

八段錦

BA DUAN JIN LES HUIT PIÈCES DE BROCARD

D'après l'enseignement du professeur

Zhang Guangde 張廣德

transmis par Mark Atkinson

(Texte de Claudy Jeanmougin pour la description des mouvements uniquement. Les traductions anglaise et française sous le pinyin ont été fournies par Mark Atkinson. Claudy vous donnera ses traductions en annexe.)



Premier Brocart

五勞七傷望後瞧

wu lao qi shang wang hou qiao

Turn the head, look behind in order to neutralise and control conditions resulting from exhaustion.

Tourner la tête, regarder derrière afin de neutraliser et maîtriser les affections résultant d'épuisements excessifs.

Position de départ. Les pieds sont joints, les bras tombent latéralement, les paumes sont contre le corps. La respiration est tranquille. Amener les mains sur l'abdomen au niveau du Dantian, sous le nombril, la main gauche contre le corps et la droite sur la gauche, et effectuer quelques respirations en recherchant le calme. Puis ramener les mains le long du corps.

1 - Inspirer. Tourner la tête à gauche tout en effectuant une rotation externe des mains et des bras.

2 - Expirer. Revenir à la position de départ.

3 - Inspirer. Tourner la tête à droite tout en effectuant une rotation externe des mains et des bras.

4 - Expirer. Revenir à la position de départ.

5 à 8 - Effectuer les mêmes gestes que 1 à 4.



Deuxième Brocart

雙手托天理三焦

shuang shou tuo tian li san jiao

(Sur les dessins que nous possédons, le premier caractère est **Liang** 兩 qui a le même sens que shuang : deux, la paire ; le troisième caractère est **Qing** 擎 qui signifie soutenir, lever).

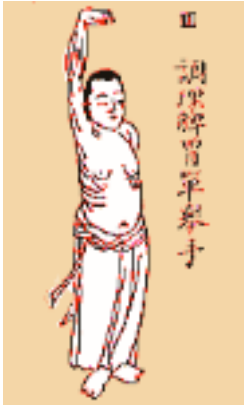
Raise the palms to form a plate ; the interlaced hands carry the sky in order to regularise the Triple Heater.

Paumes vers le haut formant un plateau ; les mains entrelacées portent le ciel afin de régulariser le triple réchauffeur.

1 - Inspirer. Entrecroiser les doigts des mains devant l'abdomen. Remonter les mains paumes vers le haut jusqu'au niveau de la gorge, puis les tourner en rotation interne jusqu'à ce que les paumes soient à nouveau face vers le ciel. Suivre les mains du regard. Pousser les paumes vers le haut avec hyperextension des bras.

2 - Expirer. Les mains se séparent et descendent latéralement avec relâchement des poignets, des coudes et des épaules, les paumes vers l'extérieur. Les doigts s'entrecroisent à nouveau devant l'abdomen.

3 à 8 - Répéter les gestes 1 et 2. A la fin du 8 ème mouvement, les mains viennent devant l'abdomen, paumes vers le haut, sans se croiser.



Troisième Brocart
調理脾胃舉單手
tiao li pi wei ju dan shou

*Lift one arm in order to regularise and to harmonise the Spleen and the Stomach.
 Relever d'abord un seul bras afin de régulariser et d'harmoniser la rate et l'estomac.*

- 1 - Inspirer.** Alors que la main gauche s'oriente paume vers le bas en descendant le long du corps, la droite monte en tournant vers l'intérieur jusqu'à ce que la paume soit vers le haut. En fin de mouvement tendre le bras droit vers le haut, paume vers le haut, de telle sorte que la main soit dans l'axe latéral du tronc et au-dessus de la tête. Le bras gauche est tendu latéralement vers le bas, paume vers le bas, avec la main orientée dans le sens antéro-postérieur, les doigts vers l'avant.
- 2 - Expirer.** Les mains retrouvent leur position de départ, paumes vers le haut : la droite descend en rotation interne, la gauche monte en rotation externe.
- 3 à 8 - Répéter** les gestes 1 et 2. A la fin du 8 ème mouvement, les mains sont devant l'abdomen, paumes vers le haut.

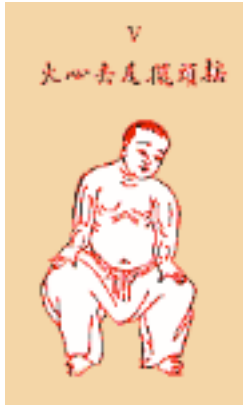


Quatrième Brocart
左右彎弓射大鵬
zuo you wan gong she da diao

*Draw the bow on the left then on the right, to target and reach the great golden eagle.
 Tirer à l'arc à gauche puis à droite, cibler et atteindre le grand aigle royal.*

- 1a - Inspirer.** Fléchir les jambes en amenant le poids sur le pied droit et faire un large pas latéral à gauche. En tendant les jambes, les mains tournent vers l'intérieur et remontent en cercle latéralement, paumes vers le haut, le regard suit la main gauche, la tête tourne à gauche. Arrivés à l'horizontale, les bras tournent vers l'extérieur pour amener les paumes vers le haut. Tout en s'asseyant sur les cuisses, le mouvement circulaire des bras vers le haut continue jusqu'à ce que la main gauche vienne en dedans de la droite, devant la poitrine, paumes face au corps. Le regard continue de suivre la main gauche.
- 2a - Expirer.** Alors que la main gauche tourne en rotation interne, plier les trois derniers doigts et tendre l'index et le pouce, tout en effectuant une pression sur le poignet droit. Pendant ce temps, plier les doigts de la main droite comme si vous teniez la corde d'un arc en la pinçant entre le pouce et l'index. Puis faire le geste de tendre l'arc en regardant la main gauche et de décocher une flèche.
- 3a - Inspirer.** Ramener le bras droite latéralement à droite, paume vers le bas, en même temps que vous transférez le poids sur le pied droit. La main gauche s'ouvre et s'oriente paume vers le bas. Rapprocher le pied gauche du droit.
- 4a - Expirer.** Tout en redressant les jambes, ramener les bras le long du corps.
- 5a à 8a -** Mêmes gestes que 1a à 4a mais à gauche.

1b à 8b - Répéter une fois la série en entier.



Cinquième Brocart

搖頭擺尾去心火

yao tou bai wei qu xin huo

Turn the head and shift the coccyx to eliminate excess fire from the Heart.

En tournant la tête et en remuant les vertèbres coccygiennes éliminer l'excès de feu du cœur.

1a - Inspirer. Fléchir les cuisses et amener le poids du corps sur le pied droit. En faisant un large pas latéral à gauche, tendre les bras vers l'avant, paumes vers le haut, puis tendre les jambes.

2a - Expirer. En fléchissant les cuisses, faire un mouvement circulaire des bras vers l'intérieur et ramener les mains sur les cuisses en engageant les "gueules du tigre", de telle sorte que ces gueules soient face à vous (pouces et index sont le plus près du tronc). Le tronc est droit.

3a - Inspirer. Fléchir le bras gauche et incliner le tronc à gauche en le maintenant droit, le regard est porté à droite avec inclinaison de la tête à gauche et rotation à droite.

4a - Expirer. Revenir à la position où les bras sont tendus et le regard vers l'avant.

5a - Inspirer. Fléchir le bras droit et incliner le tronc à droite en le maintenant droit, le regard est porté à gauche avec inclinaison de la tête à droite et rotation à gauche.

6a - Expirer. Revenir à la position où les bras sont tendus et le regard vers l'avant.

7a - Inspirer. Tendre les bras vers l'avant, paumes vers le haut ; transférer le poids du corps sur le pied droit, rapprocher le pied gauche.

8a - Expirer. Ramener les bras le long du corps en tendant les jambes.

1b - Inspirer. Fléchir les cuisses et amener le poids du corps sur le pied gauche. En faisant un large pas latéral à droite, tendre les bras vers l'avant, paumes vers le haut, puis tendre les jambes.

2b à 8b - Même gestes que 2a à 8a mais en inversant les sens d'inclinaison.



Sixième Brocart

兩手攀足固腎腰

liang shou pan zu gu shen yao

Take hold of the extremities of the feet with both hands in order to consolidate the Kidneys and the lumbar region.

Saisir avec les deux mains l'extrémité des pieds afin de consolider les reins et les lombaires.

1 - Inspirer. Amener les mains vers l'avant de l'abdomen, paumes vers le haut.

2 - Expirer. Tourner les paumes vers le bas et fléchir la taille en s'inclinant vers l'avant et amener les mains sur les orteils.

3 - Inspirer. Masser la pointe des pieds avec les paumes et se redresser, paumes vers le haut. Les mains remontent jusqu'au niveau du Dantian.

4 à 8 - Continuer en répétant les gestes de la même manière. A la fin du 8ème mouvement, les mains sont de chaque côté du corps.



Septième Brocart

攢拳怒目增氣力

cuan quan nu mu zeng qi li

Punch with strong fists and open the eyes wide in order to increase the strength of the Qi.

Lancer les poings bien fermés ; ouvrir grand les yeux, afin d'accroître la force du Qi.

1a - Inspirer. En amenant les poings de chaque côté de la taille, faire un pas à gauche, s'asseoir sur les cuisses, puis tourner légèrement la taille à gauche.

2a - Expirer. Lancer le poing gauche avec force dans la direction diagonale à gauche avec un mouvement du bassin à droite.

3a - Inspirer. Ramener le poing gauche à la hanche gauche et tourner légèrement le bassin à droite.

4a - Expirer. Lancer le poing droit avec force dans la direction diagonale à droite avec un mouvement du bassin à gauche.

5a à 7a - Continuer les mouvements de la même manière. A la fin du 7^{ème} mouvement, les poings sont aux hanches.

8a - Expirer. Transférer le poids du corps sur le pied droit, puis rapprocher le pied gauche.

1b - Inspirer. Faire un pas à droite, s'asseoir sur les cuisses, puis tourner légèrement la taille à droite.

2b - Expirer. Lancer le poing droit avec force dans la direction diagonale à droite avec un mouvement du bassin à gauche.

5b à 7b - Continuer les mouvements de la même manière. A la fin du 7^{ème} mouvement, les poings sont aux hanches.

8b - Expirer. Transférer le poids du corps sur le pied gauche, puis rapprocher le pied droit et tendre les cuisses. Les poings s'ouvrent et les mains viennent de chaque côté du corps.



Huitième Brocart

背後七顛百病消

bei hou qi dian bai bing xiao

Rise up on the feet and drop the heels to disperse and eliminate the hundred diseases.

Monter sur les pointes de pied et laisser tomber les talons disperse et élimine les cents maladies.

1 - Inspirer. Monter sur l'avant des pieds sans perdre sa verticalité et son équilibre.

2 - Expirer. Se laisser tomber sur les talons.

Répéter ces mouvements 7 fois. A la fin des enchaînements, amener les mains sur l'abdomen et effectuer quelques respirations calmes et profondes.