

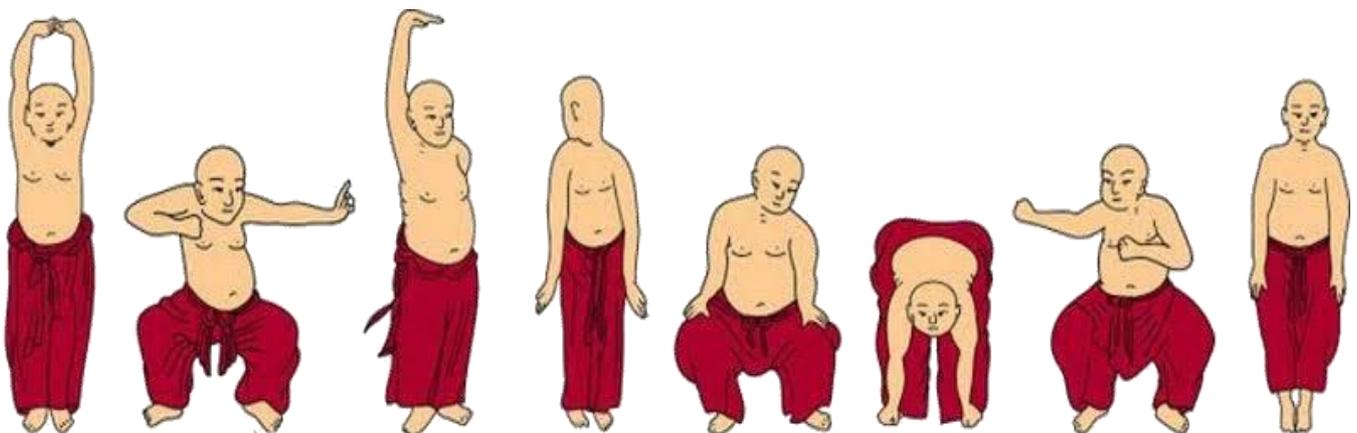
# BA DUAN JIN

## Caractéristique :

- Les mouvements sont lents, souples, doux et cohérents
- Alternance de la relaxation avec la concentration, du dynamisme avec la statique
- Coordination des mouvements et de l'esprit pour cultiver le Qi (*Tchi*)

## Conseils pour pratiquer :

- Relâchement, sérénité et naturel
- Précision et flexibilité
- Combinaison de la pratique et de la relaxation



## La forme

Préparation :

### Position de l'arbre face au Dan Tian inférieur :

Ouvrir la posture à gauche, écartement largeur d'épaule.

Les mains face au dan Tian

Rentrer légèrement le menton, Bai hui suspendu au ciel, langue contre le palais.

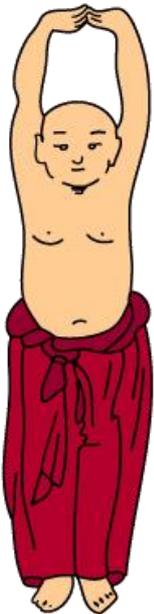
Laisser tomber les épaules et les coudes, aisselles creusées.

Les épaules tombent dans les hanches, rentrer les fesses et les hanches dans le relâchement pour ouvrir Mingmen.

Les genoux déverrouillés ne dépassent pas la pointe des orteils. Les pieds sont parallèles.

Respiration lente amener le calme à l'intérieur sourire.

### **Posture 1 : Les deux mains levées soutiennent le ciel pour réguler les Trois Réchauffeurs**



1 Baisser les bras, doigts entrecroisés devant le ventre, paumes vers le ciel. Regard droit devant.

2 Tendez légèrement les genoux pour redresser le corps, les mains monte devant la poitrine puis pousser les mains vers le haut paumes vers le ciel. La tête et le regard suivent les mains.

3 tenez les coudes pour lever les mains vers le haut, rentrez le menton, rester immobile un instant sentir la sensation d'étirement à l'intérieur. Regard droit devant.

4 Fléchissez légèrement les genoux, en abaissant le poids du corps. Baissez les bras mains devant le ventre et recommencez.

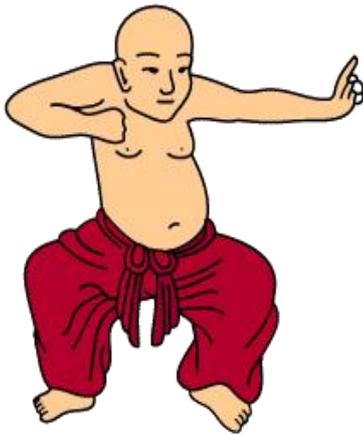
### Effets :

Levez les mains avec les doigts entrecroisés en soulevant les bras permet de débloquent les méridiens des Trois réchauffeurs.

L'extension du tronc et des muscles travaille sur les épaules et la nuque.

6 répétitions .

## Posture 2 : Bander l'arc pour décocher une flèche à gauche puis à droite



1 Transférez le poids du corps sur la droite, pour déplacer le pied à gauche, déplier les genoux. En même temps superposez les mains devant la poitrine paumes vers l'intérieur, main gauche à l'extérieur. Regard droit devant.

2 Fléchissez les genoux en position du cavalier, déplacer la main droite au niveau de l'épaule droite en forme de patte. Pousser le bras gauche vers l'extérieur et écarter le pouce et l'index de la main gauche en direction du ciel et les trois autres doigts légèrement pliés. Restez immobile un instant.

3 Déplacer légèrement le poids du corps sur la jambe droite, ouvrir la main droite et déplacer la main droite en arc de cercle vers la droite la main à la hauteur des épaules. Dépliez les doigts gauches, fixez le regard sur la main droite.

4 Ramener complètement le poids du corps à droite en ramenant les mains devant le ventre, les doigts se faisant face.

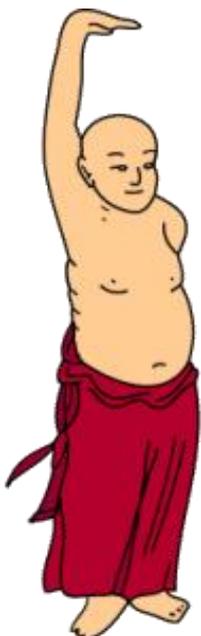
Répétez dans la direction opposée, répétez les mouvements 3 fois de chaque côté.

### Effets :

Stimule le Du Mai et les méridiens yang du corps ainsi que sur les méridiens des mains en particulier Poumon et Gros intestin.

Renforce les membres inférieurs et les articulations des poignets et des doigts.

## 3<sup>ème</sup> Posture : Lever le Bras agit sur la Rate et l'Estomac



1 Dépliez lentement les genoux. En même temps, levez la main gauche en passant devant le visage.

2 Tournez le bras gauche vers l'intérieur, la main au-dessus de la tête, coude légèrement fléchi.

3 Concentrer la force à la base de la paume qui est tournée vers le ciel, les doigts sont vers la droite.

4 En même temps levez légèrement la main droite au niveau de la hanche, coude légèrement fléchi, tout en exerçant une pression sur la base de la paume tournée vers le sol, doigt vers l'avant.

5 Rester immobile pendant un moment, ressentez, appréciez. Regardez droit devant.

6 Relâchez la taille et les hanches, abaissez lentement le poids du corps.

7 Fléchissez légèrement les genoux.

8 Tourner le bras gauche vers l'extérieur, coude fléchi, baissez la main gauche lentement devant le ventre, les extrémités des doigts de chaque main face à face paumes vers le ciel.

Répétez les mouvements de chaque côtés 3 fois.

#### Effets :

Le mouvement produit un massage et une ouverture au niveau thoracique et abdominal cela permet de libérer les méridiens de la rate et de l'estomac. Il augmente aussi la flexibilité et la stabilité de la colonne vertébrale.

#### 4<sup>ème</sup> Posture : Regarder en arrière pour prévenir les « 5 fatigues » et « les sept malaises »



1 Tendez lentement les jambes et les bras, paumes vers l'arrière, doigts pointés vers le sol. Regard droit devant.

2 Tournez les bras vers l'extérieur, paumes vers l'extérieur. Tournez la tête à gauche vers l'arrière, restez immobile un moment.

3 Relâchez la taille et les hanches, baissez lentement le poids du corps. Fléchissez légèrement les genoux.

4 Tournez es bras vers l'intérieur, placés au niveau des hanches, paumes vers le sol, doigt vers l'avant.

Répétez les mouvements 3 fois de chaque côté et terminez les bras à la hauteur du ventre paumes vers le ciel.

Les 5 fatigues regroupent celles du cœur, du foie, de la Rate, des poumons et des Reins.

Les « 7 malaises » indiquent les 7 sentiments qui sont :

La joie, la colère, la tristesse, l'inquiétude, la peur, la surprise et la pensée.

Le déploiement et le tournoiement du buste aident à tonifier les organes de la cavité thoracique et abdominale.

Le tournoiement de la tête peut prévenir les 5 fatigues et les 7 malaises en stimulant le point dazhui dans la nuque.

L'exercice peut améliorer la force rétractile des muscles de la nuque et des épaules, ainsi que ceux du contour des yeux.

En améliorant la circulation du sang dans la région cervicale cela contribue à réduire la fatigue du système nerveux central.

#### Effets :

Les 5 fatigues correspondent à celles du cœur, du foie, de la rate, des poumons et des reins. Les 7 malaises indiquent un déséquilibre des 7 sentiments : la joie, la colère, la tristesse, l'inquiétude, la peur, la surprise et la pensée.

En tournant la tête, le point Dazhui est stimulé, les muscles des contours des yeux sont sollicités. La circulation sanguine est renforcée dans la nuque, le crâne et soulage le système nerveux central.

## 5<sup>ème</sup> Posture : Secouer la tête et « remuer la queue » afin de chasser la chaleur du cœur.



1 Déplacer le poids du corps sur la gauche. Ecarter les pieds, genoux dépliés. Tournez les bras vers l'intérieur et lorsque les mains arrivent vers la poitrine lever les mains au ciel au-dessus de la tête, coudes légèrement fléchis.

2 Fléchissez les jambes en position du cavalier. Baisser les bras et déposer les mains sur les cuisses.

3 Soulevez un peu le poids du corps, puis déplacer vous vers la droite. Inclinez le buste à droite en pliant le corps.

4 Déplacer le poids du corps vers la gauche. Fixez le regard sur le pied droit.

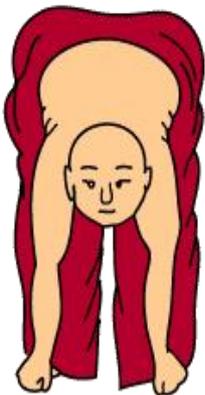
5 Déplacer le poids du corps à droite en position du cavalier. Penchez la tête en arrière, redressez le buste, menton légèrement rentré. Regarder droit devant.

Répétez les mouvements dans la direction opposée 3 fois de chaque côté.

### Effets :

Stimule Dumai. Le remuement de la tête stimule le point Dazhui afin de débloquent les méridiens et d'évacuer la chaleur interne.

## 6<sup>ème</sup> Posture : Agripper les pieds avec les mains pour tonifier les reins et les lombes.



1 Dépliez les genoux redressez le corps. Levez les bras vers l'avant doigt pointé vers l'avant puis vers le haut, coudes tendus, paumes vers l'avant. Regardez droit devant vous.

2 Tournez les bras vers l'extérieur afin que les paumes se regardent, fléchissez les coudes, ramenez les mains devant la poitrine, paumes tournées vers le sol, les extrémités des doigts se font face.

3 Placez les mains sous les aisselles. Faites descendre les mains le long de la colonne vertébrale jusqu'au fesse.

4 Penchez le buste vers l'avant continuer à descendre les mains le long des jambes jusqu'au coup de pied. Levez la tête, restez immobile un moment

5 Déplacer les mains vers l'avant sur le sol. Levez les bras et le buste paumes vers l'avant. Regardez droit devant vous.

Répétez les mouvements 6 fois

### Effets :

Ces mouvements tonifient le système des Reins. Stimule les points : Mingmen, Yangguan et Weizhong

## 7<sup>ème</sup> posture : serrer les poings en écarquillant les yeux pour accroître le souffle et la force



1 Déplacer le poids du corps vers la droite, faites un pas sur le côté gauche. Fléchissez les genoux en position du cavalier. Serrez les poings et les poser sur la taille, la partie entre le pouce et l'index vers le ciel. Regard droit devant.

2 Lancez le poing gauche en avant au niveau des épaules, la partie entre le pouce et l'index tournée vers le ciel. Ecarquillez les yeux, fixez le regard sur le poing gauche.

3 Tournez le bras vers l'intérieur, ouvrir la main gauche, la partie entre le pouce et l'index tournée vers le sol.

4 Tournez le bras gauche vers l'extérieur, coude légèrement fléchi. Tournez la main gauche vers la gauche, paume vers le ciel puis la refermer avec le pouce à l'intérieur.

5 Fléchissez le coude gauche, ramenez le poing sur le côté gauche de la taille, la partie entre le pouce et l'index vers le ciel. Regardez droit devant vous.

Répéter le mouvement de l'autre côté, 3 fois de chaque côté.

Remarques : la position du cavalier peut varier selon l'état de santé du pratiquant.

### Effets :

Selon la MTC le foie prend en charge les tendons et a une relation étroite avec les yeux. Ecarquiller les yeux vont stimuler les nerfs du foie, améliorer la circulation sanguine, débloquer le méridien du foie et tonifier les tendons.

## 8<sup>ème</sup> position : Soulever et baisser les talons pour guérir les maladies.



1 Soulevez les talons et tendez le cou en même temps, agrippez le sol avec les orteils. Restez immobile un instant. Regardez droit devant vous.

2 Baissez les talons et tapez légèrement le sol en serrant les dents, regard droit devant.

7 Répétitions

### Effets :

Agripper le sol avec les orteils stimule les méridiens yin et yang des pieds. Se tenir debout sur la pointe des pieds renforce l'équilibre et les muscles des jambes

### Fermeture :

Tournez les bras vers l'extérieur paumes tournées vers l'arrière puis les ramener sur le ventre paumes l'une sur l'autre.

Bonne Pratique !

<https://formations.hosukwan.com>

