



Aïki-Taïso

FICHE PRATIQUE

PREPARATION « BA DUA JIN » (8 PIÈCES DE BRO CART)

Fiche proposée par Kamel Boussaboua et Jean-Gabriel Brando – Novembre 2025

Propos introductifs

Yue Fei (1103-1142) est un célèbre général chinois qui a combattu pour la dynastie Song. Après sa mort, Yue Fei est devenu un modèle de loyauté dans la culture chinoise. Un temple en son honneur existe à Hangzhou depuis 1221.

Il serait également le créateur d'une variante du Qi Gong des 8 trésors (Ba Jin ou 八锦), également appelée 8 pièces de brocart (Ba Duan Jin), Qi Gong qu'il aurait enseigné à ses soldats afin de les renforcer physiquement.

• **Ba Duan Jin :**

Le « **Duan** » signifie **pièce**, le « **Jin** » est un **luxueux tissu de soie**. Le nom de cette technique nous indique que cette méthode est subtile et recommandée...

On peut également retrouver des sources qui font référence aux étendards ou aux pièces de manteaux des soldats.

• **Échanges avec Tamura Senseï :**

◆ **Stage à Paris les 1 et 2 mai 2004 :**

« [...] ces exercices sont bons pour l'équilibre du corps ; cela remet les choses en place [...] »

◆ **Stage Enseignants à Feyzin les 1 et 2 novembre 2004,** questions pendant le cours du matin :

À propos des 8 exercices : « Je me moque de savoir si ces exercices sont pour le foie ou la rate ; ils sont intéressants car ils apprennent :

- à respecter une même vitesse d'exécution ;
- l'harmonie (ex : le tir à l'arc : les 2 mains en même temps, elles travaillent ensemble... »

À propos de la préparation JIKYO JUTSU : « Autrefois, je faisais cette préparation, mais je l'ai abandonnée car les élèves étaient trop fatigués avant le cours ; elle a été créée par un Maître Nakai Fusagoro en 1916 pour préserver la santé mais il est mort, et ses disciples ont continué à la réaliser sans trop la comprendre ; on ne connaît pas vraiment le sens des mouvements... ».



🌸 Concernant l'exécution des 8 mouvements

Chaque mouvement est répété 8 fois avec un léger temps de pause en fin d'inspiration/expiration :

- inspiration par le nez, la langue est collée au palais derrière les incisives ;
- expiration par la bouche ou le nez.

Certains mouvements sont exécutés très lentement et d'autres plus vivement (5^e et 7^e) ; dans les mouvements lents, s'efforcer de synchroniser gestes et respiration selon la capacité de chacun de sorte à ne pas être dans une gêne respiratoire.

Les mouvements alternés commencent à gauche, exceptés les 3^e et 7^e qui commencent à droite.

Les mouvements alternés sont symétriques excepté le 5^e (cf. [lien vidéo](#) pour cet exercice).

• **Mouvement 1**

- ◇ Debout, position naturelle (*Shizen-tai*).
- ◇ Le corps légèrement vers l'avant, doigts croisés, paumes vers le haut, bras relâchés.
- ◇ En inspirant, monter les mains au-dessus de la tête puis pivoter les paumes vers le ciel et étendre les bras en montant sur la pointe des pieds.
- ◇ En expirant, baisser les bras et revenir au point de départ en redescendant sur la plante des pieds.
- ◇ À faire très lentement. La respiration est synchronisée avec le mouvement.
- ◇ **Respiration** : 2 types :
 - ◆ Pour fortifier, avec inspire-blocage-expire.
 - ◆ Douce pour calmer, avec inspire-expire-blocage.
- ◇ **Effets** : faire circuler l'énergie à travers le corps.



• **Mouvement 2**

- ◇ Debout, position naturelle. Poing droit posé au-dessus du poing gauche près du corps au niveau de la poitrine, au centre.
- ◇ Comme si on bandait un arc : on écarte le poing qui est au-dessous ; la main qui va tirer la corde est au-dessus de la main qui tient l'arc ; aussi faut-il inverser à chaque fois ; la main qui tient l'arc doit avoir le pouce et l'index bien ouverts. Le regard suit le bout de l'index gauche puis est porté au loin comme vers une cible. Dans le même temps, ouvrir la main droite et la déplacer vers l'épaule (les doigts ouverts effleurent le corps).
- ◇ En expirant, ramener les mains au point de départ en les refermant mais en inversant leur position initiale (placer la main gauche au-dessus).
- ◇ Répéter le même mouvement vers la droite.
- ◇ **Respiration** : synchronisée avec le mouvement, inspirer en bandant l'arc puis expirer au retour.
- ◇ **Effets** : capacité respiratoire, poumons, gros intestin...





• **Mouvement 3**

- ◇ Debout, position naturelle. Mains ouvertes paumes vers le haut au contact du corps au niveau du plexus solaire, sans se toucher, coudes écartés.
- ◇ En inspirant, monter la main droite et baisser la main gauche le long de la ligne médiane de votre corps, en montant sur la pointe des pieds. Pousser vers le ciel et le sol, les paumes sont orientées vers le haut et le bas, le bout des doigts dirigés vers l'intérieur.
- ◇ En expirant, ramener les mains au point de départ en redescendant sur la plante des pieds, puis on alterne.
- ◇ **Respiration** : synchronisée avec le mouvement : inspirer en montant et expirer en descendant.
- ◇ **Effets** : améliore le système digestif...



• **Mouvement 4**

- ◇ Debout, position naturelle, bras le long du corps.
- ◇ En inspirant, pivoter vers la gauche et l'arrière, sur son axe, en inspirant, sans bouger les pieds, le regard au loin ; puis regarder le talon opposé ; la main droite est contre la hanche gauche, le bras gauche s'efface derrière.
- ◇ Se redresser, lever le regard au loin, expirer en revenant au point de départ. Une fois droit devant, faire un léger mouvement en baissant et redressant la tête.
- ◇ **Respiration** : synchronisée avec le mouvement.
- ◇ **Effets** : améliore le mental, les énergies, les organes internes, l'hypertension, le rachis...



• **Mouvement 5**

- ◇ Debout, position genre Sumo (*Shiko Dachi*). Pieds écartés et ouverts, mains posées sur les cuisses près des genoux, bras tendus et bassin bas, le corps légèrement vers l'avant.
- ◇ Inspirer, puis - en rétention - fléchir brusquement vers la gauche, bras droit tendu, bras gauche fléchi sur la cuisse, les mains restent à plat (parfois Tamura Senseï mettait la main gauche ouverte en appui sur le tranchant).
- ◇ Remonter en expirant au point de départ puis répéter le même mouvement de l'autre côté mais la main droite est fermée et posée sur le tranchant.
- ◇ **Effets** : améliore le cœur, calme l'esprit, réduit la colère...





• **Mouvement 6**

- ◇ Debout, position naturelle. Mains posées au niveau des reins.
- ◇ Respiration naturelle, décoller les talons et masser énergiquement le bas du dos.
- ◇ Poser les talons, se pencher légèrement en avant en expirant et en fléchissant les genoux, puis inspirer en renversant le corps en arrière aussi loin que possible. Les appuis sont sur l'avant du pied, les talons légèrement décollés et revenir en expirant et en fléchissant légèrement le tronc.
- ◇ **Respiration** : mouvement arrière : inspiration puis expiration vers l'avant.
- ◇ **Effets** : améliore la fonction rénale, la vessie, les glandes surrénales...



• **Mouvement 7**

- ◇ Debout. Position du cavalier (*Kiba Dachi*), poings serrés de chaque côté du bassin, paumes vers le haut.
- ◇ Mettre de l'énergie dans le regard (« yeux en colère ») et lancer vivement le poing droit en expirant et en tournant le poing (relâcher légèrement les doigts en fin de course).
- ◇ Inspirer avant d'enchaîner énergiquement avec le bras gauche en ramenant le poing droit simultanément près du corps.
- ◇ **Effets** : tonifie les muscles, tendons, foie...



• **Mouvement 8**

- ◇ Debout, position naturelle.
- ◇ Fléchir les genoux en crochétant les gros orteils avec les index et les majeurs.
- ◇ Sur l'expiration, tendre vivement les jambes en levant le bassin et en tirant sur les orteils.
- ◇ **Effets** : traite les lombalgies, fortifie les reins et la vessie.



• **Ressources des auteurs :**

Textes : Notes personnelles relevées lors de stages de Tamura Senseï
Explications énergétiques : Bernard Georges-Batier (cf. page suivante)

• **Autres ressources :**

Vidéos :

Tamura Senseï à Bras (France) : <https://www.youtube.com/watch?v=ayjQxJoFCuM>

Tamura Senseï Bratislava (Slovaquie) : <https://www.facebook.com/watch/?v=1144995502208979>

Préparation Ba Dua Jin par Claude Pellerin : <https://www.youtube.com/watch?v=mNCBZaAck-o>

Préparation Ba Dua Jin par Xavier Boucher : https://www.youtube.com/watch?v=JGe6PYF_FG4

Livre :

Christophe Page : « La préparation en Aïkido »

Préparation de Tamura Sensei, « BA DUAN JIN » Les 8 pièces de brocard

1) Les doigts croisés, les bras se tendent au dessus de la tête, le corps monte sur la pointe des pieds
« les deux mains soutiennent le ciel, régularise les 3 foyers (supérieur cardio-pulmonaire, médian digestif et inférieur génito-urinaire) »



2) L'archer, l'oeil suivant le trajet de la flèche
« bander l'arc à gauche et à droite tout en visant le milan royal » Fortifie le Poumon et le Gros Intestin, régularise le Qi et le Rein, traite cou, épaules, reins, jambes rotules et les proliférations osseuses »



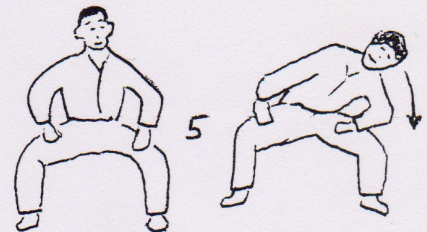
3) Tai Chi, le bras droit monte au dessus de la tête, le bras gauche va vers le bas et l'arrière et vice versa
« régularise le couple Rate-Estomac, traite système digestif, épaules, muscles des membres inférieurs »



4) Pieds joints, rotation du corps et regard sur les talons
« Les 5 fatigues et les 7 blessures disparaissent en regardant en arrière » renforce le Tan Tien (Seika-Tanden) traite les vertèbres cervicales. »



5) Le tigre. Jambes écartés, genoux fléchis, le corps se plie brusquement en expirant vers le genou
« Agiter la tête et remuer la queue du tigre pour calmer le feu du Cœur » traite la neurasthénie, nervosité, calme l'esprit, améliore la mouvance des reins et les articulations des genoux.



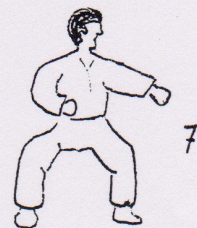
6) Descente vers les pieds en agrippant les orteils, extension des genoux
renforce les reins et la vessie, traite les lombalgies, consolide les lombes.



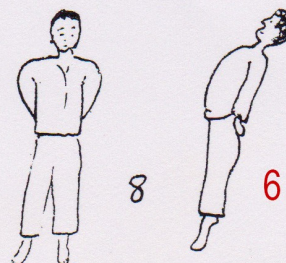
8 (Tamura sensei)

8e mouvement du Ba Duan Jin de Tamura sensei

7) Tsuki – En position kiba dachi, Tsuki à droite et gauche. « Cueillir les poings avec les yeux de la colère pour acquérir la forces des souffles » tonifie le Foie, augmente la force à l'aide de l'esprit, traite nuque, épaules et reins.



8) Extension du corps en frottant les reins et cambrure arrière
« Allonger le dos et lever la tête pour que les 100 maladies disparaissent » régularise les Zang Fu (organes et viscères) traite l'hypertension artérielle.



6e mouvement du Ba Duan Jin de Tamura sensei

6 (Tamura sensei)