



Huit Pièces de Brocart

Se soulever sur la pointe des pieds

- concentration
 - ...régularise les 6 grands méridiens
 - sur l'étirement de la colonne vertébrale et de la tête
- effets
 - sur les 12 méridiens
 - sur les 5 Organes et les 6 Entrailles
 - fortifie tout le corps
 - les Chinois disent qu cet exercice guérit les "100 maladies"
 - l'équilibre

Poings serrés et yeux flamboyants

- concentration
 - ...augmentent la force musculaire
 - sur le regard et les Yeux
- effets
 - sur le Qi du Foie
 - renforce les muscles
 - stimule le cortex cérébral
 - stimule le système nerveux végétatif

Les 2 mains rejoignant les pieds

- concentration
 - ...renforcent la taille et les reins
 - inspire et monte les bras : Ming Men
 - Expire et descend les mains : Hui Yin
 - les mains touchent les pieds : Chang Qiang (pointe du coccyx)
 - inspire et redesse la colonne vertébrale : de la pointe du coccyx à BaiHui
 - expire et remonte à la verticale : Lao Gong
 - étire les muscles de la taille et des lombaires
- effets
 - fortifie les reins
 - fortifie le merveilleux vaisseau Dai Mai
 - préventif des lombagos
 - améliore les fonctions rénale et surrénale

Soutenir le ciel avec les mains

- concentration
 - ...régularise les 3 foyers
 - Laogong (8MC)
 - Dan Tian inférieur (4VC)
 - Dan Tian moyen (17VC)
 - Dan Tian supérieur (Yintang)
- effets
 - régule les 3 foyers
 - libère les poumons
 - combat la fatigue
 - combat les douleurs et contractures dorsales

Viser un aigle très loin

- concentration
 - ...renforce la taille et les reins
 - expiration
 - Mig Men (4VG)
 - Yong Quan (1R) si hypertension
- effets
 - améliore la respiration et les fonctions circulatoires
 - tonifie le méridien du poumon et du Gros Intestin
 - tonifie le Qi des Reins

Séparer les mains

- concentration
 - ...régularise la rate et l'estomac
 - Laogong
- effets
 - Qi de l'estomac
 - Qi de la Rate et du Pancréas

Osciller la tête et balancer le fondement

- concentration
 - ...dissout le feu du cœur
 - inspiration : Yong Quan
- effets
 - apaise le feu du cœur
 - diminue le Yang, nourrit le Yin
 - calme le corps et l'esprit

Regarder en arrière

- concentration
 - ...prévient les 5 faiblesses et les 7 blessures
 - inspiration : Dan Tian
 - expiration : Hui Yin (1VC) et Yong Quan
- effets
 - régule la région cervicale et le bulbe rachidien
 - renforce la musculature cervicale
 - prévient les désordres vertébro-cervicaux
 - tonifie les muscles oculaires