

# 八段錦

Ba Dua Jin

## Les 8 pièces de brocart ou Les 8 trésors

### I Soutenir le ciel avec les mains régularise les trois foyers

**Yu Gen** bien étiré ( oreiller de jade :  
1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup> cervicale, occiput )

Inspire en montant les bras  
Expire en redescendant les bras  
et en relâchant tous les muscles

L'attention porte sur le **Qi** et  
les **3 Dān Tián** : bas ventre, poitrine,  
milieu du front, en remontant et en  
redescendant

Active le liquide céphalo-rachidien  
Régularise le triple réchauffeur  
par l'étirement

Étire la cage thoracique

Étirement dorsale

Corrige les cyphoses



向手學字天理三焦

凡陽劑似弓開右友



### II Viser un aigle très loin renforce la taille et les reins

Bien écarter les jambes  
Descendre assez bas

Mudra de l'épée magique

Inspirer en croisant le bras  
gauche devant

Expire en visant l'aigle à gauche  
(Idem à droite)

L'attention porte sur **命門 Ming Mén**  
(4 VC, creux lombaire)

Tonifie les méridiens du  
poumon et du gros intestin

Tonifie le **Qi** des reins

Bénéfique contre les lombalgies



### III Séparer le ciel et la terre régularise la rate et l'estomac

Les mains se croisent à la  
hauteur du plexus solaire

Inspirer. Un bras monte  
et l'autre descend

Expire en ramenant les  
mains qui se croisent

Contre les maux de ventre



調以脾胃氣於子

### IV Regarder en arrière éloigne les 5 faiblesses ( maladies ) cœur, rate, poumon, rein, foie et les 7 émotions ( blessures ) joie, souci, tristesse, peur, colère, désespoir, frayeur

Pratiquer très lentement en état **Yi Shou**  
( état de détente et de sérénité de l'esprit )

À l'expire, tourner vers la droite, d'abord la tête  
(Cervicales) puis les dorsales et enfin les lombaires

L'attention porte sur **会阴 Hui yīn** (1VC périnée)  
puis **涌泉 Yǒng quán** ( plante des pieds )

Revenir à l'inspire : lombaires, dorsales, tête

L'attention porte sur **丹田** le **Dān Tián**

Renforce la musculature cervicale

Renforce la musculature oculaire

Bénéfique contre l'hypertension



五勞七傷之後難

尖心去瓦抗頭接



### V Osciller la tête et balancer le fondement Apaise le feu du cœur ( excès de joie )

Mains au creux de l'aîne Imaginer un mur derrière.

La jambe opposée à la tête est tendue

Le bras opposé à la tête penchée est tendu

Inspirer sur le côté, expirer devant

L'attention porte sur **涌泉 Yǒng quán**, (1<sup>er</sup> rein,  
situé à la plante du pied ) quand on appuie

À l'inspiration, le poumon aspire le feu du cœur

À l'expiration devant, expulser le feu du cœur



坐後七難百病消

### VI Soulever les talons guérit les cent maladies

Pieds joints

Inspire : soulever les talons

Expire : reposer les pieds

Régularise les **6 méridiens  
des pieds**

力氣須日勤未懈



### VII Les deux mains rejoignent les pieds renforce la taille et les reins,

Inspire : monter les bras,  
l'attention sur **Ming Mén**

Expire : descendre doigts sous les orteils,  
l'attention sur le périnée, puis le coccyx  
dés qu'on touche les orteils

Inspire : aligner la colonne vertébrale,  
l'attention sur le sommet de la tête

Expire : remonter dos rond,

l'attention sur **勞宮 Láo gōng**

( 8 PC, paume des mains )

Prévient les lombagos

虛勞困五學中鳴



### VIII Poings serrés et yeux flamboyants augmente la force musculaire

Poings à la taille, paume vers le haut,  
coude au corps

Inspire. Expire : tendre le bras en  
retournant le poing, bander les muscles

L'énergie du foie sort par les yeux

Sortir la colère. Fureur de vivre