

## 1 « Les mains soutiennent le ciel »

Traduction du Poème qui permet la transmission

« Doubles mains soutiennent le ciel pour réguler le San Jiao (triple réchauffeur) ; San Jiao fait passer le chi librement et harmonieusement, la maladie disparaît.

Tournez les mains face au ciel et levez les bras. Lorsque les mains passent devant le visage, la tête bascule en arrière et ensuite se replace dans le prolongement de la colonne.

Pratiquez longtemps, le corps deviendra fort et l'on se sentira heureux.

### 1.1 Objectif:

Réguler les organes et accroître la circulation du chi sur l'avant du corps.

### 1.2 Description du mouvement :

Tenez-vous debout naturellement, les pieds écartés de la largeur des épaules, les bras le long du corps.

Fermez les yeux, calmez votre esprit et respirez régulièrement.

Ouvrez les yeux et regardez devant en continuant de respirer calmement.

Baissez les mains devant vous pour boucler la boucle.

### 1.3 Centration

Inspir : correspond à l'élévation des mains.

Concentrez-vous sur le dan tian inférieur et laissez s'élever le chi dans le dan tian supérieur (3ème œil) avec vos mains.

Expir : correspond à la descente des mains.

Concentrez-vous sur le dan tian supérieur (3ème œil) et laissez couler le chi dans le dan tian inférieur.

### 1.4 Nombre de séries

Les 8 Pièces de Brocart pratiqués comme unique exercice : 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.

### 1.5 Effets:

Le mouvement dynamise le chi dans le triple réchauffeur et par voie de conséquences tous les organes internes (cœur, poumon, rate, foie, reins).

Il assouplit la colonne vertébrale et constitue aussi un bon échauffement en début d'exercice.



## 2 - « La droite et la gauche bandent l'arc ».

Traduction du Poème qui permet la transmission :

« La droite et la gauche bandent l'arc comme pour viser un aigle, les deux bras forts et fermes pour renforcer les poumons, les reins et la taille ».

### 2.1 Objectifs : fortifie les poumons et les reins (diffusion de l'énergie)

« Montez le cheval et pliez les jambes pour accroître l'efficacité. »

### 2.2 Description du mouvement :

Ecartez la jambe gauche vers la gauche, abaissez votre centre de gravité en adoptant la posture du cavalier.

Gardez votre dos bien droit. Rétro-versez le bassin. Cela favorisera la région des reins.

Détendez les bras et élevez les à la hauteur du thorax en inspirant.

Les paumes sont d'abord jointes (sans se toucher) et la main droite se place près du sein droit (P1).

En expirant, les mains se séparent. La main gauche bande l'arc et la main droite désigne la cible avec le pouce et l'index placé en « pistolet ».

Les yeux regardent au loin, comme par-dessus un mur, un point éloigné.

Relevez-vous, baissez les bras, pivotez vers la gauche, faites le même mouvement vers la droite.

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

### 2.3 Centration

Votre intention est la source du mouvement du chi.

Vous devez penser que vous bandez un arc très puissant et centrer votre esprit sur ming men (au milieu du dos au niveau de la ceinture, entre la 2ème et la 3ème lombaire)

### 2.4 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.

### 2.5 Effets:

Lors de cet exercice, vous renforcez les muscles de votre taille et dynamise la circulation du chi dans les reins et les poumons. Ce mouvement dynamise la région du thorax, améliore la respiration par son action sur le méridien poumon, assouplit les muscles des bras et des épaules.

Il est recommandé pour les troubles génito-urinaires et les lombalgies.



### 3 « Tournez le cou et regardez en arrière ».

#### 3.1 Objectif:

Soigner les maladies causées par une faiblesse du feu dans les organes et les blessures causées par les 7 émotions. Les 5 faiblesses font allusion aux maladies des 5 organes yin : cœur, foie, rate, poumons et reins. Les 7 traumatismes sont causés par les 7 émotions : le bonheur, la colère, la Tristesse, la joie, l'amour, la haine et le désir.

Selon la médecine chinoise, on tombe malade quand les organes sont faibles et/ou lorsque les émotions les perturbent.

#### 3.2 Description du mouvement :

- 1 - Tenez-vous debout confortablement avec les pieds parallèles comme précédemment,
2. - Ecartez les bras en tournant la tête vers le côté gauche pour regarder derrière pendant que vous expirez, les mains se tournent vers l'extérieur en arrondi, et l'intention du mouvement s'effectue au niveau des auriculaires.
- 3 – Puis ramenez la tête vers le centre à l'inspiration.

Recommencez ensuite l'exercice vers la droite en pivotant la tête à l'expiration et en revenant au centre à l'inspiration.

Le corps doit rester de face pendant toute la durée de l'exercice.

#### 3.3 Centration

Pendant les trois parties de l'exercice, votre esprit doit guider votre chi, à l'expiration depuis le dan tian inférieur

(3cm sous le nombril) jusqu'au point « source bouillonnante » ou points yongquan entre les coussinets plantaires.

#### 3.4 Nombre de séries

Les 8 Pièces de Brocart pratiqués comme unique exercice : pour chacune des parties, 12 fois de chaque côté,

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



#### 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.



## 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



## 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 :

Etirez les bras en demi cercle vers le haut, puis les redescendre 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.



## 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.



## 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.

