

Les 8 Pièces de Brocart : enchaînement Ba Duan Jin

1 - Étirer le corps

Les bras le long du corps, croiser les doigts, les bras se tendent au dessus de la tête en inspirant, le corps monte sur la pointe des pieds. Les deux mains soutiennent le ciel. Les bras redescendent à la position de départ en expirant



2 - Le tir à l'arc – viser l'aigle. L'œil suit la trajectoire de la flèche.

Ecarter largement les pieds puis fléchir légèrement les genoux.

Remonter les bras devant, les croiser à hauteur de la poitrine, bras gauche près du corps.

[Inspiration]

Déployer le bras gauche (comme pour tenir un arc), index et majeur tendus, les autres doigts repliés. Tourner la tête vers la gauche (viser l'aigle très loin). En même temps le poing droit se referme (comme pour saisir la corde) et se rapproche de l'épaule droite, le coude à l'horizontale. Fléchir les genoux. [Expiration]. Revenir au centre, bras croisé,



3 - Repousser la terre et le ciel

Amener les mains vers le ventre (inspiration)

Le bras droit monte au dessus de la tête, pendant que le bras gauche descend vers le sol. (expiration)

Puis inverser la position : le bras gauche monte pendant que le bras droit descend.

Les deux mains doivent partir et arriver en même temps.



4 - Le tigre remue sa queue

Jambes écartées, genoux fléchis, les mains en appui au dessus des genoux, plier brusquement le bras gauche et le corps se plie brusquement vers le genou gauche en expirant.

Agiter la tête et remuer la queue du tigre.

Remonter le corps en position de départ en inspirant.

Même chose du coté droit.



5 - Regarder ses talons

Pieds joints, rotation de la tête vers la gauche et regarder ses talons vers l'arrière en expirant.

Garder le corps bien droit et éviter de tourner les hanches. Revenir à la position de départ en inspirant. Puis même chose du coté droit



6 - Attraper ses orteils

Pieds écartés de la largeur des épaules. Monter les bras au dessus de la tête en inspirant

Se pencher en avant genoux fléchis en expirant et placer les doigts sous les orteils, tendre les genoux. Remonter en inspirant.



7 - Donner un coup de poing

Poings à hauteur de la taille

Tsuki à gauche et à droite en expirant

Menacer des poings renforce l'énergie musculaire.



8 - Monter sur la pointe des pieds

Jambes serrées

Monter progressivement sur la pointe des pieds en 3 fois en inspirant, la tête monte vers le ciel, puis redescendre sur les talons en expirant.

