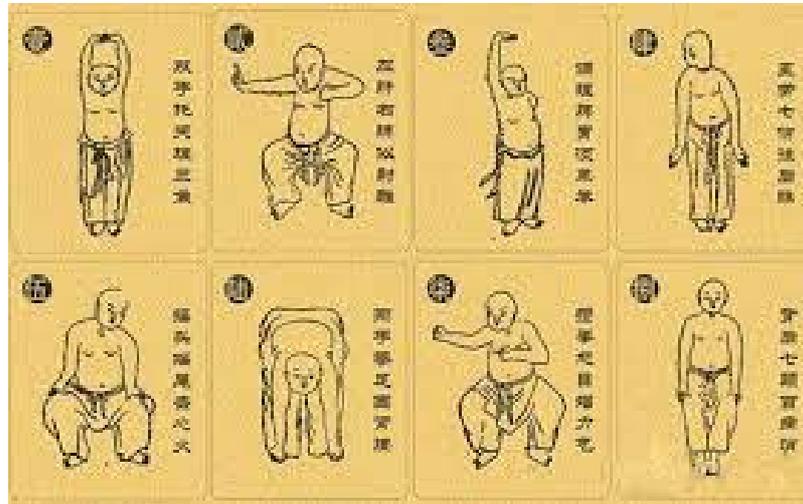


Ba Duan Jin: LES BIEN-FAITS DES HUIT PIÈCES DE BROCARD



Ba Duan Jin ou "huit pièce de brocard" est une forme en huit mouvements qui permet d'étirer en profondeur les méridiens d'acupuncture et de relaxer l'ensemble du corps, en favorisant ainsi la circulation du Qi et du sang. Il étire les tendons, pour les rendre souples comme de la soie. Il tonifie le coeur, renforce les poumons et le système digestif. Il est classifié dans le Qi gong de renforcement du corps, un effet "bouclier" qui permet de mieux se protéger des agressions externes".

Ba Duan Jin est une forme très ancienne de Qi gong (Bodhidharma en serait le fondateur. Repris ensuite par le général YU Feu qui le rendit populaire et l'utilisa pour renforcer ses troupes en des temps records). Il est une étape dans le temple Shaolin qui prépare au travail plus profond sur les tendons: Yi Jin Jing.

1-SOUTENIR LE CIEL AVEC LES MAINS POUR PRENDRE SOIN DU TRIPLE RÉCHAUFFEUR.

- ° Régule les fonctions des méridiens du triple réchauffeur et du Maître coeur.
- ° Régule et rafraîchit la chaleur interne (à la descente des mains, très bénéfique en été).
- ° Régule les mouvements de l'énergie interne (haut-bas, centripète-centrifuge)
 - ° Assure une bonne circulation du sang et de l'énergie dans les organes.
 - ° Améliore la souplesse des tissus et des articulations.
 - ° Elimine la fatigue.

2-BANDER L'ARC ET VISER L'AGLE

- ° Permet d'ouvrir et d'assouplir la cage thoracique.
 - ° Libère le diaphragme de ses tensions.
- ° Régule l'énergie des poumons, du coeur et du foie.
 - ° Tonifie le Sang et le Qi.
- ° Renforce la musculature des mains et des avant-bras.
 - ° Stimule les méridiens des bras (3 Yin et 3 yang).
 - ° Assouplit les épaules et le cou.

3- SOUTENIR LE CIEL ET S'APPUYER SUR LA TERRE POUR STIMULER LA RTE ET L'ESTOMAC D'UN SEUL GESTE.

- ° Régule les fonctions digestives (assimilation et digestion).
- ° Permet d'étirer la cavité abdominale et de masser les organes digestifs (estomac, Rate, Pancréas, Foie et vésicule biliaire).
- ° Agit sur la cage thoracique, ce qui permet ainsi de réguler les fonctions du foie et de la vésicule biliaire.

4- REGARDER DERRIERE POUR CHASSER LES MILLE MALADIES

- ° Etire les muscles de la zone scapulaire, et prévient ainsi les désordres des épaules, du cou et du dos.
 - ° Stimule le nerf optique et réduit la fatigue oculaire
 - ° Renforce les bas du corps et la taille.
- ° Stimule le méridien de la ceinture et le méridien du rein et de la vessie.
- ° Renforce les méridiens Yang par l'effet de torsion qui s'applique à la colonne vertébrale.
 - ° Stimule la circulation du sang dans la tête et le cerveau .
- ° "Essore" la colonne vertébrale et la moelle épinière et régule ainsi le système nerveux.

5- AGITER LA TÊTE ET SECOUER LA QUEUE POUR CALMER LE FEU DU COEUR

- ° Renforce l'énergie du rein.
- ° Calme les émotions.
- ° Renforce le bas du corps et la taille.
- ° Stimule le méridien de la ceinture le méridien du rein et de la vessie.

6- DESCENDRE LES MAINS DERRIÈRE LE DOS ET LES JAMBES, SAISIR LES ORTEILS POUR RENFORCER LES REINS.

- ° Développe la flexibilité de la colonne vertébrale.
- ° Stimule les deux vaisseaux principaux de régulation: Du Mai et Ren Mai pour équilibrer le Yin et le Yang..
 - ° Renforce le système pro-génital, assouplit le dos et la taille et prévient les douleurs lombaires.
 - ° Stimule les méridiens du Rein et de la Vessie.

7-FRAPPER DU PONIG ET REGARDER FÉROCEMENT

- ° Stimule le Foie et les yeux
- ° Libère les stagnations.
- ° Renforce les tendons.
- ° Favorise la circulation du sang.
- ° Développe la force musculaire.

8- SOULEVER LES TALONS 7 FOIS POUR TRAITER LA MALADIE

- ° Stimule le système osseux par la vibration , prévient l'ostéoporose.
 - ° Crée une vibration qui régule le système nerveux.
 - ° Stimule la circulation du sang et du Qi.
 - ° Développe les capacités d'équilibre.