

# Maîtrisez les 8 pièces de brocart pour une vitalité durable

---

## Origines et bienfaits

- Le Ba Duan Jin a été créé au 12ème siècle par le général Yue Fei pour renforcer la santé physique et mentale.
- Une pratique régulière pendant un mois transforme visiblement la vitalité, l'assurance corporelle et le renforcement de la charpente physique.
- Les 8 mouvements agissent spécifiquement sur : les 3 foyers (1), les reins (2), l'appareil digestif (3), la circulation énergie/sang (4), la colonne vertébrale (5), le système nerveux (6), les muscles/tendons (7) et l'harmonisation globale de l'énergie (8).

## Préparation et conditions idéales

- Pratiquez de préférence le matin au réveil, à jeun ou loin des repas.
- Portez des vêtements amples en fibres naturelles et pratiquez pieds nus ou avec des chaussures légères.
- Adoptez la position de départ 'Wu Ji' : pieds écartés à la largeur des épaules, alignement vertical, centrage des 3 Dan Tian et concentration de la pensée.
- Assurez-vous d'un environnement calme et utilisez des vidéos démonstratives pour garantir la précision des gestes.

## Principes fondamentaux du mouvement

- Le mouvement doit impérativement provenir de la taille et de la colonne vertébrale, avec des épaules et des coudes relâchés.
- Le regard doit suivre les mains pour une synchronisation optimale avec le rythme du corps.
- La respiration doit être profonde et contrôlée : plus elle est lente, plus les gestes gagnent en harmonie et en concentration.
- La vitesse peut être lente pour la concentration ou plus dynamique selon vos objectifs énergétiques.

## Routine de pratique quotidienne

- Durée recommandée : 15 à 30 minutes par jour.
- Nombre standard : 12 répétitions par mouvement.
- Pour les mouvements symétriques comme 'Tirer à l'arc sur un aigle', effectuez 12 répétitions à gauche ET 12 répétitions à droite.

- Si le temps est limité, vous pouvez réduire à 6 répétitions par mouvement pour une séance de 15 minutes.