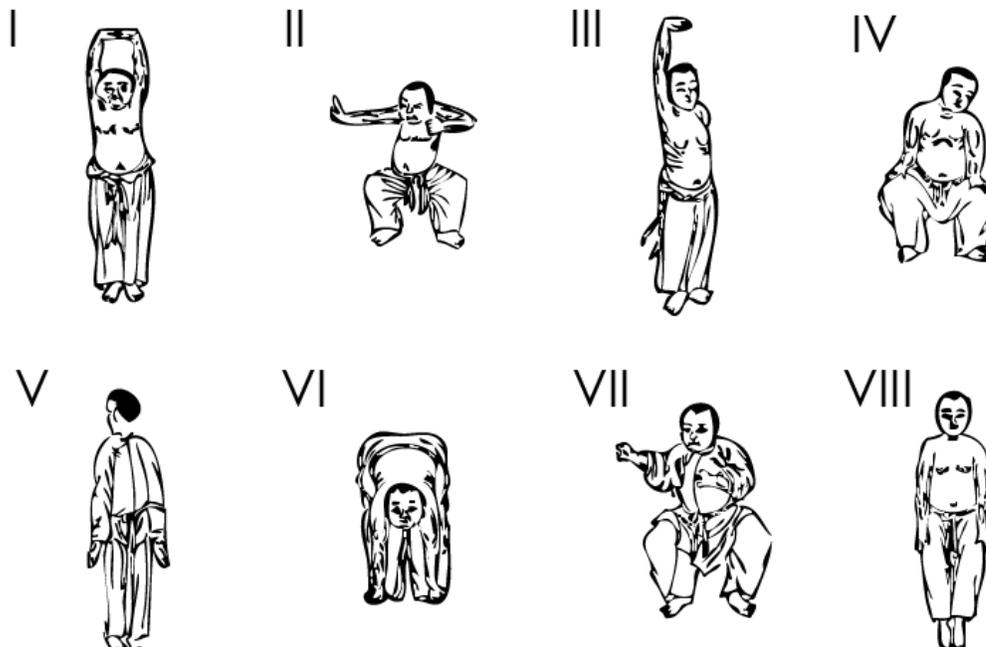




Ba Duan Jin "Les Huits Trésors"

Illustrations du 18^{ème} siècle :



Liste des noms des mouvements :

- 1. Soulever le ciel régularise le triple réchauffeur.**
Régularise et harmonise l'énergie dans les trois réchauffeurs.
- 2. Viser l'aigle renforce la taille et les reins.**
Développe et ouvre la capacité respiratoire.
Renforce la musculature des bras, des épaules et des membres inférieurs.
Renforce les reins.
- 3. Elever les bras régularise la rate et l'estomac.**
Régularise les fonctions de la rate et de l'estomac.
Stimule la circulation du sang et de l'énergie dans les organes internes.
- 4. Balancer la tête et le fondement apaise le feu du cœur.**
Apaise le feu du cœur (calme l'esprit).
Relâche les tensions de la taille et les hanches.
Harmonise le réchauffeur supérieur (sang et énergie).
Soulage l'oppression dans la poitrine.

5. **Regarder en arrière éloigne les 5 maladies et les 7 faiblesses.**
Actions sur les réchauffeurs et le méridien de ceinture.
Décontracte la région cervicale.
6. **Se pencher en avant renforce la taille et les reins.**
Renforce la taille et les reins.
Améliore la souplesse du dos, relâche les tensions des muscles qui enserrant la colonne vertébrale.
7. **Menacer des poings renforce l'énergie des muscles et stimule les fonctions du foie.**
Active la circulation du sang dans les muscles.
Stimule les fonctions du foie.
8. **Soulever les talons régularise les 6 grands méridiens**
Active la circulation générale de l'énergie.
Régularise la circulation du qi du bas vers le haut.

Plus de renseignements :

- Sur internet :
Yi Quan 78, Ba Duan Jin : les huit pièces de brocart
<http://www.yiquan78.org/baduanjin.htm>
- Livre :
Bruno ROGISSART, *Qi Gong : pratique des classiques originels*, Les Mazures : éditions ITEQG



TAI CHI
academy

www.taichi-academy.be

TAI CHI ACADEMY