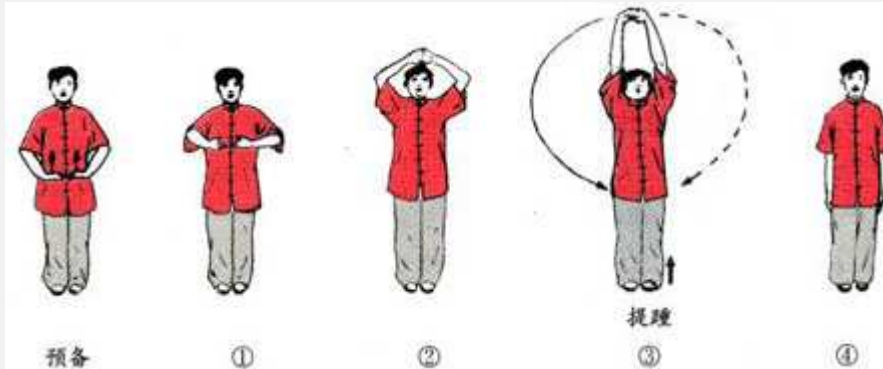
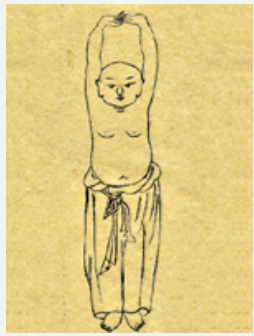


Les huit pièces de brocard

Les 8 pièces de Brocard (ou Ba Duan Jing) est un Qi Gong très célèbre et très répandu à travers le monde. Il est composé de huit mouvements activant les méridiens. La pratique de ce Qi Gong peut varier d'une école à l'autre, alors ne soyez pas étonnés si certains mouvements diffèrent quelque peu de vos habitudes.

1. Les deux mains levées semblent supporter le ciel et règlent le triple réchauffeur.



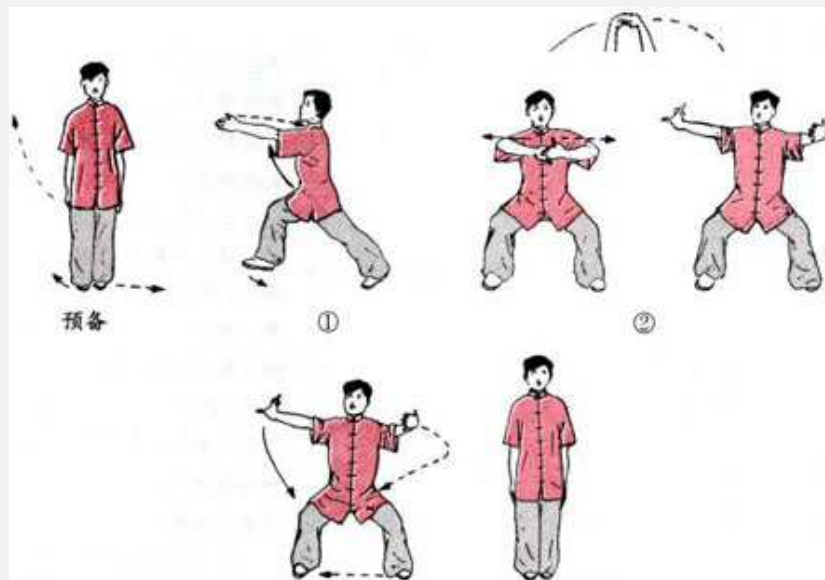
But : tonifier l'organisme et harmoniser le yin et yang, l'énergie vitale et le triple réchauffeur.

Se tenir debout, les 2 pieds parallèles, largeur des épaules, les 2 mains jointes devant l'abdomen, les doigts entrelacés et les paumes orientées vers le haut.

Lever les mains entrelacées au-dessus de la tête, paumes tournées vers le haut.

Ensuite redescendre devant l'abdomen comme précédemment et finir les mains de chaque côté du corps.

2. On paraît bander l'arc à droite et à gauche comme pour décrocher une flèche sur l'aigle



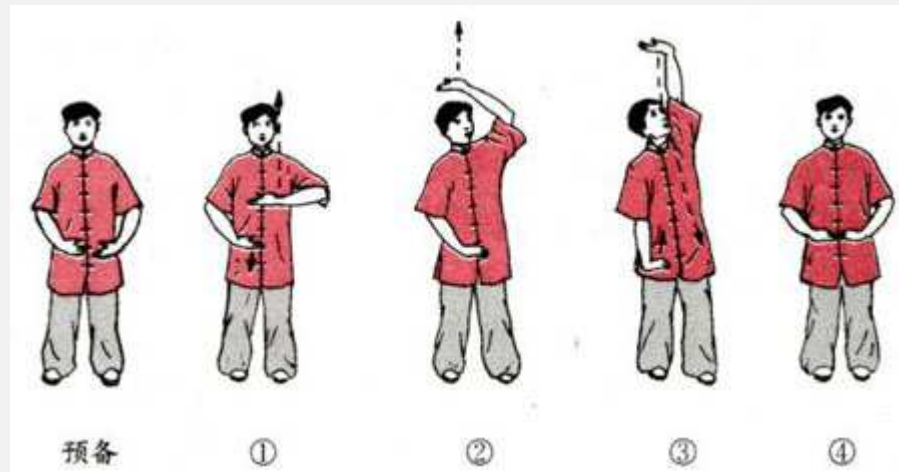
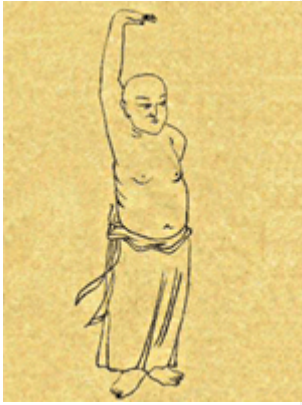
But : fortifier la musculature des épaules et des bras, dilater la poitrine afin d'accroître la capacité et l'élasticité des poumons.

Faire un grand pas à gauche en prenant la position du cavalier, pieds parallèles, croiser les bras devant la poitrine.

Étendre le bras gauche vers la gauche, comme si l'on bandait un arc, tandis que la tête et les yeux suivent la flèche (le pouce et l'index). En même temps le bras droit est tiré vers la droite, coude fléchi, comme l'on tire en arrière la corde d'un arc.

Retourner à la position où l'on croise les 2 bras, puis répéter le mouvement à droite.

3. Le bras simplement levé traite la rate et l'estomac

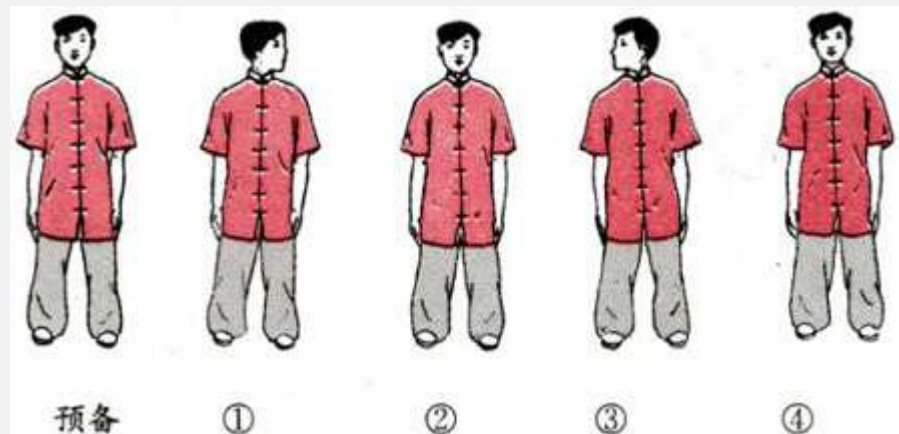
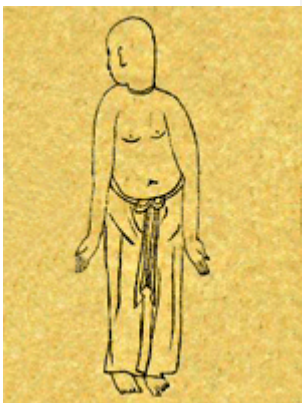


But : stimuler la circulation entre l'énergie, le sang et les organes internes, en particulier l'estomac et la rate.

Les mains s'élèvent devant la poitrine, les doigts opposés les uns aux autres.

Lever la main gauche au-dessus de la tête, la paume vers le ciel, doigts orientés vers l'axe du corps, les yeux suivent ce mouvement. En même temps, la main droite s'abaisse vers la cuisse, la paume vers le bas. Revenir à la position originelle, les deux mains devant la poitrine et répéter l'opération de l'autre côté, mains droite en haut et main gauche vers la cuisse.

4. On regarde en arrière comme pour percevoir les cinq fatigues et les sept déficiences



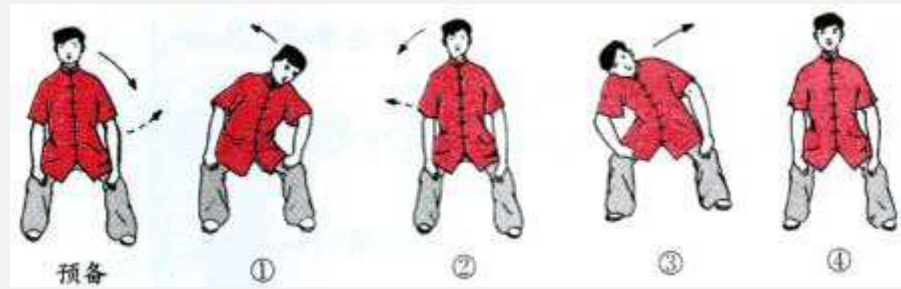
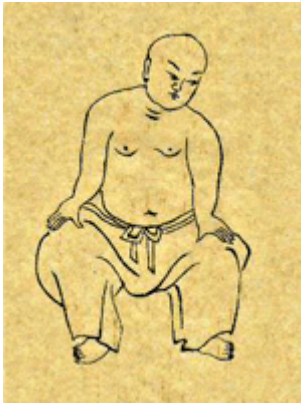
But : développer et fortifier le méridien du poumon et tonifier les muscles de la poitrine et du cou.

Debout droit, pieds parallèles à la largeur des épaules et les mains détendues le long des cuisses.

Tourner la tête et corps lentement vers la gauche puis en arrière aussi loin que possible.

Revenir à la position préparatoire et répéter le même mouvement vers le côté droit.

5. Secouer la tête et agiter la queue comme un ours afin de se libérer du feu du cœur

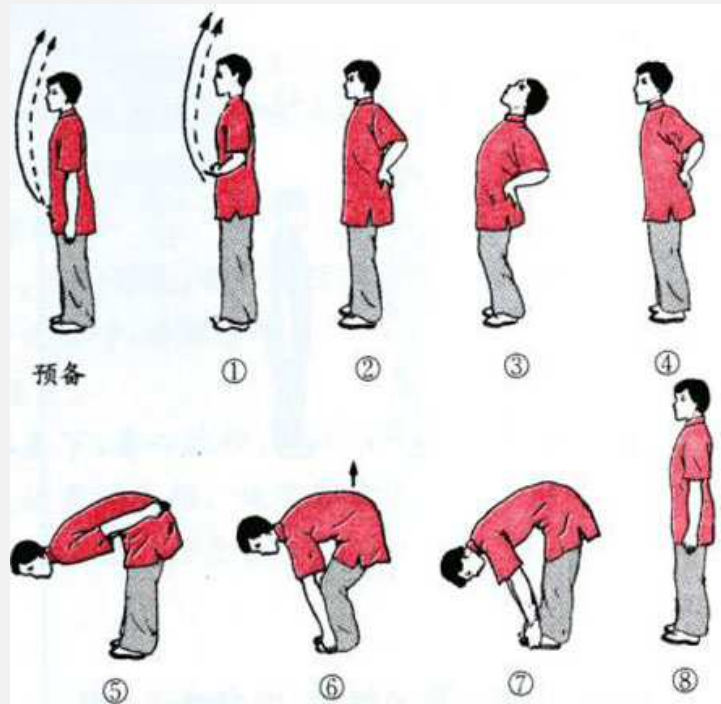


But : stimuler la digestion et la circulation du sang, équilibrer le système nerveux et les glandes, et aider à réduire la lourdeur de la taille.

Faire un grand pas vers la gauche en prenant la position du cavalier, pieds parallèles, mains sur les cuisses. Faire une grande rotation du buste depuis la hanche gauche à la droite, ensuite depuis la droite retourner au centre. Repartir à nouveau de la droite pour effectuer une nouvelle grande rotation de droite à gauche, et de la gauche au centre, ainsi de suite.

La tête suit le mouvement dans l'alignement de la colonne vertébrale.

6. Les deux mains agrippées aux pieds fortifient les reins et les lombes.



But : contribuer à accroître l'élasticité du tronc, accélère la circulation vers le cerveau, stimuler les reins et aider le corps à se débarrasser des toxines en lui donnant une nouvelle énergie.

Debout, pieds écartés largeur d'épaule, se tenir droit les mains derrière le dos, la main empoigne le poignet opposé, paume vers l'extérieur.

En gardant les jambes droites, courber le buste vers l'arrière, la tête part en direction du ciel.

Ensuite revenir à la position préparatoire, courber le tronc cette fois-ci vers l'avant, les doigts se dirigent vers le bas et les paumes des mains viennent toucher les orteils.

7. Serrez les poings avec les yeux de la colère



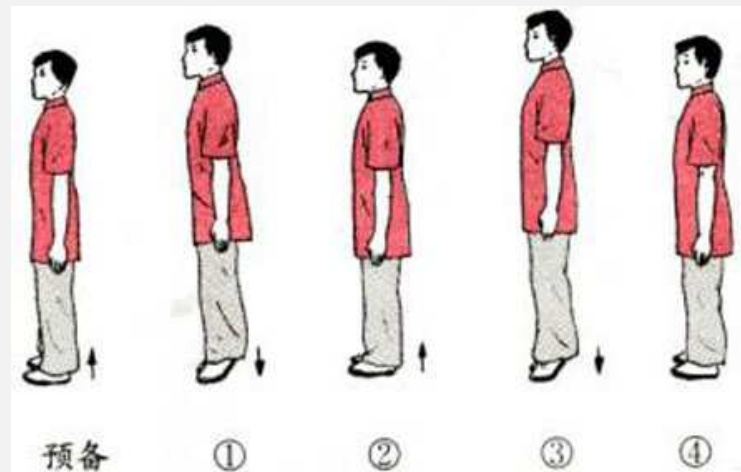
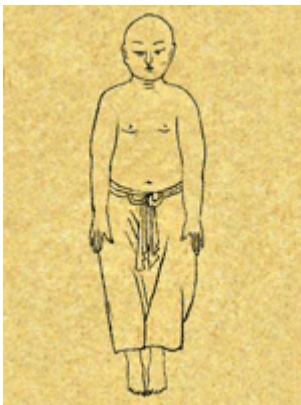
But : Rafraîchissant et tonifiant, cet exercice fortifie le métabolisme en gardant les organes vitaux en bonnes santé. Tout le mouvement tend vers la fermeté.

Faire un grand pas vers la gauche en prenant la position du cavalier, pieds parallèles, tenir fermement les poings serrés sur les flans, hauteur de la poitrine, paumes vers le haut, les coudes tirés en arrière.

Lancer le poing gauche vers l'avant, paume orientée vers le sol et le bras pleinement étendu. Ouvrir et refermer la main.

Retourner à la position initiale et lancer le poing vers la droite, ensuite sur le côté gauche et droite pour finir les deux bras étendus ensembles sur les côtés.

8. Hausser le corps sur la pointe des pieds et les cent maladies disparaîtront



But : permettre au corps de conserver tous les organes en bonne santé et maintenir le système nerveux sain et équilibré.

Debout, les pieds écartés, largeur des épaules, tenir les mains derrière le dos, procéder comme l'exercice 6. Hausser le corps sur la pointes des pieds et y concentrer le poids du corps, les talons s'élèvent lentement du sol, puis retournent à la position préparatoire. Fixer un point droit devant vous pour garder un meilleur équilibre.