

Ba Duan Jin : Votre routine quotidienne pour une vitalité retrouvée

Origines et bienfaits

- Le Ba Duan Jin a été créé au XIIe siècle par le général Yue Fei pour améliorer la santé physique et mentale de ses soldats.
- Une pratique quotidienne stimule l'énergie, améliore la concentration et réduit le stress avant le début de la journée.
- La durée recommandée est de 15 à 30 minutes par séance pour une circulation énergétique optimale.
- Une fréquence de 3 à 4 fois par semaine apporte également des bénéfices notables pour la santé.

Principes de base pour une exécution correcte

- Position de départ Wu Ji : corrigez votre verticalité, centrez les 3 Dan Tian et concentrez votre pensée sur le Dan Tian.
- Fluidité : le mouvement doit être initié par la taille et la colonne vertébrale, avec un relâchement total des coudes et des épaules.
- Enracinement : maintenez une vitesse constante et légère, le regard doit suivre les mains et les pas doivent s'accorder au rythme du corps.

Les 8 postures du Qi Gong

- 1. Porter le ciel dans ses mains : régularise les 3 réchauffeurs et ouvre tous les méridiens.
- 2. Tirer à l'arc sur un aigle : dilate la poitrine pour accroître la capacité pulmonaire et tonifier les méridiens du poumon et du gros intestin.
- 3. Soulever la montagne d'un bras : stimule spécifiquement la rate et l'estomac pour favoriser la digestion.
- 4. Regarder en arrière : libère les blocages sous la 7ème vertèbre cervicale, bénéfique contre l'hypertension et les vertiges.
- 5. Apaiser le cœur en tournant la tête : atténue les tensions du système nerveux liées au stress et au surmenage.
- 6. Renforcer les reins en saisissant les pieds : accroît l'élasticité du tronc et aide le corps à éliminer les toxines.
- 7. Augmenter la force en serrant les poings : renforce le foie, les yeux, les tendons et les muscles, agissant sur les douleurs articulaires.
- 8. Soulever les talons : régularise les 6 grands méridiens et maintient le système nerveux sain et équilibré.