



Les 8 pièces de Brocart - Ba duan Jin

Première pièce : « Soulever le Ciel régularise le Triple Réchauffeur »

« Les mains soutiennent le ciel pour réguler le San Jiao (Triple réchauffeur), San Jiao fait passer l'énergie librement et harmonieusement, la maladie disparaît. Tourner les mains face au ciel et lever les bras. Redresser le torse, la taille et balancer vers les deux côtés. Se tenir bien droit et stable. Pratiquer longtemps et le corps deviendra fort. »

Tenez-vous debout, pieds écartés de la largeur des épaules, bras le long du corps, regardez devant vous, progressivement fermez les yeux, respirez calmement.

Inspiration : Croisez vos doigts et levez les mains au-dessus de la tête sans plier vos bras. Levez en même temps les talons

Expiration : reposez-les doucement.

Sans vriller la CV, sur l'inspiration penchez le corps des 2 côtés en revenant au centre à chaque fois sur l'expiration (par ce mouvement vous faites travailler les méridiens du foie et de la vésicule qui sont sous les côtes et étirer aussi les muscles du tronc).

Pendant l'exercice poser la conscience sur le sommet de la tête qui étire le corps vers le Ciel

Baissez les mains devant vous, puis répétez l'ensemble 24 fois.

Indications thérapeutiques

Cet exercice concerne plus particulièrement le Triple Réchauffeur : la respiration, au-dessus du diaphragme (1^{er} réchauffeur), la digestion, entre le diaphragme et le nombril (2^e réchauffeur) et l'élimination, entre le nombril et le pubis (3^e réchauffeur).

- Etirement de tout le corps en ligne droite lorsqu'on monte sur les pointes.
- Lorsque l'on descend la relaxation des muscles du dos et des épaules active la circulation de l'énergie, régularisant les 3 foyers.
- La répétition de ces mouvements régule la circulation du Qi dans le San Jiao (triple réchauffeur), les organes sont détendus et leur Qi peut alors circuler librement. Les maîtres de Qi Gong disaient « Quand le Qi de ce méridien est harmonieux, les maladies disparaissent ».
- Ce mouvement étire la cage thoracique, libère les Poumons et combat la fatigue.
- Cet exercice redresse la colonne vertébrale, s'oppose à la cyphose et aux raideurs des dorsales, assouplit les épaules qui ont tendance à s'en raidir avec l'âge.
- Il répartit harmonieusement l'énergie dans tout le corps, de bas en haut, de haut en bas.
- 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 aucun cas la pratique du Qi Gong ne vous dispense de votre traitement habituel si vous en suivez un.
Seul votre médecin peut juger de son arrêt ou de sa prolongation*



Deuxième pièce : « Viser l'Aigle renforce la taille et les Reins »

« La droite et la gauche plient comme l'arc qui vise un aigle, les 2 bras forts et fermes pour renforcer les reins et la taille. Plier le coude à l'horizontale de l'épaule. L'esprit essaye de tirer fort pour bander l'arc. La main qui tient l'arc pointe la cible, utiliser les yeux pour viser. Gauche et droite tirent 24 fois. Monter le cheval et plier les jambes pour accroître l'efficacité. »

Prenez la posture du cavalier, bras de chaque côté du corps.

Inspiration : Levez les bras jusqu'au niveau de la poitrine

Expiration : Séparez les mains, la droite forme un poing, bande l'arc et se place en face de l'épaule droite, paume face à soi. La main gauche, poing fermé (pouce et index restent ouverts) s'étire latéralement et pointe avec le pouce et l'index à hauteur des yeux. Imaginez que vous bandez un arc comme pour « tirer un aigle ».

Vos yeux suivent l'arc et regardent très loin.

Relevez-vous, écartez l'autre bras à l'identique en regardant devant vous, ramenez la jambe gauche et baissez les bras, les mains jointes devant la poitrine, recommencez de l'autre côté.

Concentrer votre esprit pour sentir vraiment que vous bandez un arc très puissant

Répétez 24 fois, 12 fois de chaque côté.

Indications thérapeutiques

- Le geste d'ouverture en abaissant le corps facilite la circulation du bas vers le haut. Surtout, bien stabiliser sa posture, et se concentrer mentalement sur le fait de tirer à l'arc, le Qi circulera d'autant mieux dans les épaules et les bras
- Renforce la partie basse du corps, le Qi des Reins et Dai Mai par la rotation de la taille (Dai Mai est comme un lien qui enserre tous les autres méridiens comme la corde d'un fagot, en stimulant Dai Mai on fortifie tout le corps)
- Consolide notre enracinement. Pour cela baisser le centre de gravité est abaissé en adoptant la position du cavalier. Sans racines, pas de centre. Votre dos reste droit, le sacrum descend dans la Terre.
- Améliore également la respiration et les fonctions circulatoires (par le mouvement des bras et l'index tendu, il tonifie les méridiens du Poumon et du Gros Intestin).
- Globalement, cet exercice favorise la circulation du Qi, aide les Poumons et le Foie, fortifie l'énergie des Reins et l'articulation des genoux.

*En aucun cas la pratique du Qi Gong ne vous dispense de votre traitement habituel si vous en suivez un.
Seul votre médecin peut juger de son arrêt ou de sa prolongation*



Troisième pièce : « Elever les bras régularise la Rate et l'Estomac »

« Pour réguler la Rate et l'Estomac, lever séparément ; ils gagneront la paix et l'harmonie. Lever le bras et durcir les paumes, utiliser la force pour équilibrer. Grandir et développer les tendons et les muscles, la Rate et l'Estomac confortables. La main droite levée la gauche abaissée, la gauche et la droite étendues et en extension raviveront tendons et méridiens. »

Pieds parallèles en position debout, amenez vos mains devant votre estomac. Coudes écartés, les paumes face au Ciel. Inspiration : Levez le bras gauche au-dessus de la tête, la main gauche pousse dans le Ciel.

En même temps, baissez le bras droit, la main droite s'appuie sur la Terre (le bout des doigts légèrement dirigés vers la gauche).

Expiration : Vos mains se croisent devant la poitrine pour changer de côté.

Lorsque vous appuyez les mains contre Terre et Ciel, ne tendez pas vos muscles mais étendez votre force à travers vos mains, pour étirez le plus possible votre bras.

Répétez 24 fois, 12 fois de chaque côté.

Indications thérapeutiques

- Cette pièce travaille essentiellement sur l'Estomac. En levant et baissant alternativement les bras, vous détendez les muscles de la face antérieure et les côtés du tronc.
- Cet exercice assouplit et renforce les articulations des épaules.
- Cet enchaînement par le mouvement de monter des bras en poussant sur les jambes permet la libre circulation du Qi au niveau de la Rate, de l'Estomac et du Foie, ce qui facilite les fonctions digestives. La montée et descente des bras favorisent la circulation du Qi de la Rate dont la qualité est de monter, et de l'Estomac dont la qualité est de descendre, ainsi que du Foie qui aide aux deux.

*En aucun cas la pratique du Qi Gong ne vous dispense de votre traitement habituel si vous en suivez un.
Seul votre médecin peut juger de son arrêt ou de sa prolongation*



Quatrième pièce : « Regarder en arrière éloigne les 5 Maladies et les 7 Faiblesses »

« Les cinq faiblesses et les sept traumatismes, attendez et voyez plus tard (elles seront parties) ; entraînement long, exercices longs, les tendons et les os forts. Faiblesses et traumatismes par trop d'exercices, à cause des organes internes faibles. Redressez le torse, et pivotez la tête pour bien regarder derrière. Tenir les hanches et maintenir le torse, le corps doit être droit. Particulièrement efficace pour guérir les traumatismes internes. »

Debout pieds parallèles en posture de Qi Gong, les bras le long du corps. Rentrez un petit peu le ventre. Placez vos mains sur la taille, pouce sur 25VB (au niveau de la 12^{ème} côte), les autres doigts sur 13F (au niveau de la 11^{ème} côte). Nous travaillons sur le méridien ceinture Dai Mai, ainsi on relie le Qi du Ciel Antérieur et le Qi du Ciel postérieur. En massant les méridiens de la VB et du Foie, nous favorisons la montée de l'énergie vers le haut, le cerveau en particulier.

Inspiration : Tournez la tête vers la gauche

Expiration : Ramenez la tête vers le centre, recommencez en tournant vers la droite et revenez au centre.

Le corps doit rester de face tout au long de l'exercice. Nous travaillons sur les cervicales et détendons les muscles.

Bien regarder derrière vous pour éviter la stagnation de l'énergie au niveau du cou.

Faire le même exercice en posant cette fois les paumes des mains contre les reins et le pouce contre 25VB (au niveau de la 12^{ème} côte).

Faire le même exercice en place les mains au niveau du plexus solaire, paumes vers le Ciel, coude légèrement vers l'avant.

Répétez 24 fois, 12 fois de chaque côté.

Indications thérapeutiques

Les cinq faiblesses font allusion aux maladies des cinq organes Yin : Coeur, Poumons, Reins, Rate, Foie, et les sept traumatismes (blessures) sont causés par les sept émotions : bonheur, joie, tristesse, désir, peur, colère, haine, dont les cibles sont les 5 organes avec troubles psychosomatiques et spasmes divers.

Selon la Médecine Chinoise, on tombe malade lorsque les organes sont faibles et/ou lorsque les émotions les perturbent. La réputation de cet exercice est sans doute due à une régulation de la région cervicale qui forme le pont entre la tête et le reste du corps.

Dans ce sens, cet exercice est l'équivalent de celui de « la Tortue » qui mobilise le cou d'avant en arrière et qui est un exercice de longévité. Utiliser votre Esprit pour guider l'Énergie du Dan Tian jusqu'au point « Yong Quan » 1R.

- Lorsque vous pivotez la tête des deux côtés, vous détendez les muscles, les vaisseaux sanguins et les méridiens de votre cou.
- Cet exercice prévient donc les désordres au niveau des cervicales, et renforce les muscles oculaires du fait que les yeux forcent pour regarder en arrière.
- Il a aussi pour effet de renforcer la circulation cérébrale
- C'est un exercice bénéfique pour les sujets souffrant d'hypertension artérielle ou après une attaque cérébrale. Cela rétablit alors la circulation du Qi.
- Sur le plan énergétique, le point Da zhui (entre 7^{ème} cervicale et 1^{ère} dorsale) où convergent tous les méridiens Yang ainsi que d'autres points sont régularisés

Dans la forme, vous tournez la tête pour regarder derrière. C'est comme si vous regardiez les choses négatives que vous avez laissées derrière vous. Il est très important de bien regarder vers l'arrière, car cela permet au Qi de circuler. Lors de la pratique, vous devez utiliser votre esprit pour guider le Qi au Dan Tian jusqu'aux Yong Quan « source jaillissante », ce qui aura pour effet de réguler la circulation du Qi dans le bas du dos.

*En aucun cas la pratique du Qi Gong ne vous dispense de votre traitement habituel si vous en suivez un.
Seul votre médecin peut juger de son arrêt ou de sa prolongation*



Cinquième pièce : « Balancer la tête et le fondement apaise le Feu du Cœur »

« Osciller la tête et remuer la queue pour se débarrasser du Feu du Cœur. Quand le Feu du Cœur est trop fort, utiliser le métal du Poumon pour le soumettre. Les mains pressent sur les rotules, osciller et remuer répétitivement. Le sang s'écoule harmonieusement et nombreux bénéfices. Si les muscles/tendons ont des crampes, les jambes courbates. Presser et étirer avec insistance, n'hésitez pas. »

Prenez la posture du cavalier, genoux fléchis et placez vos mains sur les cuisses, les pouces à l'extérieur. Pensez fortement à l'ancrage du corps et aux points « Yong Quan ». En appuyant sur vos genoux, vous grandissez votre thorax.

Inspiration : Déplacez le poids du corps sur la jambe gauche et pressez lourdement de la main afin de comprimer les Poumons du même côté et de détendre l'autre (cela les fait travailler comme des soufflets). Les genoux restent fléchis. Dans le même temps le haut du corps décrit un arc de cercle, tout le haut du corps est étiré. Ne pas pencher la tête en arrière. Tronc, cuisse et jambe droites sont alignés.

Le déplacement d'un côté à l'autre détend vos Poumons qui, absorbent l'excès de Qi du Dan Tian moyen.

Expiration : Revenez à la posture de départ.

Répétez de l'autre côté.

Répétez 24 fois, 12 fois de chaque côté.

Indications thérapeutiques

- Cet exercice est dit « délivrer le Cœur du Feu », ce qui signifie : dénouer les tensions du système nerveux causées par le stress et le surmenage physique.
- Elimine la Chaleur provoquée par des excès alimentaires, une suralimentation, trop d'épices ou d'alcool (le Feu (excès de Qi) dans le foyer médian et au plexus solaire peut avoir comme origine une mauvaise alimentation, la respiration d'un air vicié ou un manque de sommeil. Ce Feu entraîne souvent des brûlures d'Estomac. Lorsque l'Excès du Qi du Cœur s'accumule et stagne dans le plexus solaire, on déplace ce Feu vers les Poumons, car selon la théorie des Cinq Éléments, si le feu peut détruire le métal, ce dernier a la capacité d'absorber la chaleur et de contrôler le feu (les Poumons appartiennent à l'élément métal et le Cœur à l'élément Feu. Les Poumons peuvent assujettir le Feu du Cœur.
- On accroît la circulation du sang, ce qui élimine engourdissements et courbatures des jambes.
- Renforce l'Énergie du Poumon
- Etire la colonne vertébrale et l'assouplit, nourrit la moelle épinière et le cerveau.
- Tendre les bras avec les mains sur les cuisses a pour effet de mobiliser le Poumon passivement pour absorber le Feu, le mouvement et la respiration le mettent en action.

*En aucun cas la pratique du Qi Gong ne vous dispense de votre traitement habituel si vous en suivez un.
Seul votre médecin peut juger de son arrêt ou de sa prolongation*



Sixième pièce : « Se pencher en avant renforce les Reins »

« Les deux mains tiennent les pieds pour renforcer les reins et la taille ; quand les reins sont forts, le corps entier est fort. Plier la taille et saisir les pieds, c'est le moyen le plus efficace pour renforcer les muscles, tendons et os. Une fois en bas, une fois en haut, et la force de vie s'accroît grandement. »

Tenez-vous droit, jambes parallèles de la largeur de vos épaules, les bras de chaque côté du corps

Inspiration : Placez les paumes saillantes contre la Terre

Expiration : appuyer dans la Terre.

Inspiration : Les mains, doigts bout à bout s'élèvent en longeant Ren Mai à l'avant du corps puis au niveau de la poitrine, levez-les au-dessus de la tête en tournant progressivement les paumes vers le Ciel. Imaginez que vous soulevez quelque chose.

Votre Esprit se concentre au point « Ming Men ». Restez un instant dans la posture.

Expiration : Enrouler la colonne vertébrale, bras tendus mais pas raides près de vos oreilles, pour saisir vos pieds.

Saisissez vos orteils

Inspiration : Tirez légèrement sur vos pieds pour imprimer une légère tension à l'ensemble du corps. Votre

Esprit se concentre aux points « Yong Quan ». Maintenez la position quelques instants.

Expiration : relâcher

Faire plusieurs inspirations et expirations.

Redressez-vous lentement en vous concentrant à Ming Men.

Répétez tout le processus 16 fois.

Indications thérapeutiques

- Cet exercice tend les muscles de la taille et les lombaires, fortifie le méridien ceinture Dai Mai et les Reins, nourrit le Jing Qi.
- Il prévient les lumbagos et améliore la fonction rénale et surrénale.
- L'alternance de la contraction et de la détente des muscles lombaires masse les Reins et fait circuler l'énergie. Il assouplit donc la colonne vertébrale dans sa flexion latérale, ouvre les articulations sacro iliaques favorisant la production et la circulation du Jing Qi
- Lorsqu'on se penche en avant et que l'on saisit ses pieds, on tend les muscles du dos et on crée une restriction de la circulation de l'énergie. En relâchant cette pression, le Qi reprendra son activité, éliminant toute stagnation.
- Quand vous êtes penchés, une partie de votre attention, ainsi qu'une partie du Qi de vos Reins, sont guidées vers votre sacrum. Le Qi peut alors pénétrer la colonne vertébrale grâce aux trous sacrés et remonter cette dernière quand vous vous redressez. Le Qi accède ainsi à l'ensemble de votre squelette pour le nourrir et le fortifier.
- La conscience posée sur l'étirement des bras lorsqu'on déroule la CV a pour effet d'emmener votre Qi dans les tendons.
- En conclusion, cet exercice renforce l'Energie originelle Yuan Qi et l'Energie Jing essentielle (Yuan-Jing) qui résident dans Ming Men et les Reins. L'Énergie du Ciel et de la Terre nourrit ainsi votre squelette et le fortifie.

Les sujets hypertendus ou souffrant d'artériosclérose doivent prendre garde à bien relever la tête quand ils se penchent et doivent diminuer le nombre de répétitions.

*En aucun cas la pratique du Qi Gong ne vous dispense de votre traitement habituel si vous en suivez un.
Seul votre médecin peut juger de son arrêt ou de sa prolongation*



Septième pièce : « Menacer des poings renforce l'Énergie des Muscles »

« Vrillez le poing avec des yeux de feu pour accroître « Qi Li » : le corps et le mental sain, l'esprit et la vitalité confortables. Chevaucher le cheval et asseoir la posture, le torse droit. Tenir le poing ou frapper de la paume, utilisant le plus de force. Gauche et droite, les deux mains saisissent tour à tour. Saisir, tenir et yeux de feu utilisent Qi Li (force musculaire)

Descendez en position du cavalier. Les mains à la taille, paumes légèrement fermées en poing.

Inspiration : Étendez un bras vers le côté tout en fermant complètement les poings de la main gauche et de la main droite.

On regarde devant soi, yeux grands ouverts, presque exorbités, en prenant un regard ardent, flamboyant, énergique, voire furieux comme un tigre qui attaque.

Expiration : Lorsque vous avez terminé le mouvement d'extension, relâchez les deux mains, ramener la main tendue à la taille

Répétez de l'autre côté en ouvrant le pied droit.

Lors de l'exécution du mouvement, votre regard doit être pénétrant comme pour effrayer un adversaire imaginaire. Générer une image forte d'un puissant coup de poing fera que votre Yi (mental) emmène votre énergie à l'extrémité de vos bras et de vos jambes. Générer une image forte d'un puissant coup de poing porté à son adversaire, fera que « Yi » emmène votre Qi à l'extrémité de vos bras et de vos jambes, donnant à votre coup une très grande puissance.

Répétez l'ensemble 16 fois, 8 fois de chaque côté.

Indications thérapeutiques

- Cette pièce est conçue pour élever l'Esprit et accroître la vitalité. En élevant le Shen (l'esprit). On cultive volonté, patience et ténacité.
- Elimine toute stagnation du Qi et l'emmène vers la peau.
- En conséquence, cet exercice stimule le cortex cérébral, le système nerveux autonome,
- En agissant sur les yeux et les muscles, on agit sur le Qi du Foie qui « met le Yang à l'aise et déploie le Yin ».

En aucun cas la pratique du Qi Gong ne vous dispense de votre traitement habituel si vous en suivez un.



Huitième pièce : « Soulever les talons régularise les 6 grands Méridiens - faire vibrer le dos fait disparaître les 7 désordres et les 100 maladies »

« Les sept désordres et les cent maladies disparaissent et sont laissés derrière le dos. Les cent maladies ont pour cause un corps faible. Les pieds remontés, la réalisation est difficile à décrire à la plume. La tête haute, pressez vers le bas comme pour atteindre les orteils. Tenir la taille, tenir le torse avec des mouvements de montée et descente. C'est efficace pour se débarrasser des maladies et éliminer les désastres. »

Tenez-vous immobile, pieds parallèles, le dos et la tête droits, les bras le long du corps ou sur la taille, maintenez le calme dans votre esprit.

Inspiration : Levez-vous sur la pointe des pieds aussi haut que possible, pour stimuler les six méridiens des jambes. Sentez-vous étirer vers le Ciel par le sommet de la tête, les bras détendus, les aisselles dégagees tenez 3 secondes. Vider lentement les talons, puis à partir du sommet de la tête sentez-vous étirer vers le Ciel.

Expiration : Relâcher lentement pour que les talons se reposent sur le sol. Laisser l'énergie Yang se déverser du sommet de la tête et s'écouler le long des méridiens Yang, face externe des bras, des jambes et du dos.

Puis recommencer.

Au moment où vous soulevez les talons, prenez l'énergie Yin de la Terre, faites-la rentrer par les points « Yong Quan » pour nourrir les méridiens Yin. Tirez l'énergie des pieds vers le sommet de la tête, au retour, concentrez-vous à la plante des pieds pour ramener l'énergie vers le bas.

Indications thérapeutiques :

- Harmonise et régule la circulation du Qi depuis le sommet de la tête jusqu'à la plante des pieds.
- Cet exercice fait vibrer le corps et la colonne vertébrale, apportant une touche finale à la série.
- L'énergie est répartie en haut et en bas, dans tout le corps, dans les 5 organes et les 6 entrailles. Les 6 méridiens des pieds sont mobilisés en montant sur la pointe des pieds et en posant les talons, les 6 méridiens des mains qui leur sont reliés, sont mobilisés en tirant sur la tête.

*En aucun cas la pratique du Qi Gong ne vous dispense de votre traitement habituel si vous en suivez un.
Seul votre médecin peut juger de son arrêt ou de sa prolongation*