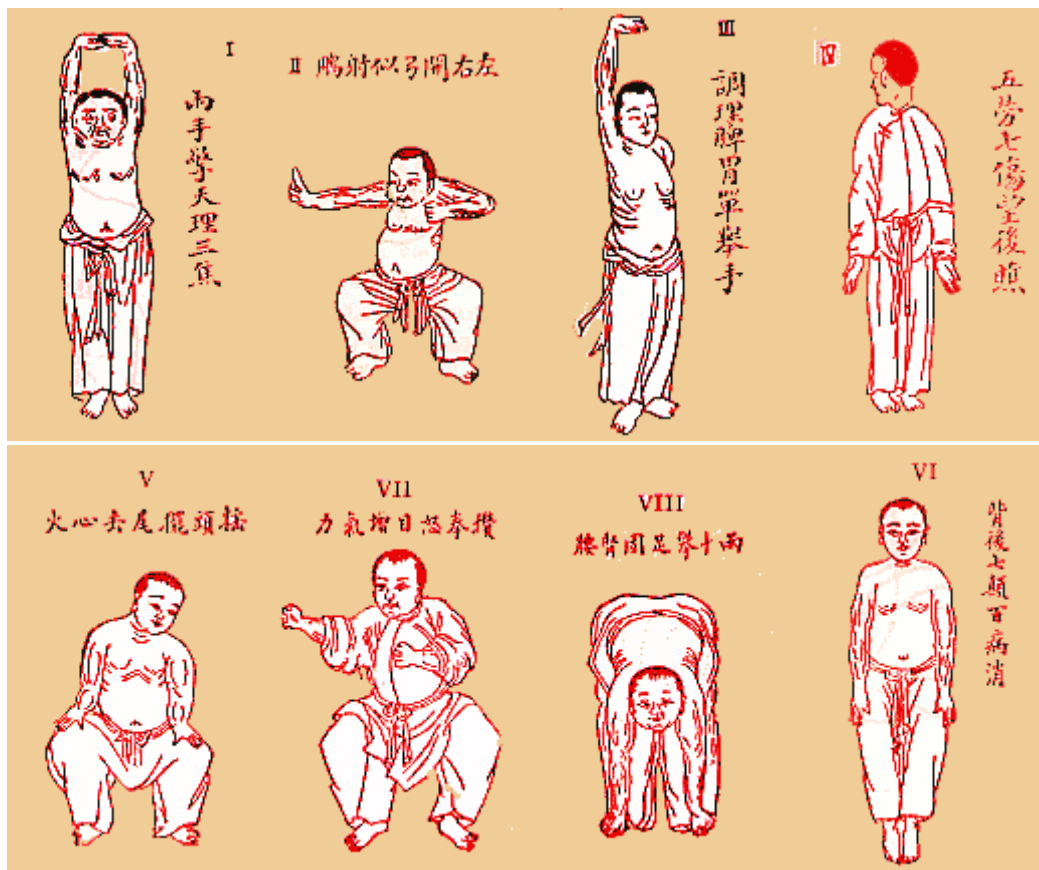


DAOYIN QI-GONG

BA DUAN JIN 八段錦

Huit Pièces de Brocart



AVANT PROPOS

Branche de la Médecine Traditionnelle Chinoise, le Qi-Gong (prononcé Tchi Kong) est un art millénaire de longévité en Chine pratiqué et apprécié de génération en génération. L'objectif premier de sa pratique est de parvenir à la maîtrise et au contrôle de la circulation de l'énergie (ou Qi).

Le stress est un fléau très répandu de nos jours que se soit en France ou en Europe et qui touche aujourd'hui tout un chacun quelque soit notre catégorie sociale, résultat des conditions d'une vie dont le rythme et la pression s'avèrent de plus en plus difficiles à gérer. Et si on ne parvient pas à le maîtriser, les conséquences peuvent être graves et par conséquent dommageables tant pour notre corps (affaiblissement du système immunitaire, moindre résistance aux agressions biologiques et déclenchement des maladies), notre mental (nervosité, dépression, anxiété, troubles du sommeil), que notre esprit (manque de lucidité, d'objectivité, de force combattive). Les répercussions de cet état de stress sur notre vie sont telles qu'elles peuvent nous conduire jusqu'au suicide. Sous cette pression de la vie moderne, il est désormais vital de nous libérer de ce paramètre inhibiteur afin de soulager le corps et l'esprit et de vivre en harmonie avec notre entourage.

Le Qi-Gong est un bon moyen pour éliminer le stress, renforcer l'organisme, nourrir le Qi (énergie) de notre corps, afin de lutter efficacement contre la maladie, notamment les affections psychosomatiques. Il est donc accepté et de plus en plus pratiqué dans le monde entier.

C'est un ensemble de méthodes (mouvements spécifiques, postures particulières, exercices respiratoires, ouverture de la conscience), qui permettent de développer le souffle interne (Qi) et de le faire circuler librement par la volonté dans tout le corps au travers des méridiens d'acupuncture. Il harmonise ainsi le corps et l'esprit tout en régularisant le Yin et le Yang, devenant par conséquent une véritable gymnastique de santé et de longévité comme le prône la philosophie Taoïste.

Par l'apport d'une nouvelle énergie et par la circulation du sang qu'il facilite, le Qi-Gong va tonifier l'organisme en augmentant force et vitalité, éveillant ainsi les potentialités qui sommeillent en lui : comme par exemple la capacité d'auto-guérison et les facultés fonctionnelles du cerveau.

Au cours de mes activités d'enseignant, j'ai remarqué que les amateurs de Qi-Gong souffrent d'un manque certain de livres ou divers supports de références sur ce sujet. C'est la raison pour laquelle j'ai décidé d'écrire des ouvrages techniques simples, clairs et précis, illustrés de nombreux schémas et photos explicatifs.

Je souhaite que ce support ainsi que ceux qui vont suivre, répondent aux attentes de ses lecteurs. L'objet de ce document livresque est à la fois d'initier le néophyte à la discipline tant riche qu' ancestrale du Qi-Gong au travers de cette technique traditionnelle appelée les Huit Pièces de Brocard, que de permettre au pratiquant confirmé de notre école ou d'une autre ainsi qu'aux professeurs enseignants cet art énergétique d'origine multiséculaire de servir de support de révision et d'approfondissement, d'étude personnelle, d'entraînement ou même d'enseignement.

LES HUIT PIÈCES DE BROCARD

(BA DUAN JIN)

Le « Ba Duan Jin » peut être traduit par « les Huit Pièces de Brocart ». Le chiffre huit « Ba » fait référence aux Huit Trigramme du Yi Jing (voir le logo de notre école) qui représente les transformations de la nature. Le « Duan » signifie pièce, le « Jin » est un luxueux tissu de soie avec lequel étaient confectionnés les manteaux longs portés à l'époque par les dignitaires de l'empire. Le nom de cette technique nous indique par conséquent que cette méthode est à la fois subtile et que sa pratique est hautement recommandée pour préserver la santé.

Les Huit Pièces de Brocart sont une technique traditionnelle de Qi-Gong qui date déjà de plus de huit cent ans (époques SUI 581-618 et TANG 618-907). Elle est énormément appréciée et pratiquée par le peuple chinois, c'est pourquoi elle est transmise régulièrement de génération en génération. Jusqu'à ce jour, elle est encore pratiquée par de très nombreuses personnes.

La pratique de cette technique demande une bonne coordination à la fois de la respiration (qui doit être abdominale, lente, profonde et calme), de la concentration et du corps dont les mouvements doivent être exécutés de manière lente (avec ou sans force) et uniforme que se soit en statique ou en mouvement. Les muscles doivent se tendre et se relâcher alternativement.

Les recherches récentes prouvent que la pratique assidue de 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'assouplir les articulations, d'augmenter et renforcer la force musculaire, de masser les organes internes pour en améliorer les fonctions, de calmer le système nerveux, et d'apaiser l'esprit.

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 alors les mouvements indépendamment les uns des autres selon notre envie du moment ainsi que notre besoin. Dans ce dernier cas, on pratique la technique désirée plus longtemps, par exemple en doublant ou triplant la pratique de chaque mouvement.

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

Ils sont simples à apprendre et à pratiquer et ne prennent pas beaucoup de temps. Ils sont par conséquent adaptés à tous et pour tous les âges, en conformité avec le rythme de la vie moderne. Ils conviennent en outre aussi bien pour les gens qui démarrent le Qi-Gong que pour ceux qui le connaissent déjà.

Cette technique constitue un atout majeur comme accompagnement quotidien.

PORTER LE CIEL DES DEUX MAINS POUR REGULER LE TRIPLE RECHAUFFEUR

LIANG SHOU TUO TIAN LI SAN JIAO

Posture préparatoire

Debout, les talons joints, les bras places le long du corps. Respirer calmement et profondément par le bas ventre, autrement dit en effectuant ce que l'on appelle communément la respiration abdominale normale qui consiste à gonfler le ventre en inspirant et le rentrer sur l'expiration. Rester concentré ainsi pendant un petit moment (Fig. 1-1).



Fig. 1-1



Fig. 1-2



Fig. 1-3



Fig. 1-4

Ecarter le pied gauche de la même largeur que les épaules, relâcher tout le corps et respirer calmement, tout en conservant les genoux légèrement fléchis (Fig. 1-2).

1. Réunir les doigts face à face devant le Dan Tien inférieur, les paumes tournées vers le ciel (Fig. 1-3). Puis monter les mains lentement vers le front en passant par l'axe médian du corps en tendant progressivement les jambes (Fig. 1-4).

Au niveau du front, retourner les mains afin d'avoir à nouveau les paumes tournées vers le ciel (Fig. 1-5).

Pousser les paumes vers le ciel et étirer tout le corps au maximum vers le haut tout en montant sur la pointe des pieds (Fig. 1-6). Durant cette phase, contracter tous les muscles du corps et imaginer pousser vers le haut une charge lourde. Le regard se porte vers le haut, sur le dos des mains.

2. En reposant les talons sur le sol, baisser les mains, paumes vers le visage, passer les mains devant le corps, les descendre devant le Dan Tien inférieur pour revenir à la position initiale et fléchir lentement les genoux (Fig. 1-7, 1-8, 1-9, 1-10).



Fig. 1-5



Fig. 1-6



Fig. 1-7



Fig. 1-8



Fig. 1-9



Fig. 1-10

NOTE

« Triple Réchauffeur » ou San Jiao, est un terme qui appartient à la médecine traditionnelle chinoise. Il s'agit d'une fonction de commande qui gère ce que l'on appelle les trois foyers ou trois zones.

Le Réchauffeur supérieur (du diaphragme au sommet du tronc, il comprend le cœur, les poumons, l'œsophage).

Le Réchauffeur Moyen (du diaphragme au nombril, il comprend la rate, l'estomac, une partie des intestins).

Le Réchauffeur Inférieur (du nombril au périnée, il comprend les reins, le foie, la vessie, l'utérus et les intestins).

Respiration

Inspirer sur les Fig. 1-3, 1-4 et 1-5.

Expirer sur les Fig. 1-5 et 1-6 en contractant les muscles.

Inspirer sur les Fig. 1-7, 1-8 et 1-9 en relâchant les muscles.

Expirer en revenant de la Fig. 1-9 à la Fig. 1-10.

Exécuter ce mouvement 8 fois. A la fin de l'exercice, rentrer le pied gauche, et ramener les deux mains le long des cuisses (Fig. 1-10).

INDICATIONS

- fortifie le corps dans son ensemble,
- prévient le dos vouté et les contractures dorsales,
- renforce les muscles pectoraux,
- renforce la fonction respiratoire et celle du triple réchauffeur,
- renforce les épaules (périarthrite scapulohumérale, faiblesse).