



LES HUIT PIÈCES DE BROCCART

(BA DUAN JIN)

Le « Ba Duan Jin » peut être traduit par « les huit pièces de Broccart ». Le chiffre huit « Ba » fait référence aux Huit Trigrammes du Yi Jing qui représentent les transformations de la nature. Le « Duan » signifie pièce, le « Jin » est un luxueux tissu de soie. Le nom de cette technique nous indique que cette méthode est subtile et recommandée pour préserver la santé.

Les huit pièces de Broccart datent des époques Sui (581-618) et Tang (618-907). Cette technique traditionnelle est transmise de génération en génération ; elle est appréciée et pratiquée par le peuple chinois.

Elle nécessite une bonne coordination de la respiration, de la concentration tant sur le mental que sur le physique que ce soit en statique ou en mouvement. Il faut se concentrer sur le Dan Tian, respirer lentement et profondément par le bas ventre, exercer des mouvements lents, avec ou sans force. Les muscles se tendent et se relâchent alternativement.

Les recherches récentes prouvent que cette technique permet à la fois d'améliorer les fonctions du système neuro-hormonal, de favoriser la circulation de l'énergie et du sang, d'augmenter la force des muscles, et de masser les organes internes pour en améliorer les fonctions.

Elle exerce donc une influence probante sur la prévention des maladies et l'amélioration de la santé.

Cette technique peut être pratiquée régulièrement à raison d'une à deux fois par jour. On peut soit pratiquer tout l'enchaînement ou les mouvements séparément. Dans ce dernier cas, on pratique plus longtemps. Par exemple, doubler ou tripler la pratique pour chaque mouvement.

Il est préférable de pratiquer le matin à jeun, avec des vêtements amples.

A en posture debout

1. LIANG SHOU TUO TIAN LI SAN JIAO

Deux mains soutiennent le Ciel pour réguler les Trois Foyers ou Porter le Ciel dans ses mains

Réguler le Sanjiao (triple réchauffeur ou Trois Foyers) : le méridien du Triple Réchauffeur est lié aux Trois Foyers : au dessus du diaphragme, entre le diaphragme et le nombril, entre le nombril et le pubis. Les rôles respectifs de ces trois régions sont : la respiration, la digestion, l'élimination. Le SanJiao va de l'annulaire à la tête et rejoint le méridien de la vésicule biliaire. Le fait d'étirer et de baisser le bras active et régularise le Qi dans le Sanjiao.

2. ZUO YOU WAN GONG SHE DA DIAO

La droite et la gauche plient comme un arc qui vise un aigle ou Tirer à l'arc sur un aigle

La position assise du tireur à l'arc active la partie basse du corps (région coxo-fémorale) et renforce le Qi des reins. Le geste d'ouverture en abaissant le corps facilite la circulation du bas vers le haut.

3. TIAO LI PI WEI BI DAN JU

Lever séparément pour réguler la Rate et l'Estomac ou Soulever la montagne d'un bras

Lever le bras traite la Rate et l'Estomac : le méridien de l'Estomac (Yang) est lié au méridien de la Rate (Yin). Le méridien de l'Estomac commence à l'aile du nez et se termine au deuxième orteil. Celui de la Rate commence au gros orteil et finit sous la langue. Le mouvement de montée des bras en poussant sur les jambes active la circulation dans la Rate, l'Estomac et le Foie.

4. WU LAO QI SHANG XIANG HOU QIAO

Les cinq faiblesses et les sept traumatismes sont guéris en projetant le torse et pivotant la tête ou Renforcer le corps en regardant vers l'arrière.

Les « Cinq fatigues ou faiblesses » font allusion aux maladies des cinq organes internes Yin : le Cœur, le Foie, la Rate, les Poumons et les Reins.

Les « sept traumatismes ou malaises » sont liés aux sept émotions : la colère, la joie, la tristesse, la peur, l'obsession, l'inquiétude, l'effroi. Selon la médecine chinoise, l'exagération ou l'inhibition des émotions est nuisible aux cinq organes et engendrent des maladies. La colère nuit au Foie, la joie nuit au Cœur, la tristesse au Poumon, la peur au Rein, l'obsession à la Rate.

Les émotions font stagner l'énergie en haut. Le mouvement du bas vers le haut permet de régulariser le Qi qui stagne en haut. Tournez la tête vers l'arrière décontracte la région cervicale.

5. YAO TOU BAI TUN QUI XIN HUO

Osciller la tête et remuer la queue pour se débarrasser du Feu du Cœur ou apaiser le Cœur en tournant la tête

Le Feu (excès du Cœur) 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 cinq 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.

6. LIANG SHOU PAN ZU GU SHEN YAO

Les deux mains tiennent les pieds pour renforcer les Reins et la taille ou renforcer les Reins en saisissant les pieds.

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 déployant le dos, on facilite la circulation haute. La circulation générale s'active.

7. ZUAN QUAN NU MU ZENG QI LI

Vriller le poing avec des yeux de feu pour accroître le Qi ou augmenter la force en serrant les poings

Faire le geste élastique du coup de poing est semblable dans les fonctions internes à la deuxième pièce. « Les yeux de feu » désigne la concentration de l'esprit. La vigilance coordonnée à la force musculaire et au souffle vital crée le « Jing », la puissance interne.

8. BEI HOU QI DIAN BAI BING XIAO

Les sept désordres et les cent maladies disparaissent et sont laissés derrière le dos ou secouer le corps pour éliminer les maladies.

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, on masse les reins en étirant le dos. En agrippant les pieds on touche les orteils ou le point Yongquan (source bouillonnante) du méridien des reins situé sur la plante du pied.

Entraînement du Ba Duan Jin

Aujourd'hui, il existe plusieurs variantes des 8 exercices. Mais les principes de base restent les mêmes. L'idéal est de pratiquer quotidiennement dans un endroit calme et bien aéré, de prendre du temps dans les exercices. Le but est la recherche d'une sensation agréable, sans contraintes. Le corps doit être détendu et relaxé, mais pas mou. Le relâchement étant la base des gestes, il faut faire ces exercices comme un chat qui s'étire, comme un bâillement. Les gestes d'étirement doivent se faire doucement et en continuité.

Il est conseillé de faire le « Ba Duan Jin » après des exercices de réveil musculaire et articulaire.

Le départ du Ba Duan Jin se fait dans la position pieds parallèles (Zhan Zhuang). Chaque exercice démarre de cette position. Le passage entre chaque doit être coulé. La répétition de chaque exercice peut aller de 4 à 12 fois. La respiration se synchronise avec le mouvement, il est préférable d'utiliser la respiration abdominale normale pour ouvrir et détendre le haut du corps.

Tai Yang-Auvergne /Annick Fournier