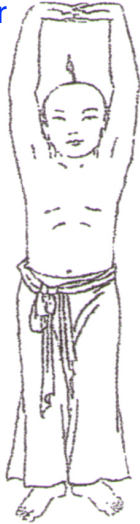


- Les huit trésors - ☯

Yue Fei Ba Duan Jin

Les huit pièces de Brocart du Général Yue Fei
un classique des Qigong, traduit par Antoine Ly

1er trésor



第一段—— 提地托天理三焦

I. Dì yī duàn : TÍ DÌ TUŌ TIAN Lǐ SĀN JIĀO

“Arracher la terre et soutenir le ciel régularise le triple-réchauffeur”
(31 tissages)

2e trésor

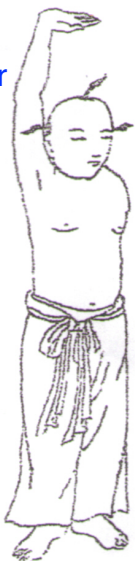


第二段—— 左右開弓似射鵰

II. Dì èr duàn : ZUŌ YÒU KĀI GŌNG SÌ SHÈ DIĀO

“Tirer à l’arc lvers la droite et vers la gauche, en visant l’aigle”
(22 tissages x 2)

3e trésor



第三段—— 欲理脾胃單舉臂

III. Dì sān duàn : YÙ Lǐ PÍ WÈI DĀN Jǔ BÌ (BÈI)

“Lever le bras pour régulariser la rate et l’estomac”
(16 tissages)



4e trésor



第七段—— 搯拳怒目增氣力

VII. Dì qī duàn : Zǎn quán nù mù zēng qì lì

“L'énergie interne s'exprime par les coups de poings et un regard flamboyant” (21 tissages)

5e trésor



第四段—— 五勞七傷往後瞧

IV. Dì sì duàn : Wǔ láo qī shāng wǎng hòu qiào

“Regarder en arrière prévient des cinq fatigues et des sept délits” (22 tissages x 2)

6e trésor



第五段—— 搖頭擺尾去心火

V. Dì wǔ duàn : Yáo tóu bǎi wěi qù xīn huǒ

“Osciller la tête et balancer le fondement libère le feu du cœur en excès” (22 tissages)

7e trésor



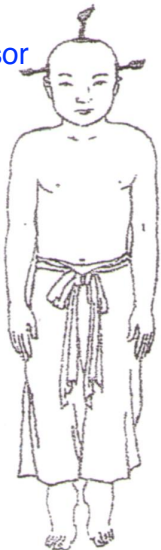
第六段——

雙手攀足固腎腰

VI. Dì liù duàn : SHUĀNG SHǒU PĀN ZÚ GÙ SHÈN YĀO

“Joindre les mains aux pieds renforce la partie lombaire du dos”
(26 tissages)

8e Trésor



第八段——

玉柱七顛百病消

VIII. Dì bā duàn : YÙ ZHÙ QĪ DIĀN BĀI BÌNG XIĀO

“Faire vibrer la colonne de jade fait disparaître les cent maladies”
(20 tissages)

Notes :

1. Yue fei ba duan jin (les huit pièces de brocart du Général Yue Fei). Les huit pièces de brocart représentent un grand classique d'entretien de la santé. Cette pratique de santé remonte à plus de mille ans. Elle était pratiquée souvent par les lettrés pour maintenir une bonne santé et résister aux maladies. Le Général Yue Fei (1103-1142) a amélioré cette pratique en la rendant plus efficace pour maintenir la santé de ses officiers et ses hommes. Il devait veiller à la bonne santé de ses troupes pour qu'ils ne tombent pas malades à cause du dépaysement et du rude climat du Nord de la Chine pour repousser l'agression des Mongols.

2. SAN JIAO (le triple réchauffeur)

“Le triple réchauffeur, il a un nom mais pas de forme” : c'est à dire que la notion de triple réchauffeur ne correspond pas à un organe anatomique, mais cela correspond à une fonction, un rôle dans l'équilibre énergie-sang de l'organisme.

Le triple réchauffeur comme son nom l'indique est divisé en 3 niveaux, chacun des niveaux assure une fonction différente :

1) le réchauffeur supérieur, correspond à la région de la poitrine, est responsable de la distribution du souffle et du sang, en particulier weiqi. C'est une zone où se trouve le point vital zhongtinc, foyer central (16^{ème} point du renmai).

2) le réchauffeur moyen est situé anatomiquement au niveau de la région épigastrique, région de l'estomac; il est chargé de faire le premier tri, (à partir de ce qui nous vient de l'extérieur) entre pur (ce que va garder l'organisme) et impur (ce que l'organisme va rejeter). Il est également responsable de la transformation de ce qui est trié. On trouve au niveau du réchauffeur moyen le point vital zhongwan, la barrière du milieu (12^{ème} point du renmai).

3) le foyer inférieur est situé dans la région sous ombilicale. A ce niveau va se faire une 2^{ème} séparation entre le pur et l'impur. Ce qui est pur va être réabsorbé et ce qui est impur va être éliminé. Au niveau du réchauffeur inférieur se trouve le point vital zhongji, pôle du milieu (3^{ème} point de renmai).

3. WU LAO (les cinq fatigues) Les 5 fatigues sont des états d'épuisement. On les classe en 5, comme les 5 organes ou les 5 éléments, en fonction de leur origine : la fatigue du coeur, du foie, de la rate, des poumons, et des reins. Ces fatigues sont dues à un épuisement de l'énergie de l'organe correspondant.

4. QI SHANG (les sept déficiences) Les 7 déficiences résultent d'un excès, du manque de maîtrise ou bien mai contrôlé des sept émotions (joie, colère, tristesse, peur, amour, haine et désir).

