

Les 8 pièces de brocart

Littéralement les 8 (八 bā) pièces (段 duan) de brocart (金 jin), ces exercices furent créés par [Yue Fei](#) (Général du 12ème siècle après JC) pour améliorer la santé de ses soldats. À l'origine existaient 12 exercices, ramenés à 8 aujourd'hui.



1 Porter le ciel dans ses mains

Cet exercice permet de trouver la détente et d'ouvrir tous les méridiens. Il agit favorablement sur Tan-Tien et prévient les douleurs et les contractures du dos.

L'énergie peut ainsi circuler librement dans tout le corps.

Tirer à l'arc sur un aigle

Ce mouvement permet d'ouvrir la poitrine favorisant une bonne respiration. Il agit sur les blocages au niveau du cou et des épaules. Il traite aussi les sensations d'oppression, tonifiant les méridiens du poumon et du gros intestin ainsi que le qi des reins.

Il active toute l'énergie du corps.

胸射似弓開右左
2



3 Soulever la montagne d'un bras

Cela permet d'agir sur tout l'appareil digestif, en stimulant la rate et l'estomac. Les maladies de l'appareil digestif peuvent être ainsi traitées par cet exercice.

Regarder en arrière pour détecter les cinq maladies et les 7 malaises

Exercice qui agit sur le blocage des méridiens situés sous l'apophyse de la moelle épinière de la 7ème vertèbre cervicale. Son influence sur tous les méridiens yangs, il agit également sur le système neuro-végétatif sympathique et parasympathique, bénéfique pour traiter l'hypertension, les vertiges et les maux de tête.



Apaiser le cœur en tournant la tête

5
火心去其擾煩



Apaiser le feu du cœur en atténuant les tensions du système nerveux engendrées par le stress, le surmenage et l'anxiété.

Secouer le corps pour éliminer les maladies

Harmonisez l'énergie dans la partie haute et basse du corps, en mettant en mouvement et en régulant le Qi dans tous les méridiens.

6
旋臂周足舉手高



Renforcer les reins en saisissant les pieds



Cet exercice renforce les organes et les muscles situés au niveau de la taille et des lombaires, renforçant ainsi les reins et améliorant la

Augmenter la force en serrant les poings

En stimulant et en renforçant le foie, les yeux, les tendons et les muscles, puis en sollicitant le système nerveux et le cortex cérébral, ce mouvement agit sur les troubles de la vue, les douleurs articulaires et tendino-musculaires.



Petite théorie du bien-être à la chinoise

Suivant la vision chinoise de l'homme, être en bonne santé signifie une bonne circulation du Qi (souffle vitale) à travers tout le corps. Les Chinois ont créé des exercices corporels pour activer et rééquilibrer le Qi. Il existe plusieurs types d'exercices en Qi Gong :

1. **Pour calmer l'esprit** : méditation sur soi (allongé, assis, debout)
2. **Pour détendre le corps** : mouvement ondulatoire, mouvement lent
3. **Pour agrandir et activer, assouplir le corps** : étirement global en continuité.

La circulation du Qi est meilleure lorsque l'esprit est calme et concentré avec un corps détendu et délié.

Le Ba Duan Jin fait partie de la troisième catégorie : étirement global du corps pour activer et réguler les fonctions internes (circulation des fluides et de l'énergie).

Pour mieux comprendre le nom de chaque exercice, il faut voir le corps humain avec un réseau interne (invisible) qui nourrit les organes et les entrailles.

L'exercice active et étire de manière à ouvrir et détendre le corps pour faciliter cette circulation.

<https://www.youtube.com/watch?v=3K-0JpiJu-o> Les 8 pièces de Brocart

<https://www.youtube.com/watch?v=qze0d3EMIJ8> Explications complètes des bienfaits sur l'organisme de ces 8 pièces