

Vitalité et équilibre : Maîtrisez les 8 postures du Ba Duan Jin

Principes fondamentaux pour une pratique efficace

- Adoptez une position bien équilibrée et stable avant chaque mouvement.
- Privilégiez des mouvements doux, lents, réguliers et harmonieux.
- Maintenez une relaxation profonde, en n'utilisant la force que brièvement lors des transitions.
- Assurez la continuité des mouvements pour préserver l'équilibre Yin-Yang.
- Pratiquez régulièrement pour optimiser les bienfaits sur la santé.

Les 8 mouvements du Ba Duan Jin

- 1. Soutenir le ciel avec les deux mains : étire les quatre membres et le tronc pour réguler le triple foyer.
- 2. À gauche et à droite, l'arc est bandé : favorise la rotation de la colonne vertébrale et masse le cœur et les poumons.
- 3. Alternier l'élévation d'une main : étire les flancs et facilite le péristaltisme de l'estomac et des intestins.
- 4. Regarder en arrière : sollicite toute la colonne vertébrale pour prévenir l'hypertension et les douleurs cervicales.
- 5. Tourner de chaque côté pour clarifier le Feu du cœur : visualisez le Qi descendant du dantian vers le point Yongquan sous les pieds.
- 6. Étirer les orteils vers le haut et le bas : renforce les reins, éclaircit l'esprit et améliore la vision.
- 7. Serrer les poings et fixer le regard : mobilise les membres, la taille et les muscles oculaires pour renforcer le Qi des poumons.
- 8. Sept rebonds des talons : utilise les vibrations pour renforcer les tendons de la colonne et chasser le Qi vicié par le point Yongquan.

Bienfaits et contexte scientifique

- Amélioration prouvée du fonctionnement respiratoire, de la force des membres et de la souplesse articulaire.
- Plus de 40 études scientifiques confirment l'efficacité sur les douleurs musculo-squelettiques et la qualité du sommeil.
- Série standardisée sous la dynastie Qing, intégrée aux exercices officiels de santé de l'Association chinoise du Qigong.