

## 7 « Osciller la tête et remuer la queue ».

Traduction du Poème qui permet la transmission :

« Osciller la tête et remuer la queue pour se débarrasser du feu du cœur. Quand le feu du cœur est trop fort, utilisez le métal du poumon pour le soumettre.

Si les muscles ou tendons ont des crampes, si les jambes sont courbatures et le corps est lourd, presser et étirer lourdement avec insistance, ne perdez pas de temps, n'hésitez pas. »

### 7.1 Objectif:

Se débarrasser du feu du cœur et relâcher les muscles des jambes.

### 7.2 Description du mouvement :

Déplacer votre jambe gauche d'un pas vers la gauche et descendez en posture du cavalier.

Placez vos mains sur cuisses avec les pouces sur l'extérieur.

Pesez lourdement, de tout le poids de votre corps, sur vos cuisses. Le poids est réparti sur les 2 côtés. En expirant, transférez le poids de votre corps sur la jambe gauche et pressez lourdement de la main. Regardez derrière vous par la gauche.

Étirez vos cervicales. Alignez votre tête, colonne vertébrale et jambe droite dans une diagonale vers la gauche. Maintenez la position 3 secondes puis en inspirant, revenez à la posture de départ en penchant la tête en arrière et en effectuant un demi cercle.

### 7.3 Centration

Votre chi ancre vos pieds dans la terre et vous êtes centré sur les 2 points yongquan.

### 7.4 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 : 4 à 8 fois

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

### 7.5 Effets:

Le feu ou l'excès de feu dans le foyer médian et au plexus solaire peut avoir comme origine une mauvaise alimentation, la respiration d'un air vicié ou un manque de sommeil. Ce feu entraîne souvent des brûlures d'estomac ou un feu du cœur.

Lorsque les excès du chi s'accumulent et stagnent dans le plexus solaire, le meilleur moyen d'action consiste à déplacer ce feu vers les poumons d'où vous pourrez vous en débarrasser grâce à une respiration harmonieuse. En appuyant sur vos genoux avec les mains, vous grandissez votre thorax. Le déplacement d'un côté à l'autre détend vos poumons qui à leur tour absorbent l'excès de chi du plexus solaire, ce qui a pour conséquence d'éteindre le feu.

En faisant cet exercice, vous accroissez la circulation du sang, ce qui élimine engourdissement et courbature des jambes.

