

Qi Gong de santé chinois

Ba Duan Jin

Préface

En tant qu' enchaînement d'exercices de forme et de santé de Qi Gong traditionnel chinois, le Ba Duan Jin, ou exercice des huit pièces de brocart, remonte à la dynastie Song (960-1279). Avec des mouvements faciles et des effets impressionnants sur la santé, c'est une pierre précieuse dans la culture chinoise de la forme et de la santé.

Le Ba Duan Jin fait partie de la nouvelle série des exercices de Qi Gong rassemblés et publiés par l'Association de Qi Gong de santé chinoise.

Cette gymnastique sans danger, présente une intensité de mouvement et une forme en accord avec les théories de la kinésiologie et de la physiologie.

Deux sections, la posture préparatoire et la fermeture ont été ajoutées aux huit mouvements traditionnels, pour compléter les exercices , les standardiser et les rationaliser.

On a démontré que la pratique du Ba Duan Jin renforce le système respiratoire, la force des membres, et la flexibilité des jointures, fortifie les nerfs, et renforce en même temps l'équilibre général. Il améliore la fonction cardiovasculaire, et aide à soigner des maladies telles que l'artériosclérose et l'ostéoporose. Il renforce quelque peu le système immunitaire, retarde le processus de vieillissement jusqu'à augmenter l'espérance de vie. Il améliore également la santé mentale.

Une enquête a montré que la plupart des pratiquants du Ba Duan Jin sont satisfaits de la durée de la pratique, de l'intensité et de la forme de la séquence décrite ci-dessous, et témoignent des effets sur l'amélioration de leur santé.

Chapitre 1

Origines et développement

Gao Lian, un érudit de la dynastie des Ming (1368-1644) a écrit dans *Huit aspects de pratique de santé*, «Lorsqu'il est pratiqué entre une heure du matin et midi, le Ba Duan Jin amène les pratiquants en harmonie avec l'univers».

Jin en chinois signifie quelque chose de brillant et très beau, comme du brocart. On peut y voir aussi la signification d'un ensemble d'exercices de santé aussi parfaits qu'un drap de soie.

Le terme de Ba Duan Jin est apparu d'abord dans un livre *Selection d'histoires surnaturelles chinoises*, écrit par Hong Mai, de la dynastie Song du sud (1127-1279) «Li Siju fut nommé majordome de l'empereur en 1117...Il commença à se lever à minuit, s'asseyant pour pratiquer de profondes respirations et des automassages, qui étaient appelés Ba Duan Jin»

Cela montre que les exercices étaient populaires en Chine à cette époque.

On pratique le Ba Duan Jin dans deux positions principales - debout ou assis.

Puisque le style debout est plus facile et plus populaire, ce style est choisi comme base pour la compilation du Ba Duan Jin dans les séries des Qi gong de santé.

Lors des dynasties Ming et Qing (1644-1911), le style de Ba Duan Jin debout s'est développé comme exercice très populaire. Pendant la dynastie Qing, un livre intitulé *Ba Duan Jin – nouvelle édition illustrée sur la santé et le bien être* fut le premier dédié à l'illustration des séquences du style debout. Il recommande dans un chant: «Elever haut les mains, paumes tournées vers le haut pour réguler les organes internes et prendre la pause d'un archer qui tire de la main droite et de la main gauche. Monter un bras en l'air pour réguler les fonctions de la rate et de l'estomac regarder en arrière pour prévenir les maladies et le stress, et déplacer les mains le long du dos et des jambes et toucher les pieds pour renforcer les reins. Jeter les poings en avant et faire briller les yeux pour augmenter la force, et monter et baisser les talons pour guérir différentes maladies».

Nous pouvons voir ici que les exercices du Ba Duan Jin avaient déjà été construits en une séquence complète pour renforcer la santé.

De nombreuses écoles sont apparues dans le développement du Ba Duan Jin .D'une manière générale, il y en a deux principales, les écoles du Sud et les écoles du Nord. La première est plus douce et se pratique principalement debout, alors que la seconde est plus ferme et se pratique généralement assis.

Cependant, les traces de leurs mouvements montrent qu'ils partagent une même origine, qu'ils ont une influence l'un sur l'autre, et se sont donc rapprochés l'un de l'autre

Il y a une controverse sur qui a créé le Ba Duan Jin et quand. Mais il semble clair qu'il ait bénéficié des contributions de spécialistes des soins médicaux et de pratiquants, tout au long des temps.

Une peinture de brocart de la dynastie des Han (de -206 à + 220) nommée *Illustration de la transmission du Qi* fut exhumée dans les années 70 d'une tombe d'un officiel dans la ville de Changsha, dans la chine centrale.

Elle montre quatre mouvements du corps et des membres qui sont très proches, dans les exercices du Ba Duan Jin modernes, de «prendre la pause d'un archer qui tire de la main droite et de la main gauche», «Monter un bras en l'air pour réguler les fonctions de la rate et de l'estomac», «déplacer les mains le long du dos et des jambes et toucher les pieds pour renforcer les reins»et «monter et baisser les talons pour guérir différentes maladies»

On peut trouver des illustration semblables dans un livre *Du souci de la santé de l'esprit et de la prolongation de l'espérance de vie*, écrit par TaoHongjing, des dynasties du sud et du nord (420-589) .

Chapitre 2

Caractéristiques

Doux, lent, calme et consistant.

Les mouvements devraient être doux, relaxés, en extensions gracieuses, sur la base d'une position équilibrée.Ils doivent être exécutés avec rondeur et fluidité, avec une distinction entre la structure et le subtil. La colonne vertébrale est à l'origine du mouvement à travers le corps.

Sans aucune contrainte, les séquences sont effectuées avec une approche naturelle et des mouvements bien coordonnés de la partie supérieure et de la partie inférieure du corps, à une vitesse appropriée.

Les mouvements doivent être continus, comme l'eau qui coule ou les nuages qui défilent pour instaurer le calme dans le corps et l'esprit du pratiquant.

On ne doit pas s'interrompre, même lors de l'interaction du substantiel et du non-substantiel. Cela aide à adoucir la circulation interne de l'énergie vitale, et à améliorer sa santé et sa forme.

Une combinaison rythmique de relaxation et de force, de dynamisme et d'inertie.

La relaxation requiert un état libre de contrainte des muscles, des articulations et du système nerveux central. Contrôlée et guidée par l'esprit, la respiration doit être douce, le cœur paisible et le corps relaxé. Mais une position et une posture correctes sont essentielles à la relaxation, qui doit s'approfondir de l'extérieur vers l'intérieur.

La force est le pouvoir rationnel requis dans la pratique entre la fin du mouvement précédent et le début du mouvement suivant. Tel est le cas du mouvement de main dans «Elever haut les mains, paumes tournées vers le haut pour réguler les organes internes», la position du cavalier archer dans «Prendre la pause d'un archer qui tire de la main droite et de la main gauche», la levée d'un bras dans «Monter un bras en l'air pour réguler les fonctions de la rate et de l'estomac», les mouvements de la tête et des mains dans «regarder en arrière pour prévenir les maladies et le stress»; la position du cavalier dans «Faire tourner la tête et baisser le corps pour soulager la fatigue», le mouvement de mains dans «déplacer les mains le long du dos et des jambes et toucher les pieds pour renforcer les reins», la projection des poings dans «Jeter les poings en avant et faire briller les yeux pour augmenter la force» et le mouvement de tête et la rétraction des orteils et des fesses dans «Monter et baisser les talons pour guérir différentes maladies.».

La force n'est requise que pour un instant, lorsque l'on change de mouvement. La relaxation doit être maintenue à tout autre moment. Une bonne combinaison de force et de relaxation, de dynamisme et d'inertie aide à maintenir l'équilibre entre le Yin et le Yang, les deux principaux aspects opposés et interactifs du corps décrits par la médecine traditionnelle chinoise. Cela aide aussi à améliorer la circulation d'énergie dans les méridiens et à adoucir les actions des articulations et de la circulation sanguine. Tout ceci a des effets évidents pour renforcer le corps et améliorer la santé.

Le dynamisme et l'inertie sont les expressions extérieures des mouvements corporels. Le dynamisme exige que les pratiquants, guidés par l'esprit, exécutent les mouvements d'une manière flexible, vive, consistante et naturelle.

L'inertie signifie que les pratiquants devraient être calmes lorsqu'il y a besoin de force entre deux mouvements, tout particulièrement durant l'application d'une force lente lors des mouvements mentionnés précédemment. Une pause externe n'interrompt pas la circulation interne tandis que les muscles restent étirés.

Combiner l'Esprit et le corps pour cultiver l'énergie vitale.

L'Esprit dans le Qi Gong fait référence à l'état mental, à la conscience normale d'une personne et aux mouvements du corps guidés par l'esprit et les pensées. Les deux forment une unité, caractérisée par l'harmonie et la symétrie qu'on trouve dans tous les mouvements et à chaque fois entre deux mouvements.

Le Ba Duan Jin est noté pour ses postures fluides et confortables, et ses mouvements sont réalisés avec une profonde force intérieure. Avec un esprit concentré assisté d'un corps vigoureux, il combine d'une façon naturelle la fermeté avec la douceur, et il fait travailler le corps à travers l'interaction de la structure et du subtil.

Le but des exercices est d'accroître la circulation de l'énergie interne, par la culture spirituelle et les exercices physiques, pour améliorer la santé et la forme.

Il est conseillé d'adopter une respiration profonde et naturelle durant la pratique des séquences, sans aucune contrainte.

Chapitre 3

Conseils de pratique

Soyez relaxé, calme et naturel

Un esprit relaxé peut mieux éliminer les stress psychologiques et physiologiques.

Un corps relaxé peut mieux tonifier les muscles, les articulations et les organes. Réussir une telle relaxation double est un processus progressif, mouvement de l'intérieur vers l'extérieur, pour permettre à son propre corps, sa respiration et son esprit de se libérer de toute contrainte. Un esprit en paix et une humeur calme, signifient une concentration totale sur l'exercice, sans aucune distraction. La détente et la sérénité se complètent et sont inséparables l'une de l'autre.

Etre naturel signifie que notre corps, notre respiration et notre esprit fonctionnent sans aucune contrainte. Au lieu de «laisser aller» les choses, le naturel exige que toutes les séquences d'exercices soient effectuées selon les standards, avec une respiration non-forcée, et les pensées insensibles aux stimuli extérieurs. Cet état sera acquis au cours d'une pratique consciente.

Soyez précis mais souples

La précision nécessite que les postures et les approches correspondent aux exigences et aux consignes. La première tâche pour le débutant est de pratiquer en adoptant les positions de base correctes du corps, ce qui pourrait être réalisé en se mettant en position debout, pendant une durée adaptable aux conditions de santé de chacun. Puis il faut suivre soigneusement les directions et les angles des différents mouvements, et étudier assidument les façons d'appliquer la force.

Les conditions physiques des pratiquants, particulièrement ceux qui sont âgés ou infirmes, doivent être prises en compte lorsque l'on évalue l'intensité des séquences.

Combinaison de la pratique et le fait de conserver l'énergie

La pratique est un processus qui combine les mouvements corporels, avec la régulation de l'état psychologique et le processus de respiration.

La conservation de l'énergie est l'état relaxé, confortable et naturel de l'esprit et du corps, acquis après la pratique. La rigueur des postures et des mouvements et l'application de la force devraient être ajustées en fonction des conditions physiques du pratiquant pour que l'exécution correcte soit atteinte graduellement. La même chose s'applique au réglage de la respiration.

La pratique et la conservation de l'énergie sont étroitement liées, l'une ancrée dans l'autre. La durée, le nombre de répétitions et l'intensité des mouvements devraient être bien arrangés avant la pratique, dans le but d'atteindre un équilibre correct entre l'esprit, le corps et la circulation de l'énergie intérieure (Qi). Cette combinaison est aussi liée à la vie quotidienne de chacun. Le fait de vivre une vie régulière et le fait d'adopter une approche active et progressive de ses propres activités quotidiennes, renforce les effets des exercices, et améliore la santé.

Les progrès gradués

Les débutants peuvent trouver qu'ils souffrent des articulations et de muscles douloureux au début, mais en s'adaptant aux positions correctes et en exerçant un contrôle approprié, de tels symptômes disparaîtront graduellement.

Pour les débutants, il est recommandé une respiration naturelle. On peut adopter une respiration profonde après avoir maîtrisé les points fondamentaux lorsqu'il est nécessaire de coordonner les mouvements et la respiration.

Les effets de la pratique diffèrent d'une personne à l'autre. Mais avec une bonne méthode d'entraînement, une quantité adéquate d'exercices et une pratique constante, chacun peut évoluer graduellement de l'état douloureux du départ vers une compréhension plus profonde des modèles et des détails, pour atteindre le domaine de la combinaison naturelle des mouvements, de la respiration et de l'esprit.