

Les huit pièces de soie

Position
De
Départ.

Départ : Pieds parallèles espacés de la largeur des épaules, bras le long du corps, épaule relâchées, sommet de la tête (bai hui), dirigé vers le ciel, le menton légèrement rentré, tout le corps détendu, respiration, calme, langue pointée contre le palais, l'attention dans le tantien.



Monter et descendre les bras

Monter les bras en montant sur la pointe des pieds.

Redescendre les bras en lissant le « rideau de soie » du bout des doigts et ramenant les talons au

Séparer le ciel et la terre

Séparer les mains, l'une vers le haut paume tournée vers le ciel, l'autre vers le bas, paume tournée vers le sol et à l'arrière. Croiser à la ceinture pour changer de sens



Pousser dans l'angle

Un bras vers l'angle opposé avant (à 45°) l'autre bras au niveau du plexus solaire, paume tournée vers le ciel, la tête suit le mouvement. Ramener au dantian et changer de sens

Pousser derrière

Un bras vers l'angle opposé postérieur (à 135°), la tête tournée vers l'arrière. L'autre bras au niveau du plexus solaire, paume tournée vers le ciel. Ramener au Dantian et changer de sens.

Les huit pièces de soie

(suite)



Mélanger le ciel et la terre

Les bras sont en l'air, paumes tournées vers le sol. En expirant, descendre les mains à plat comme pour « enfoncer un pieu » jusqu'au sol, les jambes tendues. Retourner les mains, paumes vers le ciel, « remonter la terre » en inspirant et en fléchissant les genoux. Au niveau de la poitrine, retourner les mains, les tourner vers le ciel



Faire le chien

Descendre les bras en expirant et en les croisant, mettre les mains, main gauche sur genou droit, main droite sur genoux gauche. Plier les jambes, cuisses à l'horizontale. Sortir les fesses sans cambrer les lombaires. Déplacer le bassin vers la droite en inclinant la tête sur l'épaule droite. Puis changer de côté, bassin à gauche tête sur l'épaule gauche

Tirer à l'arc

Inspirer en bandant l'arc. Le bras gauche tendu, l'index pointé vers le haut, pouce parallèle au sol. La main droite tire la corde de l'arc jusqu'au creux de l'épaule droite. Poids du corps sur la jambe gauche pliée ; jambe droite tendue. Tourner en expirant, transfert du poids du corps sur la jambe droite, tendre le bras droit et tirer la corde de l'arc avec la main gauche jusqu'au creux de l'épaule gauche.

Les huit pièces de soie

(suite et fin)



Rebondir sur les talons (3 fois)

Les bras le long du corps, talons joints, monter sur la pointe des pieds, se laisser tomber sur les talons. Sentir la vibration ébranler tout le corps qui reste souple.

HISTORIQUE

Au XI^e siècle, YUEH FEI, un général chinois, fut l'un des premiers généraux à se soucier de la bonne santé de ses armées. Il mit au point une série de huit exercices tirés des pratiques de santé utilisées par les lettrés, pour améliorer la condition physique de ses soldats postés au nord de la Chine en prévention des invasions mongoles. Ces exercices sont composés de mouvements reposant à la fois sur les principes taoïstes et sur des postures de tonification organique et musculaire. Pratiqués régulièrement, ils constituent un ensemble d'exercices riches et complets qui n'ont depuis jamais cessés d'être populaires auprès des chinois. Ceux-ci les pratiquent encore de nos jours pour entretenir leur corps et leur esprit. Aujourd'hui, il existe plusieurs variantes des 8 exercices. Mais les principes de base restent les mêmes.

A la FFRS nous pratiquons trois formes de BA DUAN JIN

- Les huit pièces de Maître JESSE TSAO
- Les huit pièces de Soie
- Les huit pièces de Brocart