

Les 8 pièces de Brocart

1 « Les mains soutiennent le ciel »

Traduction du Poème qui permet la transmission

« Doubles mains soutiennent le ciel pour réguler le San Jiao (triple réchauffeur) ; San Jiao fait passer le chi librement et harmonieusement, la maladie disparaît.

Tournez les mains face au ciel et levez les bras. Lorsque les mains passent devant le visage, la tête bascule en arrière et ensuite se replace dans le prolongement de la colonne.

Pratiquez longtemps, le corps deviendra fort et l'on se sentira heureux.

1.1 Objectif:

Réguler les organes et accroître la circulation du chi sur l'avant du corps.

1.2 Description du mouvement :

Tenez-vous debout naturellement, les pieds écartés de la largeur des épaules, les bras le long du corps.

Fermez les yeux, calmez votre esprit et respirez régulièrement.

Ouvrez les yeux et regardez devant en continuant de respirer calmement.

Baissez les mains devant vous pour boucler la boucle.

1.3 Centration

Inspir : correspond à l'élévation des mains.

Concentrez-vous sur le dan tian inférieur et laissez s'élever le chi dans le dan tian supérieur (3ème œil) avec vos mains.

Expir : correspond à la descente des mains.

Concentrez-vous sur le dan tian supérieur (3ème œil) et laissez couler le chi dans le dan tian inférieur.

1.4 Nombre de séries

Les 8 Pièces de Brocart pratiqués comme unique exercice : 24 fois

Les 8 Pièces de Brocart pratiqués dans le cadre du cours : 8 fois

Utilisation de cette pièce isolément pour se soigner : 10 minutes.

1.5 Effets:

Le mouvement dynamise le chi dans le triple réchauffeur et par voie de conséquences tous les organes internes (cœur, poumon, rate, foie, reins).

Il assouplit la colonne vertébrale et constitue aussi un bon échauffement en début d'exercice.

