

# ASSOCIATION BRETONNE DE TAI CHI CHUAN ET DISCIPLINES INTERNES

"BA DUAN JIN" - les Huit exercices ou les Huit brocards ou :

*Les Huit pièces merveilleuse de brocard de soie.  
Les Huit Trésors du Dao-yin.  
Les huit meilleurs mouvements Qigong pour  
améliorer la condition physique, la guérison et la  
longévité.*

L'homme vient au monde tendre et souple ;  
à sa mort, il est dur et figé.  
Les plantes fraîches sont délicates et pleines de vie ;  
mortes, elles sont rêches et desséchées.  
Le figé et l'inflexible sont l'élève de la mort,  
tandis que le doux et souple sont l'élève de la vie.  
Une armée qui ne sait pas s'adapter  
ne remporte jamais une bataille.  
Un arbre qui ne plie pas se brise facilement.  
Ce qui est dur et fort périra ;  
ce qui est doux et faible durera.

*Lao-Tseu*

Qui expire et aspire en soufflant fort et en soufflant faible,  
qui crache l'air vicié et absorbe l'air frais,  
qui se suspend comme l'ours et s'étire comme l'oiseau,  
celui-là ne recherche que la longévité.  
Tel est l'idéal de ceux qui veulent nourrir leur corps  
en l'étendant et le contractant.  
P'eng-tsou en fournit le meilleur exemple.

*Tchouang-tseu, chapitre XV*

---

Péng zu (*P'eng Tsou*) : Descendant du souverain légendaire Tchouan-hiu, il aurait grâce à des pratiques diététique, vécu huit cents ans sous les dynasties successives des Hia, des Yin et des Tcheou.

Dans les pratiques taoïstes traditionnelles, les enseignants parlent de la nécessité d'exécuter les exercices pour au minimum 100 jours avant les avantages deviennent perceptibles. La culture du "*Dan Tien*" ou "*Champ d'Elixir*", comme la culture de n'importe quel jardin ou sur le terrain, nécessite un travail (*Gong*) sur une période prolongée de temps avant que la plante se développe à la récolte de taille. La culture à long terme du "*Champ d'Elixir*" exige que nous continuions à ces exercices de Qigong pendant de nombreuses années pour assurer la longévité et de viser à la réalisation des pouvoirs spéciaux d'un "*Shèng jun*" ou "*Sage*".

« Ce n'est qu'au terme de cent jours de travail concentré que la lumière est réelle, qu'elle est le feu de l'esprit. Car au bout de cent jours, la lumière jaillit spontanément... » Chap. III 3.

« Si vous pouvez passer une ou deux heures tranquille à méditer, tôt le matin, l'esprit dégagé de tout objet, voilà ce qu'il y a de mieux.

...

Si vous pratiquez ainsi nul pendant au mois trois mois, nul doute que les grands éveillés du ciel confirmeront votre expérience. » Chap. VII 4.

*Le Secret de la Fleur d'Or,  
Thomas Cleary*

1. Les deux mains supportent le ciel et régulent les organes internes.
2. Tirer à l'arc des deux cotés, comme si vous tirez sur un aigle.
3. Le bras simplement lever régule la rate et l'estomac.
4. Regarder en arrière tel le dragon et prévenir les "*cinq fatigues*" et les "*sept déficiences*".
5. Faire osciller la tête et tourner le buste tel un ours pour apaiser le "*feu du cœur*"; autre nom donné :  
*La tortue secoue la tête et branle de la queue pour évacuer le "feu du cœur" en excès.*
6. Les deux mains atteignent les pieds et renforcent les reins et les lombes.
7. Serrez les poings en chevauchant le cheval de fer avec les "*yeux de la colère*"
8. Le dos vibre sept fois et élimine les "*cent maladies*" renforcer les os et assouplir les tendons.







3. Le bras simplement lever régule la rate et l'estomac.



1. Les deux mains supportent le ciel et régulent les organes internes.



7. Serrez les poings en chevauchant le cheval de fer avec les *"yeux de la colère"*



5. Faire osciller la tête et tourner le buste tel un ours pour apaiser le *"feu du cœur"*.



4. Regarder en arrière tel le dragon et prévenir les *"cinq fatigues"* et les *"sept déficiences"*.



2. Tirer à l'arc des deux cotés, comme si vous tirez sur un aigle.



8. Le dos vibre sept fois et élimine les *"cent maladies"* renforcer les os et assouplir les tendons.



6. Les deux mains atteignent les pieds et renforcent les reins et les lombes.

**ABTCC. 52, Boulevard de la Tour d'Auvergne - 35000 RENNES**  
**Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : [contact@abtcc.fr](mailto:contact@abtcc.fr) - [www.abtcc.fr](http://www.abtcc.fr)**



# ASSOCIATION BRETONNE DE TAI CHI CHUAN ET DISCIPLINES INTERNES



1. Les deux mains supportent le ciel et régulent les organes internes.

II 鵬射似弓開右左



2. Tirer à l'arc des deux cotés, comme si vous tirez sur un aigle.



# ASSOCIATION BRETONNE DE TAI CHI CHUAN ET DISCIPLINES INTERNES



3. Le bras simplement lever régule la rate et l'estomac.



4. Regarder en arrière tel le dragon et prévenir les "cinq fatigues" et les "sept déficiences".



# ASSOCIATION BRETONNE DE TAI CHI CHUAN ET DISCIPLINES INTERNES

V  
火心去尾擺頭搖



5. Faire osciller la tête et tourner le buste tel un ours pour apaiser le "feu du cœur" ;

VI  
腰腎固足攀手兩



6. Les deux mains atteignent les pieds et renforcent les reins et les lombes.



# ASSOCIATION BRETONNE DE TAI CHI CHUAN ET DISCIPLINES INTERNES



7. Serrez les poings en chevauchant le cheval de fer avec les “*yeux de la colère*”.



8. Le dos vibre sept fois et élimine les “*cent maladies*” renforcer les os et assouplir les tendons.