

## BA DUAN JIN et quelques commentaires...

Le général YUE FEI vécut sous la dynastie des Song du Sud. Il combattit avec courage et succès les troupes de l'envahisseur Jürchem occupant déjà une grande partie du nord du continent chinois. Héritier du clan de la principauté de Yue dans l'actuelle province de Hangzhou, il démontre sa bravoure guerrière par des techniques de combat dites de la lance à crochet à cheval comme à terre, à main nue, d'une redoutable efficacité qui a inspiré directement les pratiques du Xing Yi Quan. Il forme également ses soldats à des exercices capables de les maintenir vigoureux et en bonne santé. Ces exercices sont passés à la postérité sous le nom de BA DUAN JIN « les huit (pièces de) Brocard ».

*Néanmoins, des techniques telles que le BADUANJIN sont directement inspirées du courant bouddhistes et remontent au Vème siècle de notre ère. Dans de nombreux monastères bouddhistes, les moines continuent de s'exercer à cette méthode qualifiée de. « méditation active » ZHAN DIAN, par opposition à la "méditation passive", ZHOU DIAN... (G Charles)*



Les huit pièces de brocard seraient à mettre en référence avec huit bannières, elles-mêmes en rapport aux huit trigrammes du Yi Jing marquant le positionnement des différents corps et troupes selon huit directions (S-N-E-O-SO-NE-SE-NO). Yue Fei était issu d'une ethnie du Henan, les Hakkas marqués par des qualités de droiture et de bravoure. Suite à une inondation, il fut recueilli avec sa mère dans le comté de Yue (province actuelle du Zhejiang) détenu par le clan Wang. Cette adoption lui permit de recevoir une éducation mandarinale dans la plus pure tradition. Il excellait particulièrement dans l'Art militaire puisqu'il est devenu un jeune général à tout juste 33 ans...

## **BA DUAN JIN**

**Aujourd'hui, on peut dire le Ba Duan Jin est devenu surtout un terme générique qui se réfère à une origine légendaire, mais il semblerait que les exercices toujours au nombre de huit sont maintenant assujettis à de nombreuses interprétations, plus en rapport avec le « qi gong médical moderne », et en ayant pris beaucoup de distances avec le symbolisme d'antan.**

Néanmoins, le Ba Duan Jin reste au fil du temps, un enchaînement divisé en 8 parties chacune s'ouvrant vers un exercice. Cette présentation d'une grande sobriété donne lieu à de multiples variations quant à la teneur de chaque exercice. En effet, on trouve un échantillonnage extrêmement varié d'un « club », d'une école ou d'une association à un(e) autre se reposant soit sur des argumentations appartenant à la science médicale, la santé, soit en lien avec l'art martial, ou bien sans argument tout simplement comme faisant partie d'un héritage universel perpétué dans le nouvel âge « New Age » Nous trouvons que de nombreuses applications variées de certains exercices du Ba Duan Jin ont cheminé au fil des générations et nourri les héritages des filiations en offrant des exercices de préparation aux arts chevaleresques Taoïstes et du Bouddhisme (dans les écoles de Tai Ji Quan, Bagua Zhang, Xing Yi Quan.et de WU SHU...), mais encore au sein de la gymnastique suédoise, et ici et là...

**Les trois définitions du dictionnaire Ricci sont suffisamment larges pour faire état du contexte étendu des Ba Duan Jin :**

- Les huit mouvements de gymnastique suédoise
- En musique, sorte de pot-pourri formé de huit airs
- Les huit brocards

Aujourd'hui, presque 800 ans après, les Ba Duan Jin, éclatés en de multiples tendances, ont maintenant voyagé dans une grande partie du monde et reçu une infinité d'influences culturelles (pot-pourri culturel) qui ont très certainement considérablement éloignées les Ba Duan Jin de leurs voies originelles empruntées au cœur des communautés bouddhistes du Vème siècle et dans la vision pragmatique de YUE FEI au XIIème siècle.



Bodhidharma Vème siècle

Si l'on remonte à l'influence initiale de Bodhidharma au Vème siècle au monastère de Shaolin , le premier objectif des exercices physiques dans les monastères Bouddhistes en Chine était fait pour répondre au manque de résistance physique des moines (excès de sédentarité) qui s'endormaient pendant les exercices de méditation assise. On connaît ensuite à travers la réputation du temple de Shaolin (avant qu'il soit détruit par les manchous au XVIIème siècle) que ces exercices soutenaient aussi le développement des qualités de résistance physique des moines combattants.



Certes, les batailles d'aujourd'hui n'ont pas la même figure qu'au XIIème siècle au côté de Yue fei, mais tout de même, la préparation physique d'un soldat peut nous être d'une grande inspiration. Si cela gêne d'y voir l'aspect guerrier ne faut-il pas y voir en premier lieu, un homme debout, bien solide sur ses jambes et droit dans sa stature. Un homme ou une femme pas facile à mettre à terre dans tous les sens du terme. Un être humain disposant d'un organisme et d'un corps combattifs. Une solidité générale, qui incorpore la santé et plus encore, est toujours bonne à construire et à préserver chez l'être humain. Des exercices de force, de souplesse, de puissance, d'enracinement, de résistance, de régénération et de repos, restent d'actualité, ils sont essentiels et nécessaires à la formation de l'homme et à l'entretien de sa santé.



Hors, si nous nous cantonnons à voir dans les Ba Duan Jin, la simple description de huit gestes simples, nous nous doutons que cela ne soit pas suffisant face à l'exigence physique du combattant, ils nous semblent un peu « soft » et un peu trop sacrifiés à l'évolution de vies de plus en plus sédentaires. Sédentarité rime bien avec passivité, ce qui n'est pas une bonne nouvelle pour la santé de la vie physique. Dès lors, nous pensons qu'il faudrait parfois s'interroger sur la qualité de certaines évolutions qui ne sont pas de véritables transmissions et constater quelques dérives qui mériteraient d'être enrayer en rappelant les valeurs qu'elles n'auraient jamais dû perdre au fil des générations. Aussi s'agissant de l'évolution des Ba Duan Jin, nous suspectons des manques que nous nous proposons de combler à la lumière de la connaissance que nous avons de la pratique des Arts chevaleresques du Tao.

En premier lieu, nous posons l'hypothèse que les huit parties qui sont présentées par un geste ou un exercice dépouillé n'est que l'introduction d'un exercice plus élaboré. Egalement, chaque exercice peut être initiateur d'une thématique pouvant faire l'objet d'un développement logique pour exercer un ensemble de gestes ou devenir une série d'exercices.

En second lieu, il nous apparait évident que le développement de chaque exercice ait été directement influencé par le contexte culturel de la Chine. S'agissant de l'époque de Yue Fei sous les Song du Sud (XIII siècle), le taoïsme, confucianisme et bouddhisme ont opéré des échanges importants. Particulièrement, au sein l'école du joyau écarlate de la petite réalisation du cinabre (Dao Yin du Ling Bao Ming Xiao Dan Pai ). Cette école taoïste reconnue comme étant la principale de l'époque des Song du sud, aura certainement enrichi, sous la férule de Yue Fei les exercices de renforcement classiques des combattants et des archers.

Enfin, à part le premier et le dernier des exercices, l'ordre interne nous semble plus flexible, aussi nous prendrons la liberté d'en faire un classement différent avec une logique argumentée en partie par l'association des Ba Duan jin aux huit trigrammes du Yi Jing et aux huit bannières constituant le positionnement des huit bataillons de Yue Fei.

# 八段錦

## L'approche étymologique

**BA** racine du caractère, étymologie => diviser, partager, séparer

**BA** c'est huit par le doublement de quatre, c'est l'affirmation la spécificité des souffles animateurs.

**DUAN** pièce de tissu, segment, section

**JIN** tissu à fleur, brocard, élégant

**8 bannières de brocard, que l'on divise en 4 X 2 (huit étant étymologiquement le doublement de quatre), Un système de défense et de régénération interne et un système d'attaque et de protection externe. Ce qui nous donne deux sections équivalentes de quatre exercices chacune**

### **Le système de défense et de régénération interne :**

En filiation proche des courants du taoïsme et des Dao yin Fa

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 1 Exercice soutenir le ciel           | le Pilier céleste  |
| 2. Exercice séparer les mains         | Caresser le dos du Tigre<br>et lisser l'aile du Dragon     |
| 3. Exercice regarder en arrière       | L'équilibre (à partir de la                                |
| posture de l'arbre) dans le mouvement |  |
| 4 Exercice se pencher en avant        | Quatre postures saisonnières<br>dans un mouvement cyclique |

### 4 thèmes sont présents :

- 1- Ciel
- 2- Tigre et Dragon (énergies céleste et tellurique),
- 3- la symbolique de l'arbre dans les influences saisonnière
- 4- les 4 postures saisonnières

## **Le système d'attaque et de protection externe :**

La partie externe WAI de tendance YIN permet de protéger la structure des attaques extérieures et renforcer la solidité dans l'affrontement. Cette deuxième partie est plus spécialisée dans le renforcement physique avec une posture de terre (posture du cavalier MA BO) très marquée et typique de l'approche bouddhiste du Wu Shu;

5 Exercice balancer la tête Tonicité et souplesse,  
développer l'énergie de soutien des postures, à partir du balancer on peut générer 5 postures de jambes...

6 Exercice menacer les poings développer la genèse du poing  
par l'application des outils : paume tranchant pique saisie poing

7 Exercice viser l'aigle au loin Exercice préparatoire  
des archers

8 Exercice soulever les talons Retour au repos

On développe ici, des formes essentielles et élémentaires de renforcement de la structure et de l'énergie. Enfin dans l'exercice soulever les talons, c'est plutôt le relâcher sur les talons dans le principe WUWEI qui est important pour faire tomber l'activité après les exercices actifs qui précèdent.

## **Association avec les huit trigrammes**

S'agissant de l'ordre d'association avec les huit trigrammes, nous trouvons quatre couples de deux trigrammes complémentaires. :

**QIAN / KUN+XUN / GEN pour le système de défense et de régénération interne**

**DUI / ZHEN + LI / KAN pour le système d'attaque et de protection externe :**

Le positionnement de QIAN et de KUN au départ montre l'expression du sud au nord du couple primordial CIEL/TERRE d'où naissent toutes les formes d'existence entre ciel et terre. Ensuite, viennent en équilibre un couple de trigrammes complémentaires de tendance Yin (XUN/GEN) et un couple de trigrammes complémentaires de tendance Yang (DUI/ZHEN), enfin d'est en ouest apparaissent les trigrammes LI/KAN.

## LES BA DUAN JIN

de l'école WANG YANG MING LONG XUE



### SOUTENIR LE CIEL ou S'EXPANDRE COMME LE CIEL

Ce premier exercice qui commence en direction du ciel . développer la force d'expansion à l'image du trigramme QIAN. La première bannière de Yue Fei indique le positionnement d'un bouclier de force au sud...



### SEPARER LES MAINS

- Séparer les mains pour caresser le dos du tigre (symbole de l'énergie tellurique) et lisser les ailes du dragon (symbole des énergies célestes)... Echanger les énergies du ciel et de la terre, c'est le couple primordial qui génère toutes les formes de vie entre ciel et terre. Après le ciel vient naturellement l'expression de la terre KUN qui désigne la force de rassemblement et de réquisition entre ciel et ciel au nord.



**REGARDER VERS L'ARRIERE**

Pouvoir regarder vers l'arrière sans se déséquilibrer, c'est comme être un arbre dans la force des éléments tout au long des quatre saisons. A partir de la posture classique de l'arbre se mettre en mouvement pour incarner l'arbre dans le vent des quatre influx saisonniers dans un mouvement spécifique en rapport avec les quatre saisons. Ces exercices développent la force d'esquive. Bois et vent sont exprimés dans le trigramme XUN, souplesse et esquive sont positionnés dans l'axe au sud-ouest.



**SE PENCHER EN AVANT**



- Cet exercice nous semble fort délicat pour les cervicales aussi, nous ne recommandons pas de lever la tête en étant le buste pencher en avant (à moins d'avoir le dos parfaitement droit et étiré en extension). Nous reprenons cet exercice pour initier un enchaînement propre à manifester les quatre saisons fondamentales ou les quatre phases solaires... L'image de la montagne GEN pour exprimer yin UBAC et du yang ADRET , grandeur et immobilité, c'est le positionnement de repli dans l'immobilisation et l'attente ( ou se poster en embuscade) au nord-ouest.. Le yi jing dit : « Il y a lieu de s'arrêter lorsque il y a obstacle au mouvement, s'arrêter, c'est atteindre le lieu et le moment où il convient de s'arrêter ».





### **BALANCER LA TÊTE**

Se balancer à droite et à gauche pour s'exercer dans cinq étirements majeurs des jambes. Cet enchaînement renforcera la stabilité du cavalier. Le balancement apaise le cœur dont l'entité viscérale est la joie, nous pouvons relier ces exercices avec le trigramme DUI SATISFACTION, c'est le positionnement de la cavalerie (la cavalerie s'élançe au milieu de nuées lumineuses) au sud-est. Le Yi Jing dit : « ... chacun sans distinction se soumet avec satisfaction en oubliant la fatigue et les peines du moment. »



### **MENACER AVEC LES POINGS**

Cet exercice met en évidence la mise en mouvement de l'énergie en direction des mains où s'exprime les cinq outils essentiels soit la paume, le tranchant, la pique, la saisie, le poing (exercices appartenant à la forme spontanée de l'école Xing Yi Quan). Gestes vifs et rapides associés au trigramme ZHEN tonnerre et effroi, propres à l'entraînement de l'infanterie positionnée au nord-est. Les fantassins (combattants au sol) qui doivent être apte ébranler leurs adversaires dans tous les sens du terme. Le Ying Jing dit :... » personne n'échappe à la crainte et tout homme perd la possession de ses moyens »



**VISER L'AIGLE AU LOIN**



Grand exercice fondamental des archers, le tir à l'arc peut être présenté simplement ou sous des formes plus complexes. La variété de ces formes mérite d'être incluse dans un enchaînement avec un développement progressif, les formes impliquent l'application de la forme corporelle, de l'énergie, et une attitude très concentrée de l'esprit (attachement à la clarté de l'esprit XIN). Les archers avancent vers l'est position du trigramme LI feu clarté. Les archers par leur attachement à la clarté éclairent par leur action les quatre régions de la terre...



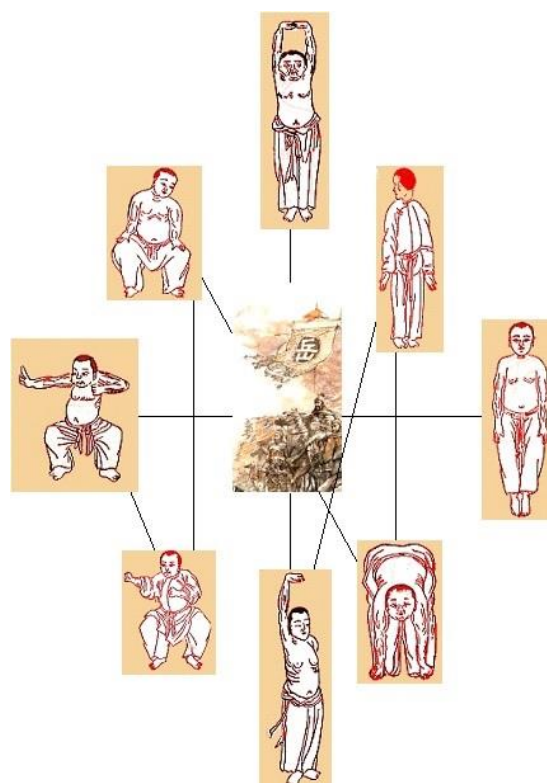
**SOULEVER LES TALONS**



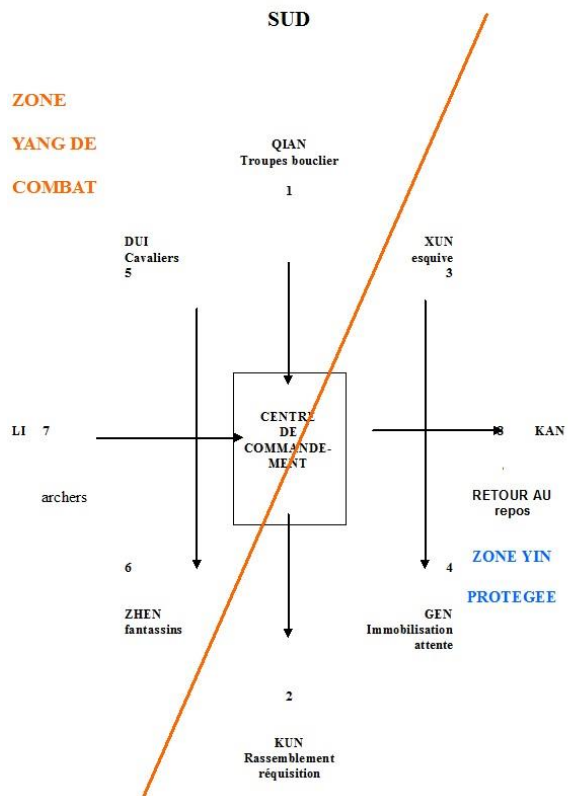
Ce dernier exercice vient clôturer la série, il symbolise le mouvement de retour vers le repos et la non intervention WU WEI. Il est important de pouvoir faire tomber l'activité, pour permettre au corps de se régénérer en profondeur et de retourner vers le repos. La chute de l'activité associée au trigramme KAN chute de l'eau, la pause, le repos à ouest.

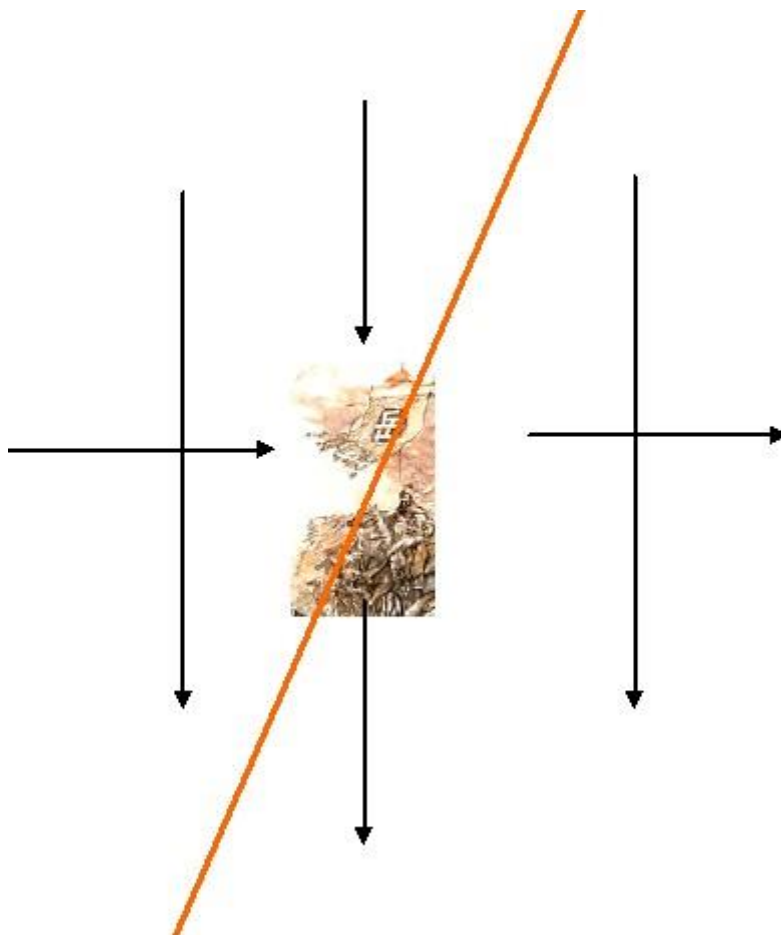
## PROPOSITION DE CORRESPONDANCE DU BA DUA JIN AVEC LES TRIGRAMMES DU YI JING

Trigramme	QIAN ☰ le ciel	KUN ☷ la terre	XUN ☴ le bois	GEN ☶ la montagne	DUI ☱ le lac	ZHEN ☳ le tonnerre	LI ☲ le feu	KAN ☵ l'eau
image idéogramme	乾	坤	巽	艮	兑	震	離	坎
Ordre d'enchaînement	1	2	3	4	5	6	7	8
BA DUAN JIN	EXPANSION CREATRICE 	DOUCEUR RELINIR SANS LIMITE 	SOUPLESSE 	GRANDEUR IMMOBILITE 	LAC NUÉES EMANATION 	L'ÉVEILLEUR 	CLARTE 	INSONDABLE L'ÂME 
	SOUTENIR voir plutôt S'EXPANDRE COMME LE CIEL Correspond à QIAN	CARESSER LE DOS DU TIGRE ET LISSER L'AILE DU DRAGON correspond à KUN Le centre apparaît dans le croisement du geste.	SE TOURNER VERS L'ARRIÈRE Posture de l'arbre (bois), s'étendre en se tournant comme un arbre agité par le vent Correspond à XUN.	ÉTENDRE (grandeur) ET PLOYER Jusqu'à s'asseoir sur les talons (immobilisation) Le message d'est le ciel sur terre, soit l'expression saisonnière... Correspond à GEN	SE BALANCER À DROITE ET À GAUCHE Calme et pacifique le cœur dont l'essence viscérale est la joie Correspond à DUI	MONTRER LES POINGS À DROITE ET À GAUCHE Action rapide et course correspond à ZHEN	TIRER À L'ARC À DROITE ET À GAUCHE Correspond à LI Spasme et libération comme la pulsation du cœur	SOULEVER LES TALONS RELÂCHER SUR LES TALONS Expiration laisser couler le souffle Tomber vers la terre correspond à KAN

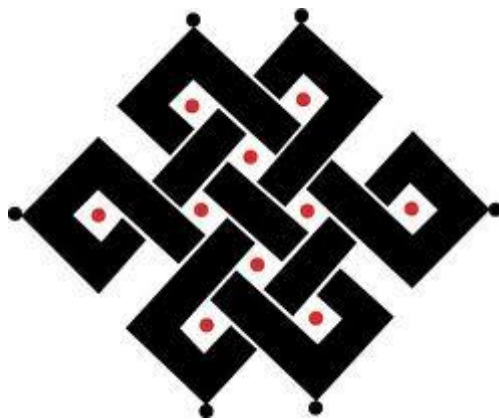


POSITIONS DES 8 ETENDARDS DE YUE FEI





CHARME DE PROTECTION DES 8 ETENDARDS DE YUE FEI



### LE NŒUD ETERNEL

**Représentation bouddhique de la loi d'interdépendance des phénomènes.**

Autres articles :

[http://www.tao-yin.com/nei-jia/yao\\_fei.html](http://www.tao-yin.com/nei-jia/yao_fei.html)

<http://www.lebambou.org/7-categorie-10175768.html>