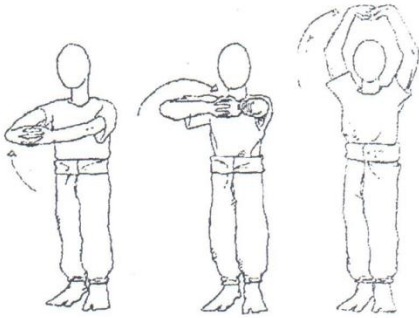
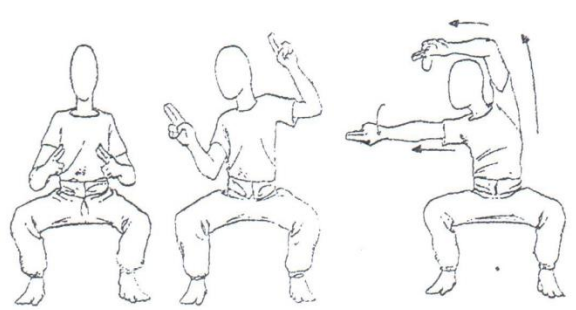


# Pa Tuan Chin

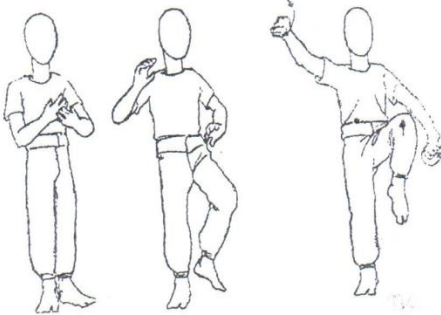
les huit pièces de brocart - (Ba Duan Jin)



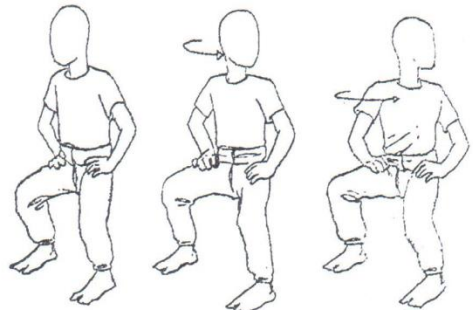
1 - Soutenir le ciel avec deux mains



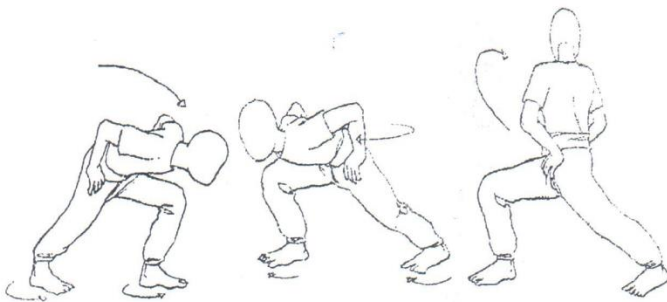
2 - Tirer l'arc et la flèche



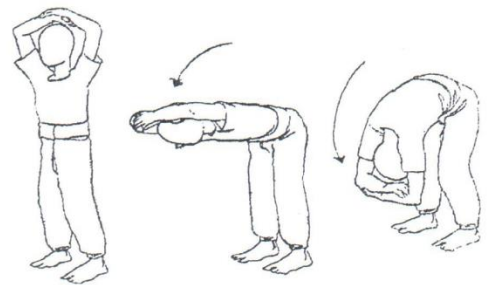
3 - Pousser le ciel et la terre



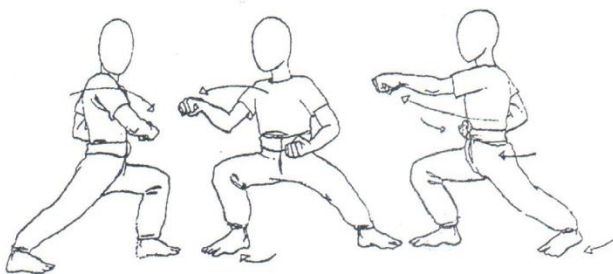
4 - Regarder derrière



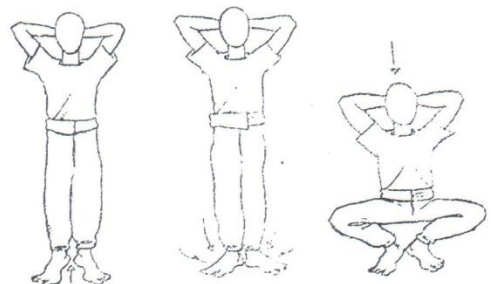
5 - Balancer la crinière



6 - Inclination en avant



7 - Jeux de poing et regard sévère



8 - Lever les talons

# Ba Duan Jin

## Echauffement pour le Tai Ji avec « Les 8 pièces de brocart »

### 1- Soutenir le ciel avec les deux mains

Les deux mains levées soutiennent le ciel pour réguler les Trois réchauffeurs.

### 2- Tirer l'arc et la flèche

Bander l'arc pour décocher une flèche qui vise un aigle à gauche puis à droite renforce les reins et la taille.

### 3- Pousser le ciel et la terre

Lever le bras agit sur la rate et l'estomac.

### 4- Regarder en arrière

Prévenir les « cinq fatigues » et « les sept malaises » pour guérir les traumatismes internes. 5= cœur, foie, rate, poumons et reins. 7= bonheur, colère, tristesse, joie, amour, haine, désir.

### 5- Balancer la crinière

Secouer la tête et « remuer la queue » afin de chasser la chaleur du cœur vers les poumons.

### 6- Inclination en avant

Pour tonifier les reins et les lombes et prévenir les coups de froid

### 7- Jeux de poing et regard sévère

Serrer les poings en écarquillant les yeux pour accroître le souffle et la vitalité et élever l'esprit. Débloquer le foie et tonifier les tendons et les muscles.

### 8- Lever les talons

Soulever et baisser les talons pour guérir les cent maladies et les 7 désordres. Réguler et harmoniser la circulation du Qi depuis le sommet de la tête jusqu'à la plante des pieds.