

5 « Vriller les poings avec des yeux de feu.

Traduction du Poème qui permet la transmission :

« Vriller les poings avec des yeux de feu pour accroître le qi li (vitalité). Chevaucher le cheval et asseoir la posture, le torse droit. »

Saisir, tenir et yeux de feu utilisent Qi Li. »

5.1 Objectif:

Élever la vitalité d'esprit, renforcer le flux de chi et augmenter la puissance musculaire, détendre la stagnation du foie au flanc.

5.2 Description du mouvement :

Tenez votre tronc redressé et amenez les poings à la taille, paume vers le haut. Le corps est détendu.

Expir. En regardant furieusement, yeux écarquillés et en serrant la mâchoire, serrez les poings et étendez un bras à l'avant avec un mouvement de vrille du poing jusqu'à ce que le poing soit vertical. L'autre main reste à la taille.

La main effectue au arc de cercle extérieur puis intérieur pour libérer et ramener l'énergie.

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

5.3 Centration

Quand vous exécutez ce mouvement de coup de poing, votre regard doit être pénétrant et furieux contre un adversaire imaginaire. (Ne pas plisser les yeux. Les yeux sont plutôt écarquillés). Vous contractez les muscles de tout le corps pendant la frappe avec une expiration en contractant les abdos et en gonflant le ventre. Vous dirigez l'énergie de l'intérieur de votre corps vers l'extérieur pour constituer comme une armure : c'est tout le corps qui frappe.

5.4 Nombre de séries

Les 8 Pièces de Brocart pratiqués comme unique exercice : 8 fois de chaque côté, soit 16 fois

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

Utilisation de cette pièce isolément pour se soigner : 5 minutes.

5.5 Effets:

Cette pièce est conçue pour élever l'esprit et accroître la vitalité. En élevant votre esprit vous accroîtrez le flux du chi ainsi que votre force musculaire. Cet exercice permet maintenant d'éliminer toute stagnation de chi. Si vous générez une forte image telle qu'un puissant coup de poing devant détruire quelque chose de vraiment dur, votre mental amène votre chi à l'extrémité de vos bras et de vos jambes pour donner au coup une très grande puissance.

Autre action : le regard de feu permet d'amener l'énergie du foie sur les yeux et d'améliorer ainsi les troubles oculaires

