

8 « Sept désordres, sept bonds ».

Traduction du Poème qui permet la transmission :

« Les sept désordres et les cent maladies disparaissent et sont laissés derrière le dos. Les cents maladies ont pour cause un corps faible. Les pieds remontés, la réalisation est difficile à décrire à la plume. La tête haute, pressez vers le bas comme pour atteindre les orteils.

Tenez la taille, tenez le torse avec des mouvements de montée et de descente. Cela est efficace pour se débarrasser des maladies et éliminer les désastres. »

8.1 Objectif:

Faciliter le passage du chi de tête à la plante des pieds.

8.2 Description du mouvement :

Cet exercice comporte 3 parties.

1. Les bras sont relâchés et les mains sont posées sur les hanches avec les pouces dirigés vers l'arrière.

Tenez-vous immobile et maintenez le calme dans votre esprit.

Levez-vous sur la pointe des pieds le plus haut possible pendant 3 secondes puis reposez les pieds.

8.3 Centration

Visualisez l'énergie qui monte sur la colonne vertébrale.

8.4 Nombre de séries

Les 8 Pièces de Brocart pratiqués comme unique exercice : pour chacune des parties, 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.

8.5 Effets:

En vous levant sur la pointe des pieds vous stimulez les 6 méridiens en relation avec les organes internes. A la fin de cette pièce, rester immobile, l'esprit calme et respirez harmonieusement pendant environ 3 minutes.

Vous pouvez maintenant bouger et secouer vos membres.

