

Baduanjin

(ou exercices de brocart en 8 figures)

BADUANJIN est un ensemble d'exercices de santé qui jouit d'une grande popularité depuis des temps immémoriaux.

BADUAN signifie 8 parties et JIN signifiant « brocart » est un symbole de beauté.

Au cours de son développement différentes versions de BADUANJIN ont émergé.

Ici nous avons choisi 2 séries pour l'entraînement. La série de la 1^{re} partie fut divisée par ZHONG Li sous la dynastie TANG (618-907) et remise en ordre (ou réarrangée) par Li Shixin un maître de conférence à l'université de Beijing

La série de la 2^e partie fut compilée par ZHUO Dahong, professeur associé au collège médical Zhongshan, sur la base de différentes versions.

PARTIE N° 1

1. « Tenir le mont Kunlun avec les 2 mains »



Fig. 1

Desserrer ceinture et vêtement. S'asseoir en se tenant droit, jambes fléchies, mollet droit croisé sur le mollet gauche et les deux plantes de pied regardant obliquement vers le haut.

Relâcher tout le corps et se concentrer, les yeux regardant droit devant. Claquer légèrement les dents du haut avec celles du bas, le bout de la langue touchant le palais et ensuite arrêter un court instant. Quand votre bouche est pleine de salive, avaler en 3 fois avec un bruit de glou-glou. Ensuite, couvrir

les oreilles avec les paumes, doigts déployés en éventail, le côté cubital regardant devant. Placer l'index sur le majeur et tapoter derrière la tête 24 fois. Prendre une profonde inspiration, inspirer et expirer légèrement et régulièrement (fig.1).

2. « Ebranler la colonne céleste »



Fig. 2

S'asseoir en se tenant droit, jambes fléchies, le mollet droit croisé sur le mollet gauche, les 2 plantes de pied regardant obliquement vers le haut.

Placer la paume droite sur la paume gauche au-dessus du nombril, le pouce de la main droite regardant à l'intérieur et celui de la main gauche, regardant vers l'avant, tous les doigts légèrement fléchis. Tourner la tête vers l'arrière à gauche les yeux regardant vers l'arrière aussi loin que possible pendant 1 ou 2 secondes (fig.2). Ensuite, tourner la tête vers l'arrière à droite en inversant la position des paumes tout en les frottant l'une contre l'autre. Faire cet exercice 24 fois. Garder le thorax bien droit en tournant la tête

3. « Elever les bras »

S'asseoir en se tenant droit, les paumes reposant sur les genoux pliés, le mollet droit croisé sur le mollet gauche, les 2 plantes de pied regardant obliquement vers le haut et les yeux regardant droit devant. Serrer les mains légèrement et les élever au-dessus des oreilles comme si vous vous suspendiez à une barre fixe.

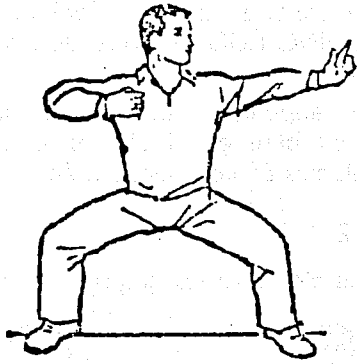


Fig. 3

bras sur la poitrine, le bras droit à l'extérieur. Tirer le bras gauche vers la gauche, avec l'index dirigé vers le haut, le pouce écarté et les autres doigts pliés. Tourner la tête sur la gauche pour regarder l'index gauche. En même temps, fermer le poing droit et amenez-le à droite, bras plié au même niveau que les épaules, comme si on allait tirer à l'arc.

2- Revener à la position de départ.

3- Refaire la figure 1 en inversant droite et gauche.

4- Revenir à la position de départ.

Répéter ces mouvements plusieurs fois. Il faut les coordonner avec la respiration, inspirant quand on tire les bras sur les côtés et expirant quand on revient à la position initiale.

Cet exercice aide à renforcer les muscles de la poitrine, des bras et des épaules et améliore les fonctions respiratoire et circulatoire.

3. « Lever un seul bras »



Fig. 4

Position de départ : Au garde-à-vous, talons joints ou les pieds de part et d'autre à la hauteur des épaules, bras pendant naturellement de chaque côté.

Mouvements :

1- Lever la main droite au-dessus de la tête, paume tournée vers le haut et doigts serrés ensemble et dirigés vers la gauche. En même temps, appuyer la main gauche vers le bas, doigts dirigés vers l'avant.

2- Revenir à la position de départ.

3- Répéter en inversant droite et gauche.

4- Revenir à la position de départ.

Répéter ces mouvements plusieurs fois en les coordonnant avec la respiration : inspirer quand on lève une main et l'autre appuyée vers le bas, expirer quand on revient à la position de départ. Cet exercice aide à activer les organes internes et prévient les désordres gastro-intestinaux.

4. « Tourner la tête pour regarder en arrière ».

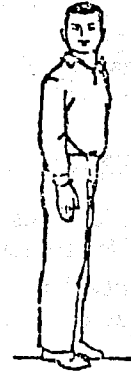


Fig. 5

Position de départ au garde-à-vous, paumes pressées très fort contre les cuisses.

Mouvements :

1- Tourner la tête lentement à gauche pour regarder en arrière.

2- Revenir à la position de départ.

3- Tourner la tête lentement à droite pour regarder en arrière.

4- Revenir à la position de départ.

Répéter ces mouvements plusieurs fois, en les coordonnant avec la respiration : inspirer quand on tourne la tête et expirer quand revient à la position de départ.

Cet exercice aide à renforcer les muscles autour des globes oculaires, à durcir les muscles du cou pour prévenir les maux cervico-vertébraux et à stimuler la circulation du sang dans la tête pour faire disparaître lassitude et vertiges et autres troubles fonctionnels du système nerveux central.

C'est particulièrement bénéfique pour ceux qui souffrent d'hypertension et d'artériosclérose.

5. « Balancer la tête et les fesses ».

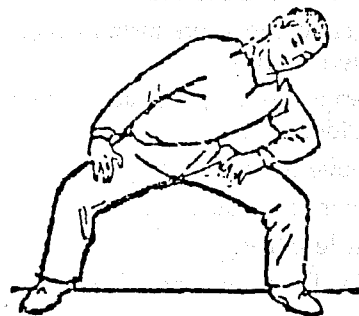


Fig. 6

Position de départ : se tenir les pieds écartés d'une longueur de 3 pieds et les genoux pliés dans la position « à cheval », les paumes sur les cuisses et les pouces dirigés vers l'arrière.

Mouvements :

1- Baisser la tête et courber le tronc en avant et ensuite les balancer vers la gauche. En même temps balancer les fesses à droite, soutenant ce mouvement en allongeant convenablement la jambe gauche et la hanche.

Il faut bouger un peu les mains lors du mouvement du tronc.

2- Revenir à la position de départ.

3- Répéter le 1, en inversant droite et gauche.

4- Revenir à la position de départ.

Répéter ces mouvements plusieurs fois en les coordonnant avec la respiration : inspirant quand on balance le tronc d'un côté ou de l'autre et expirer quand revient à la position de départ.

Cet exercice aide à « débarrasser le cœur du feu » pour utiliser une expression de la médecine de la chine traditionnelle, ce qui veut dire effacer la tension excessive du système nerveux provoqué par le surmenage physique et n'étant pas atténuée par le repos.

6. « Tirer les orteils avec les 2 mains ».

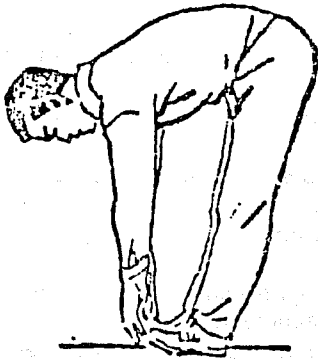


Fig. 7.

Position de départ : Au garde-à-vous.

Mouvements :

1- Se pencher lentement vers l'avant, en gardant les jambes droites et tenir les orteils avec les 2 mains. Si on ne peut pas les atteindre, toucher juste les chevilles avec le bout des doigts. Garder la tête légèrement relevée.

2- Revenir à la position de départ.

3- Placer les mains contre le bas du dos et se pencher lentement vers l'arrière.

4- Répéter ces mouvements plusieurs fois. Respirer aussi naturellement que possible.

C'est un exercice de la taille, qui sert de pivot pour tous les mouvements du corps aussi bien que

d'une protection pour certains organes internes. Il aide non seulement à développer les muscles lombaires et prévenir et guérir les tensions (entorses), mais aussi à améliorer les fonctions des reins et surrénales.

Les sujets qui souffrent d'hypertension et d'artériosclérose ne doivent pas baisser trop la tête quand ils font cet exercice.

7. « Fermer les poings et regarder les yeux grands ouverts ».

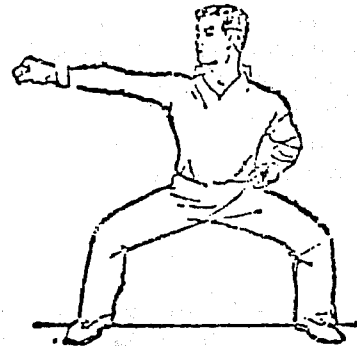


Fig. 8

Position de départ : prendre la position à cheval, orteils appuyant sur le sol, les mains serrées fermement près de la taille, les jointures regardant vers le bas. Regarder devant avec les yeux grands ouverts.

Mouvements :

1- Pousser la main droite lentement du côté droit jusqu'à ce que le bras soit bien tendu, les jointures vers le haut.

2- Revenir à la position de départ.

3- Répéter le 1 en inversant la droite et la gauche.

4- Revenir à la position de départ.

Répéter ces mouvements plusieurs fois. En les coordonnant avec la respiration : inspirer quand on pousse le poing et expirer quand on revient à la position de départ.

Cet exercice aide à stimuler le cortex cérébral et le système nerveux autonome, à faciliter la circulation sanguine, à affermir la force musculaire et la résistance.

8. « S'élever et s'abaisser sur la pointe des pieds ».

Position de départ : Au garde-à-vous, paumes appuyées sur la partie antérieure des hanches, jambes droites.

1- Lever les 2 talons, en étirant la tête vers le haut comme si on levait un poids sur le sommet de la tête.

2- Revenir à la position de départ.

Répéter ces mouvements plusieurs fois. En les coordonnant à la respiration : inspirer quand on lève les talons et expirer quand on les pose

Ces mouvements provoquent de légères vibrations dans le corps pour donner des touches finales à tout cet ensemble d'exercices.

POINTS A RETENIR

S'exercer continuellement :

1- Il est impossible de rester en forme et prévenir ou guérir des maladies chroniques si, comme un proverbe chinois dit, « vous allez pêcher 3 jours et faites sécher le filet 2 jours ».

2- Quand on fait les exercices, il faut se détendre à la fois physiquement et mentalement. Quand un effort est demandé, développer la force requise lentement et doucement « en intégrant la dureté et la douceur », un principe gouvernant toutes les figures traditionnelles d'exercice de santé en Chine.

3- Après avoir terminé la relaxation, penser au point d'acupuncture Dan Tian (4cms sous le nombril). En y pensant, ce qui ne doit pas être trop difficile, la respiration abdominale sera facilitée, ainsi que la circulation du sang dans la cavité abdominale et cela conduit le Qi (énergie vitale) dans les parties les plus basses de notre corps.

4- Respirer plusieurs fois profondément avant de commencer les exercices. Respirer naturellement et harmonieusement.

S'exercer dans un endroit où l'air est frais.

5- Ne pas s'exercer dans l'heure qui suit un repas.

6- La durée d'une séance d'exercice et l'intensité de l'exercice varie d'une personne à l'autre. En général on conseille de s'arrêter dès que le sujet commence à transpirer un peu.

Vient de paraître

ART ET PRATIQUE DE L'ACUPUNCTURE ET DE LA MOXIBUSTION

(Selon Zhen Jiu Da Cheng de Yang Chi Chou)

Tome III

Après la parution des deux premiers tomes du Da Cheng (qui comprenaient le livre I jusqu'au livre VI), nous éditons la dernière partie de cette bible, bouclant enfin un travail colossal de traduction, de compréhension, d'interprétation et de mise en pages qui nous a demandé de nombreuses années.

Nous espérons ainsi satisfaire nos amis et confrères qui, entre les parutions de ces trois tomes, nous ont vivement prodigué leur encouragement.

Le tome I et le tome II discutent sur les notions de base de l'acupuncture et de la moxibustion. Le tome III que nous présentons aujourd'hui englobe les livres 7, 8, 9, 10 du Da Cheng :

— Le livre 7 termine l'étude des méridiens principaux déjà entamés et aborde la physiologie des méridiens secondaires et la classification des points.

— Le livre 8 est consacré à la pathologie et la thérapeutique : ORL, gastro-entérologie, neuro-psychiatrie, gynécologie, affections des voies urinaires, pneumologie, dermatologie, ophtalmologie, etc.

— Le livre 9 est axé sur l'étude synthétique des principes thérapeutiques des Grands Maîtres et en particulier sur les règles d'utilisation de la moxibustion.

— Le livre 10 est réservé exclusivement à la pédiatrie et à la massothérapie. En effet, l'enfant pose des problèmes physiologiques, diagnostiques et thérapeutiques spécifiques qui n'ont jamais été réellement abordés de nos jours.

Ces trois tomes constituent le livre de référence par excellence de tout Art et Pratique de l'Acupuncture et de la Moxibustion. Ils s'adressent donc aux acupuncteurs, aux phytothérapeutes et aux massothérapeutes qui désirent parachever leur connaissance de base de la médecine énergétique chinoise. Notre but serait atteint s'il pouvait fournir à nos confrères et amis les moyens d'acquérir un capital thérapeutique, à redécouvrir, à remodeler, à réadapter à notre siècle, à notre mode de vie et à notre environnement.

Nguyen Van Nghi - Tran Viet Dzung - Christine Recours

Livre de 500 pages - 50 figures - Prix : 540 F + 30 F frais de port

S'adresser à : Revue Française de Médecine Traditionnelle Chinoise

12, rue du Coq - 13001 Marseille - Tél. 91.84.76.06 et 91.62.54.11