

Préparation de Tamura Sensei, « **BA DUAN JIN** » Les 8 pièces de brocard

**Décodage énergétique par Christophe Page
Fait avec la participation de Bernard George-Batier**

Cette préparation d'origine chinoise est un Qi Kong, c'est-à-dire un exercice de développement du Qi (prononcer tchi en chinois) ou Ki (en japonais) l'énergie interne. Les mouvements se pratiquent très lentement avec une grande concentration mentale et un travail permanent de coordination entre le mouvement et la respiration. Chacun des 8 exercices de cette préparation vise à renforcer des organes et des fonctions physiologiques, à trouver l'équilibre physique et mental, à développer la perception du centre et à augmenter la puissance sans utiliser la force.

1) Les doigts croisés, les bras se tendent au-dessus de la tête, le corps monte sur la pointe des pieds. Inspirez en montant, expirez en descendant. **8 fois.**

« Les deux mains soutiennent le ciel, régularise les 3 foyers (supérieur cardio-pulmonaire, médian digestif et inférieur génito-urinaire) »



2) L'archer, l'œil suivant le trajet de la flèche
Inspirez en bandant l'arc, expirez au retour.
La main qui va tirer la corde est au-dessus de la main qui tient l'arc
« Bander l'arc à gauche et à droite tout en visant le milan royal »
8 fois de chaque côté, donc **16 fois**

Fortifie le Poumon et le Gros Intestin (élément Métal) régularise le Qi et le Rein, traite cou, épaules, reins, jambes rotules et les proliférations osseuses »



3) Tai Chi, le bras droit monte au-dessus de la tête en inspirant, la main monte jusqu'à pousser le ciel devant la ligne médiane de votre corps, le bras gauche va vers le bas pour pousser la terre et vice versa, le corps monte sur la pointe des pieds. Expirer au retour.
8 fois de chaque côté, donc **16 fois**

« Régularise le couple Rate-Estomac, (élément Terre) traite système digestif, épaules, muscles des membres inférieurs »



4) Pieds joints, rotation du corps et regard sur les talons

Inspirez en tournant vers l'arrière, expirez en revenant. La tête suit le mouvement des hanches.

8 fois de chaque côté, donc **16 fois**

« Les 5 fatigues et les 7 blessures disparaissent en regardant en arrière » renforce le Tan Tien (Seika-Tanden) traite les vertèbres cervicales. »



5) Le tigre. Jambes écartées, genoux fléchis (position Kiba Dachi), inspirez, le corps se plie brusquement, la tête vers le genou sans expirer, expirer en remontant.

8 fois de chaque côté, donc **16 fois**

« Agiter la tête et remuer la queue du tigre pour calmer le feu du Cœur (élément Feu) » traite la neurasthénie, nervosité, calme l'esprit, améliore la mouvance des reins et les articulations des genoux.



6) Extension du corps en frottant les reins et cambrure arrière
Soyez pieds joints. Montez sur la pointe des pieds. Frotter les reins avec vos 2 mains puis fléchissez les jambes pour partir vers l'arrière en extension cambrée toujours les talons relevés, tout en inspirant, expirer en revenant.

8 fois.

« Allonger le dos et lever la tête pour que les 100 maladies disparaissent » régularise les Zang Fu (organes et viscères) traite l'hypertension artérielle.



7) Tsuki – Jambes écartées, genoux fléchis en position Kiba Dachi, Tsuki à droite et gauche en expirant. Inspirez en armant, expirez en frappant.

8 fois de chaque côté, donc **16 fois.**

« Cueillir les poings avec les yeux de la colère pour acquérir la force des souffles » tonifie le Foie, régularise la Vésicule Biliaire (élément Bois), augmente la force à l'aide de l'esprit, traite nuque, épaules et reins.



8) Pieds joints, descente vers les pieds en agrippant les orteils, les jambes légèrement fléchies, **8 fois** extension des jambes et des genoux.

Renforce les reins et la vessie (élément Eau), traite les lombalgies, consolide les lombes.



Fin de « Ba Duan Jin »