

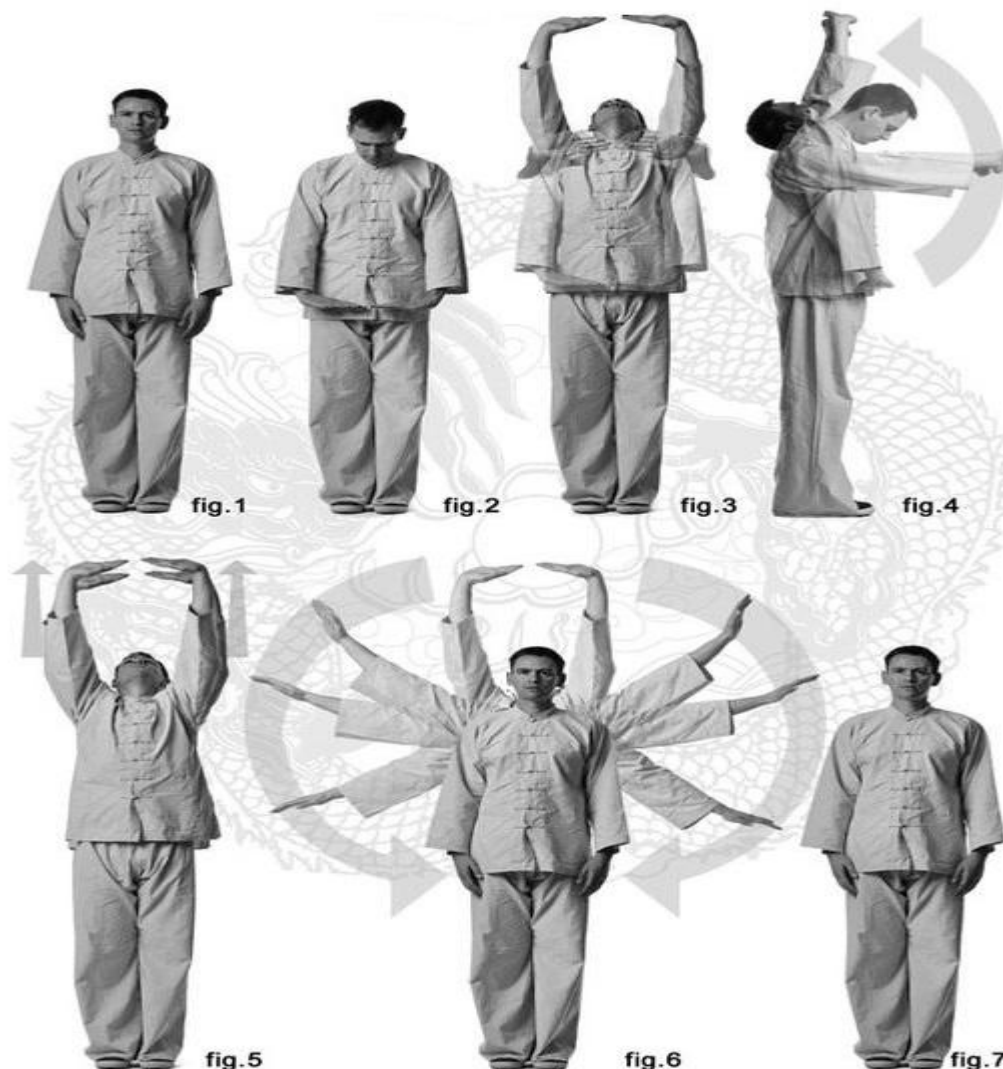
BA DUAN JIN

Premier mouvement

La position de départ est celle habituelle le bassin basculé vers l'avant qui fait légèrement plier les genoux et adouci le creux des reins. Les jambes peuvent être serrées l'une contre l'autre mais il est préférable d'avoir un écartement de la largeur des épaules. Le menton est légèrement rentré.

À l'inspiration : monter les bras devant soi, mains au centre tournées vers le haut. A hauteur du visage tourner les paumes vers l'extérieur et le haut jusqu'à former un cercle au dessus de la tête, paumes soutenant le ciel. **Attention à aucun moment les épaules ne doivent monter mais on étire doucement tous les muscles latéraux du bassin aux épaules, on pousse sur les jambes.** La tête se tend légèrement vers l'arrière et les yeux suivent les paumes.

À l'expiration : redescendre les mains sur les côtés en prenant bien conscience de la circulation de l'air, comme en le caressant. On étire cependant les muscles des bras et



l'on redescende lentement sur les jambes. Finir de ramener les bras vers le bas.
Mouvement a faire au minimum 4 fois

Deuxième mouvement (Tirer à l'arc)

Position de départ comme pour le premier mouvement avant de prendre la position du cavalier.

Bras à hauteur de la poitrine mains au centre.

Tirer le coude droit vers la droite, à l'horizontale (comme si l'on tirait la corde d'un arc). Le regard suit d'abord ce bras puis se tourne vers la gauche pour suivre le mouvement du bras gauche.

Dans le même temps, tendre le bras gauche vers la gauche, index et majeur pointés et pouce ouverts dans la position de la gueule de tigre (on étire le bras en étirant le pouce). Le bras se déplie dans l'axe du corps. On ramène le bras gauche en enroulant largement et étirant les muscles dorsaux de l'épaule et du dos

On alterne en ramenant le bras gauche qui se replie et tire la corde, le droit tend l'arc, le pouce et l'index faisant la gueule de tigre. Mouvement à faire au minimum 4 fois



Troisième mouvement

Position de départ comme pour le premier mouvement.

Départ les deux mains devant la poitrine paumes vers le bas.

Un bras monte vers le haut, paume vers le haut repoussant le ciel jusqu'à faire un demi-cercle au-dessus de la tête (le bras n'est pas tendu) mais on étire le côté en douceur.

Dans le même temps, l'autre bras descend vers le bas la paume repoussant la terre, les doigts écartés à l'horizontale. A chaque mouvement on inspire quand un bras monte on expire quand il descend, le changement inspir/expir se fait quand les mains se croisent.

Puis on inverse le mouvement des bras, les mains se croisent devant la poitrine les deux paumes vers le bas (légère flexion des genoux), le bras qui était au-dessus pousse vers la terre, l'autre monte vers le ciel. Exécuter au moins 4 fois de chaque côté.



Quatrième mouvement

Position de départ comme pour le premier mouvement.

Les bras sont le long du corps, paumes des mains vers le haut, doigts vers l'avant.

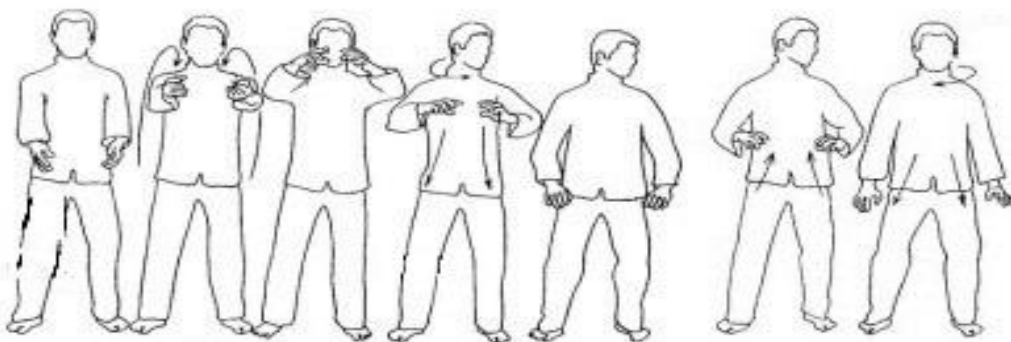
Sur l'inspiration : les bras montent jusqu'au niveau de la poitrine de chaque côté du corps tandis que les genoux sont légèrement fléchis (de fait c'est l'action de tirer le coccyx vers le sol qui entraîne les genoux).

Sur l'expiration : on retourne les paumes des mains vers le bas, on descend les bras, les doigts tournés vers l'avant. Quand les mains descendent, les jambes se tendent.

Sur l'inspiration : on tourne la tête vers la gauche tandis que les mains se tournent sur les côtés.

Sur l'expiration : Ramener la tête au centre, les mains reviennent vers l'avant.

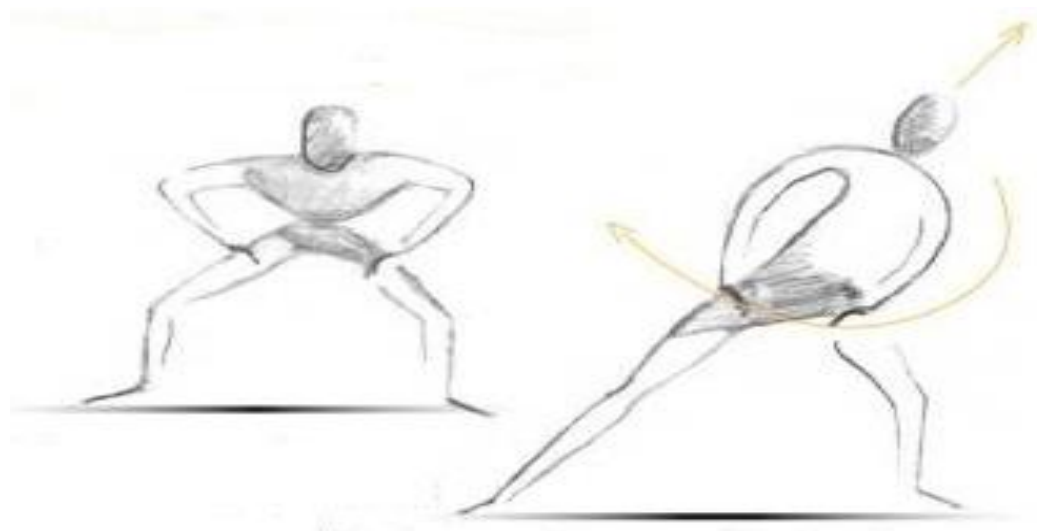
Répéter le mouvement à l'identique mais la tête tournera à droite.



A faire 4 fois de chaque côté

Cinquième Mouvement

Ecarter les jambes dans la position du cavalier, chacun suivant ses possibilités. Fléchir la jambe gauche et y porter le poids du corps, la jambe droite se tend, les deux pieds restent à plat sur le sol. Le regard se tourne vers la jambe droite. On enchaine en changeant de jambe.



Sixième mouvement

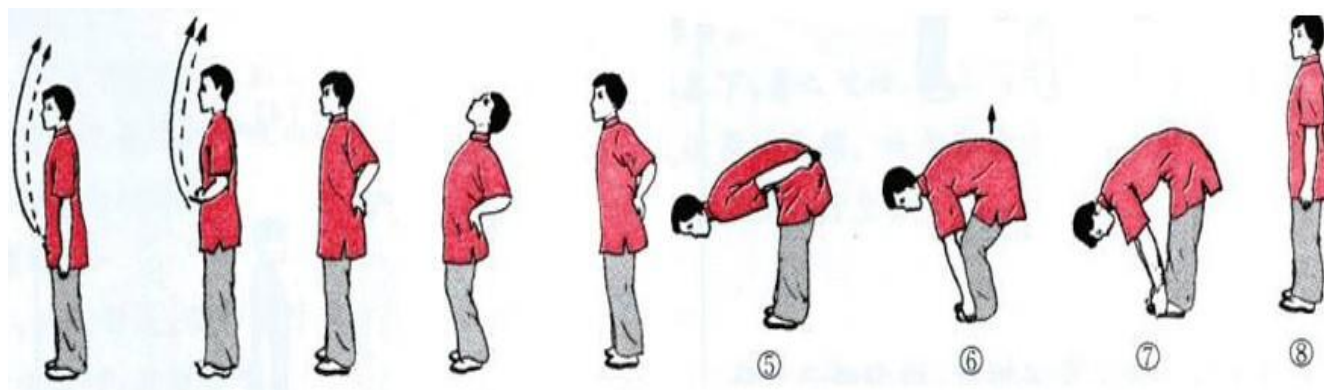
Position de départ comme pour le premier mouvement.

A l'expiration : amener les mains sur le ventre à hauteur du nombril.

A l'inspiration : faire glisser les mains latéralement jusqu'à se retrouver sur les reins, les paumes au niveau lombaire. S'étirer légèrement vers le haut et l'arrière sans cambrer.

A l'expiration : laisser descendre le buste à l'horizontale le regard devant soi vers l'avant et en poussant les fesses vers l'arrière. Les mains glissant alors le long de l'arrière des jambes, la colonne vertébrale s'étire vers le bas pour accompagner le mouvement. Les mains vont le plus bas possible, passent sur l'avant des chevilles (selon les possibilités de chacun). Si l'on ne peut descendre jusqu'aux pieds, les mains et l'esprit eux suivent mentalement le tour des pieds.

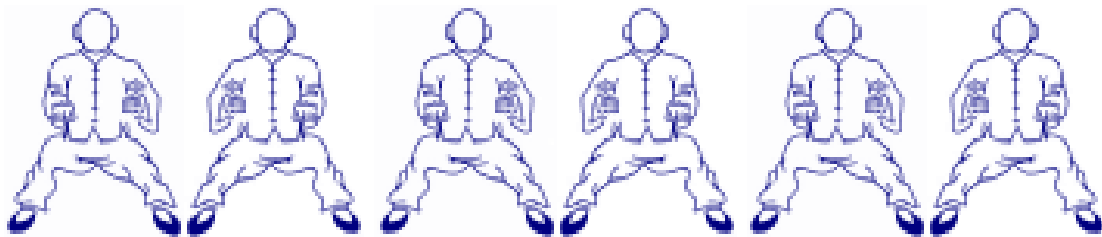
A l'inspiration : on se redresse lentement en pliant les genoux et l'on déroule la colonne vertébrale, les mains remontant sur l'intérieur des jambes, le regard fixe un point entre les pieds jusqu'à revenir sur le nombril une fois le corps de nouveau droit.



Septième mouvement

Prendre la position dite du cavalier, placer les poings fermés mais non serrés, de chaque côté du corps, au niveau de la taille, les doigts vers le haut. Avancer le poing gauche vers l'avant en faisant une rotation du poignet de manière à ce que les doigts se trouvent vers le sol. On expire sur la fin du mouvement.

On inspire puis, tandis que le poing gauche est ramené vers l'arrière, on avance le poing droit de la même manière que le gauche précédemment. Le poing du bras qui recule réalise une rotation pour que les doigts reviennent vers le haut. Pendant le mouvement le regard se porte au loin en les écarquillant comme si vous étiez en colère.



Huitième mouvement

Pieds ouverts (10h10) et légèrement écarté, les mains sont ouvertes sur les côtés montent quand on monte sans dépasser la poitrine puis se tournent paumes vers le sol quand on redescend. Monter sur les pointes des pieds puis redescendre en se relâchant puis quand les talons touchent le sol se secouer plusieurs fois de suite comme si on rebondissait. Le mouvement se fait 7 fois.

Puis Jambes légèrement écartées, secouer tout son corps, de haut en bas pieds bien au sol 8 fois de suite.

Vidéos associées

(Faire un copié de l'adresse et la porter sur internet)

<https://www.youtube.com/watch?v=KJeyZ43i-xY>