

Ba Duan Jin

Le BA DUAN JIN est devenu populaire au début de l'époque SONG du SUD (1126-1179)

La signification :

BA

BA signifie Huit. Ce nombre Huit est en relation avec les BA GUA -les 8 trigrammes- du YIN JING – le Livre des Mutations.

Ces 8 trigrammes résumant les transformations essentielles du monde et le BA DUAN JIN utilise ce nombre Huit en rapport avec ces transformations de façon à reproduire un cycle naturel (cycle pouvant correspondre à une journée ou à un an, par exemple)

DUAN JIN

DUAN JIN signifie pièce de brocard de soie. Ce sont donc les plus luxueuses des pièces de soie qui existent. La soie la plus somptueuse qui utilise un très grand nombre de couleurs. Cela symbolise le fait que cette méthode est très belle, très harmonieuse.

Le BA DUAN JIN est pratiqué par les chinois sur la base d'une comptine où chaque vers résume le but et la façon de faire le mouvement.

Préparation

- Corriger la position du corps
- Régulariser la respiration
- Calmer l'esprit
- Concentrer la pensée sur le DAN TIAN (6 VC)

La préparation dure 2 à 3 minutes.

PREMIER BROCARD

SUANGSHOU TUOTIAN LI SANJIAO

« Paumes vers le haut, formant un plateau, deux mains entrelacées portent le ciel afin de régulariser le Triple Réchauffeur ».

- Les bras sont naturellement pendants le long du corps, puis on ramène les mains, paumes tournées vers le ciel.
- Ouvrir les pouces = c'est le poumon – Tai Yin.

Par le pouce, tourner la main vers l'extérieur.

Bien sentir l'ouverture par les points puits de la main : les poings TING

- A travers tous les points puits de la main jusqu'à l'ouverture du Yang JG = TAE YANG
- Les pieds sont bien collés au sol et on suit le trajet du TR.

Pieds plantés au sol, tête levée vers le ciel.

- Le Dan Tian commande le mouvement, laisser tomber les bras ; libérer le corps, lâcher la tension.
- Par la sensation, ouvrir LAO QUONG 8 MC
- Relever progressivement les 2 Bras ; bien planter les deux pieds au sol.
- L'axe central est parallèle à la CV. Faire le massage énergétique du bas vers le haut tout le long de la CV : bien sentir les deux mains comme si on tient la soie rouge.
- On monte les deux mains paumes toujours tournées vers le ciel.

- Tirer les deux bras = ouvrir la poitrine et continuer le mouvement lentement comme la soie : on a pris l'énergie terrestre sur soi-même.
- Continuer le mouvement en plantant l'extrémité de la main vers le ciel. Bien sentir la prolongation dans le tronc central : les 2 bras sont relevés paumes internes.

- On plie doucement les 2 coudes
- Les 2 pouces se touchent

- On forme un plateau
 - Faire descendre ce plateau vers le 20 VG (BA HUET)
 - On tourne alors le LAO QUONG (8MC) vers le ciel.
- A ce moment là, on régularise les L.O. dans le TR.

===→ ceci se fait sur une inspiration

- On pousse les poignets vers le ciel.
- On pousse les 2 bras vers le ciel.
- on porte le ciel dans les 2 mains qui sont comme un plateau, afin de régulariser le TR.

===→ ceci se fait sur une expiration.

- Puis, séparer les 2 paumes, les mains formant un V, on prend l'Énergie céleste.
- On fait descendre les 2 bras tout doucement avec la sensation énergétique : prendre la soie énergétique céleste.
- On baisse les 2 bras doucement ; on fait un massage énergétique de haut vers le bas progressivement vertèbre par vertèbre.

ACTION THERAPEUTIQUE

Dans ce mouvement, nous retrouvons la triple position de l'Homme :

- La terre (en bas),
- le ciel (en haut)
- et l'Homme (au milieu)

La première partie du mouvement (ascendant) va chercher le Qi de la terre et le ramène au niveau de l'Homme. A ce niveau, se produit un retournement qui va amener le Qi de la Terre au niveau du Ciel.

La deuxième partie du mouvement (descendant), va chercher le Qi du ciel et le ramène au niveau de l'Homme.

A ce niveau, se produit un retournement qui va amener le Qi du ciel au niveau de la Terre.

Ce dernier mot est la réponse, on retrouve le tronc central.

Du point de vue médical,

Ce mouvement va perméabiliser la plus grande voie du Qi : le Triple réchauffeur.

Ce mouvement qui prend en compte tous les niveaux va provoquer une détente et, par lui-même, lutter contre tous les blocages (du Qi, de l'Eau et du Feu).

DEUXIEME BROCARD

ZUO YOU KAI GONG SHI DADIAO

“TIR A L'ARC” : L'arc est tendu à gauche ; l'arc est tendu à droite ; cible et atteint le grand aigle royal.

L'arc représente le système tendino-musculaire dans le corps, il correspond au foie.

- A droite : c'est le poumon
- A gauche : c'est le foie

On libère le mouvement de montée et de descente de l'énergie.

Par le tir à l'arc, permet de régulariser le P et le C

- Ecarter les pieds de la largeur des épaules en déplaçant le pied gauche, puis fléchir légèrement les jambes pendant que les deux mains, poings légèrement fermés, paumes tournées vers le buste se portent à hauteur du diaphragme.
- Etendre l'index gauche et tendre le bras vers la gauche.
- Dans un mouvement d'ouverture
- Tourner en même temps lentement la tête vers la Gauche

- Quand le bras est tendu, l'index Gauche doit se trouver à hauteur des yeux.
- On se trouve alors dans la position de l'archer qui prend son arc de la main gauche.
- La main à l'intérieur se transforme en flèche (1GI, 11P – la gueule du tigre) la main à l'extérieur en poing se colle contre 1 et 2 P.

La main flèche pousse sur le 7 C ; la main arc tire par le coude le 3 C => tension et détension.

La main droite, poing très légèrement fermé, va se porter vers la main gauche comme pour aller chercher la corde de l'arc grâce à une rotation du bassin vers la gauche, puis le bassin revient dans sa position originelle et la main droite se retrouve donc dans une position où « l'arc est tendu ».

Les deux mains se rejoignent, poings légèrement fermés, devant la poitrine et redescendent lentement pour se placer le long du corps en même temps que le pied gauche revient près du pied droit pour se retrouver dans la position de départ.

Ce mouvement sera reproduit de façon systématique vers la droite.

Action Thérapeutique :

- Ce mouvement va élargir la poitrine,
- Traiter l'oppression en même temps que traiter les problèmes tendino-musculaires du membre supérieur
- Et les douleurs de blocage au niveau du cou.

TROISIEME BROCART

TIAO LI PI WEI XU DANJU

« Relève d'abord un seul de tes bras, paumes vers le ciel, puis l'autre, afin de régulariser la Rate et l'Estomac »

- La Rate et l'Estomac gouvernent le mouvement de « montée et descente ».

- C'est un plateau tournant en rapport avec le Foie et le Poumon.
- Ecarter les pieds de la largeur des épaules en déplaçant le pied gauche.
- En même temps, les mains se placent parallèles au sol (paumes vers la terre, doigts tournés vers l'avant).
- Les mains, doigts toujours tournés vers l'avant, viennent se répandre sur la ligne médiane devant le pubis.
- Les talons des mains s'écartent de la ligne médiane alors que les majeurs viennent se rejoindre sur cette ligne.
- C'est le signe de la terre : 9 VC 25 E – 12 Rte.
- On retourne alors les mains, paumes vers le ciel et on les monte tout doucement devant le corps jusqu'à hauteur nombril.

Ceci se fait sur une inspiration.

- On retrouve de nouveau les mains paumes vers la terre, la main gauche descend vers le bas et légèrement en arrière du corps,

Tandis, que la main droite monte légèrement le long du trajet du méridien de L'Estomac.

On arrive au 1 P

La main droite monte vers le haut et légèrement en avant pour se retrouver ainsi : Paume vers le ciel, au dessus de BA HUEI (20 VG).

Ceci se fait sur une expiration

Le fait de tourner les deux mains, on déclenche le mouvement de montée et de descente : on a un carré entre les 2 mains.

- La main gauche remonte vers l'ombilic pendant que la droite, toujours en l'air, fait un demi tour parallèle au sol, paume tournée vers le haut (c'est à dire que les doigts décrivent un demi cercle de l'intérieur vers l'extérieur en passant par l'arrière.)
- La main droite revient alors également au niveau de l'ombilic dans un mouvement inverse à celui de sa montée pour se retrouver paume tournée vers la terre.

Ceci se fait sur une inspiration.

A partir de cette position, on reproduit le même cycle du côté opposé.

Ce mouvement libère l'endroit de 21 Rate à Gauche, de l'autre côté, c'est le 21 VB (puits des épaules qui est libéré).

21 VB est en relation avec 30 VB.

On lâche la tension en tournant les 2 mains que l'on ramène vers la ligne de la Terre.

On recommence à Droite.

- On pousse toujours vers le ciel la main droite, vers la terre, la main gauche.
- Quand on a libéré le 21 VB, c'est la clé de rotation des 2 bras.
- La rotation de 21 VB gouverne l'ouverture et la fermeture.

Action thérapeutique

- La Rate et l'Estomac appartiennent à la terre en tant que Centre.
- Le Centre est le lien où s'harmonisent tous les mouvements de montée et de descente.
- A droite et à Gauche du nombril, se trouve le petit TIAN SHU –plaque tournante du Ciel, 25 E
- A partir de ce point, une main va monter et l'autre descendre, ce qui harmonise la terre et donc la rate et l'estomac.
- Toutes les maladies digestives (estomac et intestin) peuvent être traitées par cet exercice.

QUATRIEME BROCARD

WULAO QISHANG SIAN GHOUQIAO

“TOURNE LA TETE – REGARDE DERRIERE AFIN DE NEUTRALISER ET MAITRISER LES AFFECTIONS RESULTANT D’EPUISEMENTS EXCESSIFS”

- Les pieds sont légèrement écartés,
Suffisamment pour avoir un bon équilibre, les mains pendent naturellement le long du corps.
- Les yeux regardent droit devant tandis que la pensée se concentre sur Dantian –champ de cinabre inférieur – 6 VC.
- Sans tourner les épaules, on regarde derrière soi, le plus loin possible vers la gauche (pour les gens qui ont des douleurs du cou, il faut tourner la tête jusqu’à arriver à l’endroit où l’on commence à ressentir la douleur et puis, essayer d’aller plus loin, surtout ne pas forcer).

Ceci se fait lentement, sur une expiration

- On ramène ensuite la tête en position normale, lentement, sur une inspiration.
- Quand on dégage le 21 VB, puis le 3^{ème} mouvement
Cela déclenche la fonction de VB : OUVERTURE/FERMETURE.
- Il faut imprimer une tension au niveau de 14 VG et 22 VC (points de croisement des méridiens tendinaux YANG et YIN)
- Tourner la tête vers la gauche,
- Tourner la tête vers la droite

Pour libérer la gorge, en liaison avec le système des 3 YIN et des 3 YANG.

- On ouvre les doigts.
- On tourne la tête à Gauche = OUVERTURE du YIN et de TAE YANG
- On ramène la tête, c’est la FERMETURE du YANG MING et de JUE YIN.
- A droite : on pousse le P = OUVERTURE des YANG

On suit la branche externe de la main = TAE YANG

- On ramène la main

Ce mouvement est gouverné par le SHAO YANG

Action thérapeutique :

Dans toutes les maladies chroniques, le YANG YI est blessé, lésé et il y a surtout des blocages des méridiens YANG.

DA ZHUI –Grande vertèbre 14 VG- est situé sous l'apophyse épineuse de C7 et c'est le point de rencontre de tous les MT YANG.

Quand ce point est débloquenté, non seulement tous les MT YANG et les entrailles correspondants en profitent, mais aussi tous les MT YIN couplés et les organes correspondants, car le YANG met en mouvement le YIN.

Cette méthode permet de soigner de nombreuses maladies chroniques dont principalement :

- Vertiges,
- Maux de tête,
- Bourdonnements d'oreilles,
- Problèmes de CV

CINQUIEME BROCARD

YAOTOU BAI WEI QUXINHUO

« EN TOURNANT LA TETE DE PART ET D'AUTRE ET EN REMUANT VERTEBRES COCCYGIENNES, TU ELIMINERAS L'EXCES DE FEU DU CŒUR ».

C'est le 3^{ème} point 5/RN = système SHAO YIN

- Le feu du cœur en descendant réchauffe l'eau du C et des Reins.
- Tourne la tête et tire la queue
- Libérer la CV et libérer le feu du C
- Ecarter le pied de la largeur des épaules en écartant le pied gauche.

- Fléchir sur les jambes pour saisir les cuisses, bras tendus, au dessus des genoux, le pouce étant en opposition avec les autres doigts.

De cette position, faire une rotation du bassin et des genoux vers la gauche, comme si l'on voulait danser le twist et faire un hoola hop en même temps (tout dans le même sens).

- Enchaîner au total 6 fois.

A la fin, se redresser normalement et se remettre en position debout normale.

Action thérapeutique :

Trouver le tronc central,

En poussant vers le C les coudes, on tire le CV, en libérant 20 VG

Quand on tire la CV, on coupe la tension du feu entre le C et le Rein.

→ cela calme l'esprit.

On revient au centre.

On recommence à Droite.

Quand on clarifie le feu du Cœur, on descend doucement et on réchauffe l'eau des reins.

- Le feu du cœur doit descendre nourrir l'eau du rein qui elle doit monter pour humidifier le feu du cœur.
- Cet exercice permet d'obtenir un équilibre judicieux entre l'eau et le feu dans l'organisme.

Cet exercice est spécialement adapté aux gens souffrant :

- D'insomnie,
- De « mal aux reins » (lombalgies)
- Et de maladies gynécologiques
- Troubles des règles,
- Stérilité.....

Ou de maladies de l'homme :

- Impuissance,

- Stérilité

SIXIEME BROCARD

LIAN SHOU PANZU GU SHENYAO

“LES DEUX MAINS SAISISSENT L’EXTREMITÉ DES PIEDS AFIN DE CONSOLIDER LES REINS ET LES LOMBAIRES »

- Ecarter les pieds de la largeur des épaules en déplaçant le pied gauche.
- Ensuite, monter naturellement les 2 mains comme si l’on était étiré par deux cordes attachées au bout des doigts.
- Se pencher lentement vers l’avant, en descendant lentement les bras devant le corps pour attraper le bout des orteils.
- Rester quelques secondes dans cette position, puis revenir à la position du début.
- On inspire en montant les mains
- On expire en descendant les mains.
- On inspire à nouveau lorsque l’on se redresse.
- On arrête le mouvement un court instant pour expirer avant de reprendre le mouvement.
- On ouvre le 17 VC
- On tire l’extrémité de la main, on libère le CV,
- Le pouce posé sur 3F (c’est la racine du bois)
- L’eau du rein va nourrir la fleur des 5 bonheurs (dans la main)
- On pose le pouce sur 3F et on ouvre les doigts sur la plante du pied.
- Puis on ferme les doigts et on ramène toujours fermés les doigts sur 23V (poser les fleurs de l’hiver, faire un massage des reins) et on relâche

Action Thérapeutique :

- Quand les bras sont élevés, cela détend le *zutaiyang* – Méridien VESSIE qui est en rapport avec le rein.
- Quand les bras sont baissés, cela détend aussi le ZUTAIYANG.

Il est dit que les lombes sont le palais des reins et ces mouvements vont aider à renforcer les reins.

Cet exercice est surtout utile pour lutter contre :

- Les « maux des reins » (lombalgie)
- Et les maux de jambes de plus pour le massage intérieur de l'abdomen, il permet de résoudre des problèmes de douleurs à l'estomac et à l'abdomen.

SEPTIEME BROCARD

ZUANQUAN NUMU ZENG LIQI

« LANCER LES POINGS BIEN FERMES, ARRONDIR LES YEUX, LE REGARD FIXE, AFIN D'ACCROITRE LA FORCE DE L'ENERGIE QI ».

- Ecarter de la largeur des épaules les pieds en déplaçant le pied gauche.
- Fléchir légèrement sur les jambes.
- Pendant tout cet exercice, les yeux vont regarder droit devant eux, au loin, bien écarquillés.
- Fermer légèrement les poings, les amener à hauteur du diaphragme sur la ligne médiane, paumes des mains tournées vers le ventre.

Descriptif d'un cycle.

- Avec le bras gauche, donner un coup de poing vers l'avant à hauteur d'épaule,
- Ramener le poing à hauteur du diaphragme, donner un coup de poing vers l'avant, dans le prolongement des flancs.

- Ramener le poing à hauteur du diaphragme, donner un coup de poing sur le côté, à hauteur d'yeux
- Ramener le poing à hauteur du diaphragme.
- Faire la même chose avec le poing Droit, puis avec les deux poings à la fois.

Cela constitue un cycle, dit « à gauche ».

Le cycle, dit « à droite » est le même, à la différence que le cycle est commencé avec le poing Droit.

A la fin, remettre les bras le long du corps et reprendre naturellement la position debout, pieds joints et mains pendantes.

La respiration doit être naturelle.

Action thérapeutique :

- Le bois c'est se plier, se fermer et se détendre.
- Quand on ferme le poing, on a un œil ; l'autre œil est le 44 VB
- L'œil a trois niveaux :

- Le système du foie
- En relevant les 2 points,
- L'hypocondre c'est l'œil du foie : la VB

Ensuite, on monte le poing à gauche vers le sein : le sein c'est le Foie.

Les genoux pliés, on recherche l'enracinement.

- On tend le poing à gauche, le coude plié à droite.
- On regarde l'œil
- En rotation, on ramène
- On se relève

➔ on travaille le TR entier.

Le mouvement du bois est en rapport avec :

- Le foie,
- Les tendons,
- Et les yeux.

- L'écarquillement des yeux va renforcer le Qi du foie qui va faire monter le sang du foie pour clarifier les yeux.
- Les mouvements de pugilat vont détendre les tendons

L'ensemble traite le mouvement du bois ;

Certains troubles de la vue,

Des douleurs articulaires, tendino-musculaires, des douleurs du cou, des épaules et du dos seront soulagés par cet exercice.

HUITIEME BROCARD

BEIHOU QIDAN BAIBING XIAO

“EN SAUTILLANT SUR LES TALONS, TU DISPERSERAS ET ELIMINERAS LES CENT MALADIES”

- Ecarter légèrement les pieds pour avoir un équilibre suffisant.
- Les bras naturellement pendants le long du corps, se hisser sur la pointe des pieds.
- De cette position, s'imaginer que l'on est comme suspendu à une corde au niveau de BAI HIN –CENT REUNIONS 20 VG
- Et que cette corde se détend assez brusquement puis remonte lentement.

En fait cela consiste, de la position debout, sur la pointe des pieds, à se laisser tomber en position debout talons posés.

- On monte à l'inspiration et on descend à l'expiration.

Monter et descendre 8 fois

Action Thérapeutique :

Cet exercice met directement en mouvement le QI dans le DOU MAI et le ZUTAIYANG.

Mais aussi, par cette sorte de tremblement interne, propulse le QI dans tous les méridiens.

Il est efficace dans de nombreuses maladies, mais plus spécialement pour :

- Les oedèmes,
 - Les douleurs du dos et des « reins » (dorsalgies et lombalgies)
 - Ballonnement et gaz abdominaux.
- Pression sur 8 points pour faire sortir tous les déchets,
 - On tire 20 VG vers le ciel
 - On tire le talon
 - On relâsse tomber les talons sans toucher le sol, on élimine les déchets.

Faire ce mouvement 7 fois.

- A la fin, on laisse tomber le talon et on stabilise le tronc central.

Premier brocart :

双手托天理三焦
Shuangshou tuotian li sanjiao

Paumes vers le haut, formant un plateau. deux mains croisées portent le ciel, afin de régulariser le triple réchauffeur.



Second brocart :

左右开弓射大雕
Zuoyou kai gong she da diao

Tir à l'arc. L'arc est tendu à gauche. L'arc est tendu à droite, cible et atteint le grand angle royal.



Troisième brocart :

调顺脾胃消单举
Tiaoli piwei xiao danju

Relève d'abord un seul de ses bras, paumes vers le ciel, puis l'autre, afin de régulariser et harmoniser la rate et l'estomac.

Quatrième brocart :

五劳七伤向后瞧
Wulao qishang xianghouqiao

Tourne la tête, regarde derrière, afin de neutraliser et maîtriser les affections résultant d'épuisements excessifs.



Cinquième brocart :

摇头摆尾去心火
Yao you bai wei qu xin huo

En tournant la tête de part et d'autre, et en remuant vertèbres coccygiennes, tu diminuera l'excès de feu du cœur.

Septième brocart :

贯拳怒目增力气
Guanquan nuyu zeng liqi

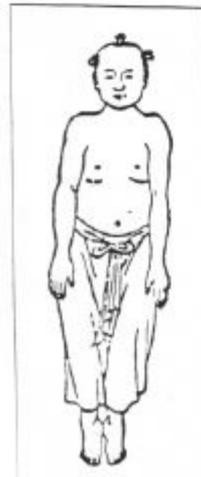
Lancer les poings bien fermés, arrondir les yeux, le regard fixe afin d'accroître la force de l'énergie-Qi.



Sixième brocart :

两手攀足固肾腰
Lianshou panzu gu shenyaoyao

Les deux mains saisissent l'extrémité des pieds afin de consolider les reins et les lombaires.



Huitième brocart :

背后七颠百病消
Beihou qidan bai bing xiao

En sautilant sur les talons, tu disperseras et élimineras les cent maladies.



D^r Razafimahaleo Edmonde

38 rue Paul Doumer

59320 Haubourdin

☎ 03.20 44 96 37

✉ dr.razafimahaleo@wanadoo.fr