en arrière**  
> prévenir les cinq  
maladies et les sept  
blessures\*

**5**  
**Hoher la tête et  
remuer le fondement**  
> calmer le feu  
du cœur



**6**  
**Descendre les mains  
le long du dos et des  
jambes, saisir les orteils**  
> renforcer les reins

**7**  
**Frapper avec les poings  
et regarder féroce**  
> augmenter la  
force physique



**8**  
**Soulever les talons**  
> chasser les  
cent maladies



# BA DUAN JIN

## LES HUIT PIÈCES DE BROCARD

Ba Duan Jin est une forme très ancienne de Qi Gong. Bodhidharma (Ve-VIe siècles) en serait le fondateur. Le général Yue Fei (XIIe siècle) le rendit populaire en le faisant pratiquer par ses troupes. Il avait compris que pour posséder de bons combattants, il fallait avant tout qu'ils soient en bonne santé. Le nom de « brocart » fait référence à l'étoffe des manteaux de soie rehaussé de broderies portés par les dignitaires de l'empire.

Cette forme de huit mouvements permet d'étirer en profondeur les méridiens d'acupuncture, de relâcher l'ensemble du corps et de favoriser ainsi la circulation du Qi et du sang. Il étire les tendons, tonifie le coeur, renforce les poumons et le système digestif. De manière générale sa pratique renforce le corps en créant un bouclier efficace contre les agressions extérieures.

### Tableau des cinq organes et des sept blessures

\*référence à l'exercice 4

organes		émotions	conséquences
foie	vésicule biliaire	colère	montée du Qi
coeur	intestin grêle	joie excessive	ralentit le Qi
rate	estomac pancréas	anxiété	stagnation
poumons	gros intestin	tristesse dépression	obstrue la circulation du Qi
reins	vessie	peur	descente du Qi
coeur >	puis reins	frayeur sidération	éparpille et perturbe le Qi
poumons		mélancolie	éparpille et consume le Qi

