



# ACSEC

## Association culturelle et sportive euro-chinoise



### Qi gong santé

### Ba duan jin (八段錦) Huit pièces de brocart

1	Soutenir le ciel des 2 mains pour réguler le triple foyer	liǎng shǒu tuō tiān lǐ sān jiāo	两手托天理三焦
2	A gauche et à droite, bander l'arc comme pour viser un aigle	zuǒ yòu kāi gōng sì shè diāo	左右开弓似射雕
3	Soulever le ciel d'un côté pour réguler la rate et l'estomac	diào lǐ pí wèi xū dān jǔ	调理脾胃须单举
4	Regarder en arrière pour prévenir les 5 fatigues et les 7 blessures	wǔ láo qī shāng xiàng hòu qiáo	五劳七伤向后瞧
5	Tourner la tête et la queue pour chasser le feu du cœur	yáo tóu bǎi wěi qù xīn huǒ	摇头摆尾去心火
6	Tenir les pieds avec les deux mains pour renforcer les reins et la taille	liǎng shǒu pān zú gù shèn yāo	两手攀足固肾腰
7	Serrer les poings avec les yeux en colère pour accroître la force	zǎn quán nù mù zēng qì lì	攒拳怒目增气力
8	Soulever les talons sept fois pour écarter les cents maladies	bèi hòu qī diān bǎi bìng xiāo	背后七颠百病消