

### 3 « Tournez le cou et regardez en arrière ».

#### 3.1 Objectif:

Soigner les maladies causées par une faiblesse du feu dans les organes et les blessures causées par les 7 émotions. Les 5 faiblesses font allusion aux maladies des 5 organes yin : cœur, foie, rate, poumons et reins. Les 7 traumatismes sont causés par les 7 émotions : le bonheur, la colère, la Tristesse, la joie, l'amour, la haine et le désir.

Selon la médecine chinoise, on tombe malade quand les organes sont faibles et/ou lorsque les émotions les perturbent.

#### 3.2 Description du mouvement :

- 1 - Tenez-vous debout confortablement avec les pieds parallèles comme précédemment,
2. - Ecartez les bras en tournant la tête vers le côté gauche pour regarder derrière pendant que vous expirez, les mains se tournent vers l'extérieur en arrondi, et l'intention du mouvement s'effectue au niveau des auriculaires.
- 3 – Puis ramenez la tête vers le centre à l'inspiration.

Recommencez ensuite l'exercice vers la droite en pivotant la tête à l'expiration et en revenant au centre à l'inspiration.

Le corps doit rester de face pendant toute la durée de l'exercice.

#### 3.3 Centration

Pendant les trois parties de l'exercice, votre esprit doit guider votre chi, à l'expiration depuis le dantian inférieur

(3cm sous le nombril) jusqu'au point « source bouillonnante » ou points yongquan entre les coussinets plantaires.

#### 3.4 Nombre de séries

Les 8 Pièces de Brocart pratiqués comme unique exercice : pour chacune des parties, 12 fois de chaque côté,

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

