



Les 8 pièces de Brocart – Ba Duan Jin



Voici les noms des mouvements. Il existe de nombreuses variantes de cette série de Qi Gong, avec des noms plus ou moins différents.

- 1- Les mains repoussent le Ciel
- 2- Bander l'arc et viser l'aigle
- 3- Séparer le Ciel et la Terre
- 4- Se retourner et voir partir les 5 faiblesses et les 7 afflictions
- 5- L'ours balance la tête et la queue
- 6- Se pencher en avant pour renforcer les reins
- 7- Lancer le poing avec le regard de la colère
- 8- Secouer les talons pour soigner les 100 maladies

Voici les dessins traditionnels datant du XVIII^{ème} siècle.

