

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^{ière}, 2^{ième} 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



Hands raised to support the sky, regularizing the three foci.

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 **命门 Ming Mén**
(4 VC, creux lombaire)

Tonifie les méridiens du
poumon et du gros intestin

Tonifie le **Qi** des reins

Bénéfique contre les lombalgies

Targeting a distant eagle, strengthening the waist and kidneys.



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



Separating heaven and earth, regularizing the spleen and stomach.

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



Looking back, distancing the five weaknesses and seven emotions.

Oscillating the head and balancing the foundation.

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^{er} 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



Raising the heels, curing the hundred diseases.

VI Soulever les talons guérit les cent maladies

Pieds joints

Inspire : soulever les talons

Expire : reposer les pieds

Régularise les **6 méridiens
des pieds**

VII 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

Tightening the fists and making the eyes blaze, increasing muscle strength.



VIII 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
dès 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 **劳宫 Láo gōng**

(8 PC, paume des mains)

Prévient les lombagos

Joining the two hands to the feet, strengthening the waist and kidneys.

