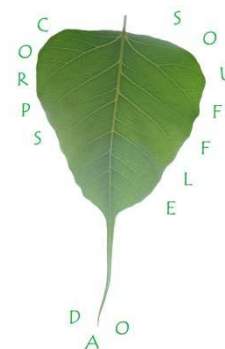


LA SANTE PAR LES HUIT TRESORS



LA SANTE PAR LES HUIT TRESORS



Le *ba duan jin* ou *huit trésors* partage avec le *yi jin jing* (traité des muscles et des tendons), le *liu zi jue* (les six sons) et le *wu qin xi* (jeu des cinq animaux) l'appellation d'*enchaînement classique du qi gong*.

Les *huit trésors* existent sous de nombreuses versions, si les formes diffèrent quelque peu et quelque fois plus, elles ont toutes en commun :

- ☯ le fait d'être associées au chiffre huit¹
- ☯ les effets recherchés sur les organes et trajets énergétiques
- ☯ l'origine de la création de l'enchaînement

L'histoire des arts martiaux attribue la création de cet enchaînement au général **Yue Fei** (1103-1142), considéré encore à notre époque en **Chine** comme un héros national. Il avait compris que pour posséder de bons combattants, il fallait avant tout qu'ils soient en bonne santé !²

La forme étudiée ici est une synthèse de plusieurs sources, nous avons fait un choix personnel entre divers exercices en choisissant ceux qui nous ont paru allier efficacité et sobriété. Ces « *trésors* » nous tâcherons de vous les faire découvrir.

Comme vous avez pu le remarquer l'illustration sur la gauche représente les huit exercices se générant l'un après l'autre dans le sens d'une aiguille d'une montre à partir de la gauche en haut vers la droite en tournant, c'est ainsi que nous concevons cet enchaînement en reliant chaque geste et chaque mouvement au suivant comme s'écoule une source, nous rejoignons ainsi les images associées à la circulation énergétique ; source, rivières, mers....

¹ Le chiffre huit porte chance en Chine, de plus l'influence de la pensée du Yi Jing a certainement pu se faire jour à travers la théorie des huit trigrammes.

² Sur l'historique du *ba duan jin* et de **Yue Fei** voir l'ouvrage du Dr **Yang Jwing Ming**



³Exercice 1 : SHUANG SHOU TUO TIAN LI SAN JIAO *Les deux mains soutiennent le ciel, ceci régit les trois réchauffeurs* ⁴



- ☉ Sur une inspiration, faire un pas à gauche en montant les bras latéralement jusqu'au-dessus de la tête, les paumes sont orientées vers le ciel en fin de mouvement. Les pointes des doigts tracent un cercle en montant. Etendre le regard vers le haut en suivant le mouvement du corps
- ☉ Sur une expiration, lâcher les épaules et les coudes et laisser descendre lentement les bras jusqu'à hauteur d'abdomen, en fin de mouvement les paumes se tiennent face à celui-ci. Les pointes des doigts tracent un cercle en descendant. Baisser le regard en suivant le mouvement du corps. Sur le dernier mouvement, déplacer le poids du corps à droite, ramener le pied gauche et les bras en redressant le corps

Point clef : Sur l'inspiration, placer la pointe de la langue au palais derrière les incisives supérieures, sur l'expiration la langue redescend « *au plancher* ». L'inspiration s'effectue par le nez, l'expiration par la bouche ; sur la descente des bras, être vigilant sur le relâchement des épaules et des bras afin d'agir sur le trajet du méridien du triple réchauffeur, sur la ligne centrale des faces externes des bras.

³ Les dessins sont ceux reproduits dans le livre « Physical Education in China » de HOH GUNSUN. La traduction des dénominations des mouvements incombe à la responsabilité de l'auteur de ce fascicule.

⁴ Voir annexe 1 et 2 en fin de fascicule.



Exercice 2: ZUO YOU KAI GONG SI SHE DIAO
Ouvrir à gauche et à droite comme pour tirer à l'arc sur un aigle



- ☉ Sur une inspiration, faire un large pas à gauche en amenant les deux paumes face au sternum, le bras gauche se place à l'intérieur du bras droit.
- ☉ Sur une expiration, plier le corps, par un mouvement du poignet, la main gauche se place devant la main droite, index et pouces étendus, les autres doigts repliés. Ecarter les deux bras, la paume gauche se dirige vers le côté gauche à 90°, poignet cassé, le coude droit pousse vers la direction opposée.
- ☉ Sur une inspiration, ramener la paume gauche sur le dos de la main droite et exécuter l'exercice de l'autre côté. Sur le dernier mouvement, déplacer le poids du corps à droite en ramenant les deux bras parallèles, baisser les deux bras, ramener le pied gauche en redressant le corps

Points clé : étirer index et pouce tout en cassant le poignet, porter l'attention au niveau du réchauffeur supérieur (centre de la poitrine/cœur et poumons) « *La main est dans le regard* », le regard se porte au loin.



Exercice 3 : TIAO LI PI WEI SU TAN JU

Afin de régler rate et estomac, on doit lever un bras



- ☉ Sur une inspiration, faire un pas à gauche en amenant les paumes face à l'estomac, la gauche en dessous paume orientée vers le haut, la droite au-dessus paume orientée vers le bas
- ☉ Sur une expiration, plier le corps en tournant la taille à gauche puis à droite en inversant la position des paumes
- ☉ Sur une inspiration, effectuer une rotation interne des deux bras, pousser la paume gauche vers le haut, et la droite vers le bas (poignets cassés) les doigts pointant vers l'intérieur.
- ☉ Sur une expiration, relâcher les épaules et les coudes et amener les paumes face à l'estomac, la droite en dessous paume orientée vers le haut, la gauche au-dessus paume orientée vers le bas

Continuer l'exercice en inversant les mains. Sur le dernier mouvement, déplacer le poids du corps à droite en ramenant les deux bras parallèles, baisser les deux bras, ramener le pied gauche en redressant le corps

Points clefs :

Bien garder les paumes relâchées même lorsqu'elles poussent vers le haut. Faire coïncider la poussée des bras avec l'inspiration.



Exercice 4: WU LAO QI SHANG WANG HOU QIAO ***On laisse derrière soi les cinq fatigues et les sept blessures⁵***



- ☉ Sur une inspiration, opérer lentement une rotation du corps en tournant vers la droite en conservant le regard à l'horizon, chercher à regarder derrière votre épaule droite
- ☉ Sur une expiration, effectuer une rotation vers la gauche afin de revenir à la position de départ.

Effectuer l'exercice de l'autre côté

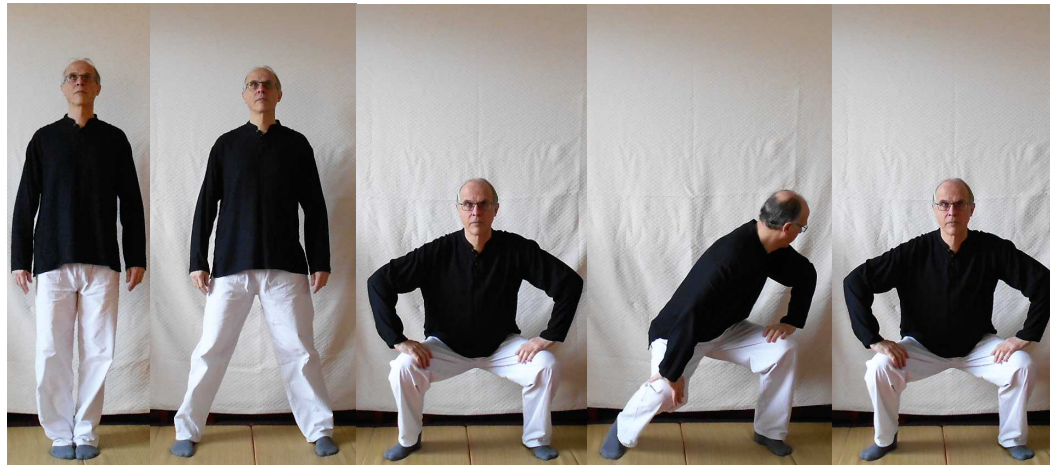
Point clef : prendre conscience de l'axe, porter la concentration sur bai hui⁶

⁵ Voir Annexe 1 en fin de fascicule

⁶ Voir Annexe 2 en fin de fascicule



Exercice 5 : YAO TOU BAI WEI QU XIN HUO
Agiter la tête et la queue en se balançant afin d'ôter le feu du cœur



- ☉ Sur une inspiration, faire un large pas à gauche, puis plier le corps et amener les paumes sur les cuisses, pouces à l'extérieur.
- ☉ Sur une expiration, déplacer le poids du corps sur la jambe gauche, presser avec la paume gauche sur la cuisse, cette action imprime un mouvement du corps vers le côté gauche. Le bras et la jambe droite restent relâchés, la plante du pied reste en contact avec le sol.
- ☉ Sur une inspiration, reprendre la position initiale et enchaîner en effectuant l'exercice de l'autre côté. Sur le dernier mouvement, déplacer le poids du corps à droite en ramenant les deux bras parallèles, baisser les deux bras, ramener le pied gauche en redressant le corps

Point clef : La difficulté dans cet exercice est de bien comprendre le geste de presser avec la paume sur la cuisse, il s'agit d'un mouvement de haut en bas, la paume presse vers le sol en s'appuyant sur la cuisse, ceci a effet de comprimer la cage thoracique du côté de la paume qui presse vers le bas et de d'ouvrir la cage thoracique de l'autre côté. Cette action sur la cage thoracique et les poumons permet d'ôter le feu du cœur (excès de *qi* dans le foyer médian) On peut dans un premier temps déplacer simplement le corps d'un pied vers l'autre sans mouvements du haut du corps afin de s'habituer à la posture basse. Massage du point *yong quan* lors de la rotation en appui sur la plante de pied.



Exercice 6 : LIANG SHOU PAN ZU GU SHEN YAO

Les deux mains s'agrippent aux pieds afin de fortifier les reins et la taille



- ☉ Sur une inspiration, faire un pas à gauche tout en montant les paumes devant soi. Au niveau de la gorge, les paumes opèrent une rotation interne puis viennent pousser vers la haut jusqu'au-dessus de la tête, le regard englobe le dos des paumes.
- ☉ Sur une expiration, plier le corps puis les jambes et venir placer les mains sous les plantes des pieds, presser brièvement les points *yong quan*
- ☉ Sur une inspiration, tirer sur les orteils en regardant vers l'avant
- ☉ Sur une expiration, tendre les jambes, relâcher bras tête et corps.
- ☉ Sur une inspiration, redresser le corps en amenant le dos des paumes derrière le corps en regard des deux reins
- ☉ Sur une expiration, plier le corps en pressant avec les paumes vers la terre.

Sur le dernier mouvement, déplacer le poids à droite, ramener le pied gauche et les bras en redressant le corps

Points clefs : prendre son temps en respectant les phases respiratoires. Appui sur les points *yong quan*⁷ sur l'expiration avant de tirer sur les orteils.

⁷ Voir Annexe 2 en fin de fascicule



Exercice 7 : CUAN QUAN NU MU ZENG QI LI
Lancer le poing d'un regard furieux augmente la vigueur corporelle



- ☉ Sur une inspiration, faire un large pas à gauche en formant une croix avec les poings face à l'abdomen, le bras gauche se place sous le bras droit.
- ☉ Sur une expiration, plier le corps, serrer fortement les poings, avant-bras, et bras en amenant le poing gauche à 90° sur le côté, le poing droit vient frotter le côté droit de l'abdomen
- ☉ Sur une inspiration, se relâcher et revenir en position initiale, cette fois-ci le poing gauche se place sur le poing droit.

Effectuer ensuite l'exercice de l'autre côté. Sur le dernier mouvement, déplacer le poids du corps à droite en ramenant les deux bras parallèles, baisser les deux bras, ramener le pied gauche en redressant le corps

Point clef : Alternier contraction musculaire en expirant et relâchement en inspirant



Exercice 8 : BEI HOU QI DIAN BAI BING XIAO
Supprimer les sept désordres et les cent maladies en leur tournant le dos



- ☯ Sur une inspiration, étendre le corps vers le haut en soulevant les talons, l'attention se porte au point *bai hui* (cent réunions)
- ☯ Sur une expiration, reposer les talons au sol, l'attention se porte aux points *yong quan* (fontaine jaillissante)

Point clef : concentration sans effort, suivre l'adage « *yi xin xing yi* » avec la pensée diriger le qi.

Fin de l'enchaînement, rester un moment un moment tranquille à observer les sensations

Annexe 1

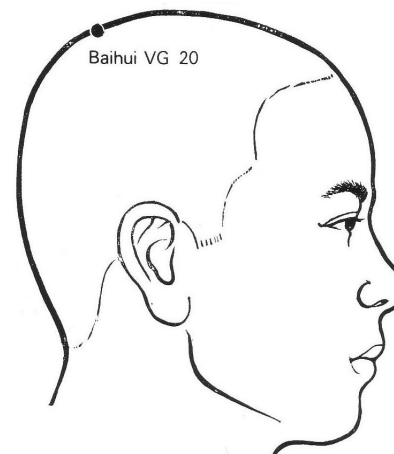
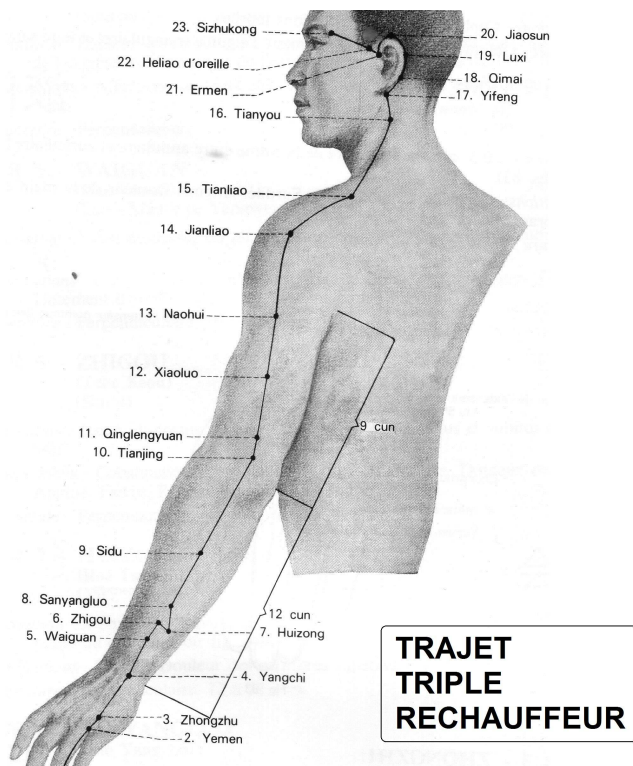
Les cinq fatigues et les sept blessures

CINQ FATIGUES				
foie	cœur	rate	poumons	reins
SEPT FAIBLESSES				
Selon E.MARIE			Selon DONG YING-JIE	
<i>joie</i>	Cœur	XI	<i>joie</i>	Cœur
<i>colère</i>	Foie	NU	<i>colère</i>	Foie
<i>accablement</i>	Poumon	YOU	<i>tristesse</i>	Pancréas estomac
<i>nostalgie</i>	Rate	SI	<i>inquiétude</i>	Gros intestin
<i>tristesse</i>	Poumon	BEI	<i>mélancolie</i>	Poumons
<i>peur</i>	Reins	KONG	<i>peur</i>	Vessie reins
<i>frayeur</i>	cœur	JING	<i>choc</i>	Vésicule biliaire

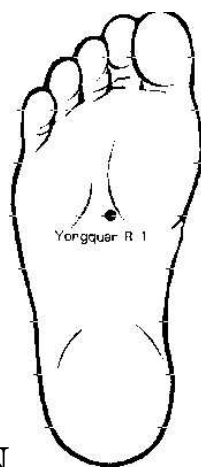
Les trois réchauffeurs

TRIPLE RECHAUFFEUR	PINYIN	ORGANES	IMAGES
Foyer supérieur	<i>Shang Jiao</i>	Cœur et poumons	Comme un brouillard
Foyer médian	<i>Zhong Jiao</i>	Rate estomac foie VB	Comme un marécage
Foyer inférieur	<i>Xiao Jiao</i>	Reins Vessie IG GI	Comme un égout

Annexe 2



LE POINT BAI HUI



LE POINT YONG QUAN

Bibliographie

- Ba duan jin Zhang Guangde Arts Asiatica et Association Kunming
Caractères chinois WIEGER
Chi Kung R. HABERSETZER
Dictionnaire français de langue chinoise RICCI
Huit exercices simples de qi gong pour votre santé Dr YANG JWING-MING
Le magot de Chine ou trésor du symbolisme chinois SITU SHUANG
Physical education in China HOH GUNSUN
Précis de médecine chinoise E. MARIE
Qi gong Y.REQUENA
Taiji quan GORTAIS
Tai ji quan sport et culture HABERSETZER