

## 2 - « La droite et la gauche bandent l'arc ».

Traduction du Poème qui permet la transmission :

« La droite et la gauche bandent l'arc comme pour viser un aigle, les deux bras forts et fermes pour renforcer les poumons, les reins et la taille ».

### 2.1 Objectifs : fortifie les poumons et les reins (diffusion de l'énergie)

« Montez le cheval et pliez les jambes pour accroître l'efficacité. »

### 2.2 Description du mouvement :

Ecartez la jambe gauche vers la gauche, abaissez votre centre de gravité en adoptant la posture du cavalier.

Gardez votre dos bien droit. Rétro-versez le bassin. Cela favorisera la région des reins.

Détendez les bras et élevez les à la hauteur du thorax en inspirant.

Les paumes sont d'abord jointes (sans se toucher) et la main droite se place près du sein droit (P1).

En expirant, les mains se séparent. La main gauche bande l'arc et la main droite désigne la cible avec le pouce et l'index placé en « pistolet ».

Les yeux regardent au loin, comme par-dessus un mur, un point éloigné.

Relevez-vous, baissez les bras, pivotez vers la gauche, faites le même mouvement vers la droite.

Attention : respectez la verticalité du buste pour ne pas « tomber du cheval »

### 2.3 Centration

Votre intention est la source du mouvement du chi.

Vous devez penser que vous bandez un arc très puissant et centrer votre esprit sur ming men (au milieu du dos au niveau de la ceinture, entre la 2ème et la 3ème lombaire)

### 2.4 Nombre de séries

Les 8 Pièces de Brocart pratiqués comme unique exercice : 12 fois de chaque côté, soit 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.

### 2.5 Effets:

Lors de cet exercice, vous renforcez les muscles de votre taille et dynamise la circulation du chi dans les reins et les poumons. Ce mouvement dynamise la région du thorax, améliore la respiration par son action sur le méridien poumon, assouplit les muscles des bras et des épaules. Il est recommandé pour les troubles génito-urinaires et les lombalgies.

