

6 « Les deux mains tiennent les pieds pour renforcer les reins et la taille.

Quand les reins et la taille sont forts, le corps entier est fort.

Pliez la taille et saisir les pieds est le moyen le plus efficace pour renforcer les muscles, les tendons et les os. Une fois en bas et une fois en haut et la force de vie s'accroît grandement. C'est le meilleur moyen de prévenir les coups de froid. »

6.1 Objectif:

Fortifier les reins et la taille, ainsi que les muscles, les tendons et les os du tronc.

6.2 Description du mouvement :

Étirez les bras en demi cercle vers le haut, puis les redescendez le long des flancs en frottant les reins, les jambes et contournez pieds. Remontez ensuite en redressant la tête et en lâchant le coccyx pour reprendre le mouvement initial des bras.

6.3 Centration

L'esprit est centré sur le point Baï yui au sommet du crâne pendant la montée sur l'avant des pieds (en demi-pointe).

L'esprit est centré sur mingmen dans la région des reins, au niveau de la ceinture, pendant la descente sur les talons.

6.4 Nombre de séries

Les 8 Pièces de Brocart pratiqués comme unique exercice : 16 fois.

Les 8 Pièces de Brocart pratiqués dans le cadre du cours : 4 à 6 fois

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

6.5 Effets:

Cet exercice permet de masser les reins et d'y accroître le flux de chi.

Cela a aussi une influence bénéfique sur les muscles du dos et sur la colonne vertébrale.

Quand vous vous redressez et que vous étendez les bras, votre esprit doit être dans l'étirement des jambes et des bras.

Cette action de l'esprit et du corps aura pour effet d'emmener votre chi dans les tendons.

Quand vous êtes penchés, une partie de votre attention, ainsi qu'une partie du chi de vos reins sont guidés vers votre sacrum.

Le chi peut alors pénétrer la colonne vertébrale grâce au trou sacré et remonter cette dernière quand vous vous redressez.

Le chi peut même éventuellement accéder à l'ensemble de votre squelette pour le nourrir et le fortifier.

