

4 « Levez un seul bras de fer ».

Traduction du Poème qui permet la transmission :

« Pour réguler la rate et l'estomac, levez séparément les bras. La rate et l'estomac gagneront la paix et l'harmonie et les maladies seront guéries automatiquement. Lever les bras et durcir les paumes, utilisez la force pour balancer. La main droite levée, la gauche abaissée, la gauche et la droite étendues et en extension raviveront tendons et méridiens. »

4.1 Objectif:

Réguler la rate, l'estomac et le foie, foyer digestif

4.2 Description du mouvement :

Les 2 jambes peuvent être écartées de la largeur des épaules. Amenez vos mains devant votre estomac, les paumes dirigées vers le ciel

Levez ensuite le bras gauche au-dessus de la tête et poussez vers le haut et, en même temps, baissez la paume de la main droite vers le bas pour pousser vers la terre.

La force est dans vos mains qui étirent vos bras et dirigent l'action. Vous sentez que vos mains poussent contre une résistance et étirent vos bras.

Répétez le mouvement en changeant de bras.

Vous ne devez pas tendre les muscles des bras. Répétez le mouvement en changeant de bras.

L'inspiration ce fait pendant que vous ramenez les bras vers le centre du corps.

L'expir, pendant la 2ème partie du mouvement et jusqu'à ce que les mains soient en haut et en bas.

4.3 Centration

Centration sur les lao gong (centre des paumes au niveau du majeur).

Vous pouvez par exemple ressentir votre inspir et votre expir dans les lao gong.

4.4 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.

4.5 Effets:

En levant et baissant de manière répétitive les bras, vous étirez et détendez les muscles de la face antérieure de tronc, vous donnez la vie, vous stimulez les méridiens de la rate, de l'estomac, de la vésicule biliaire, du foie et des intestins.

Il prévient et soigne les maladies du système digestif. Régularise le mouvement de l'énergie montée-descendre.

