

.Les 8 pièces de Brocart



1- soutenir le ciel avec les mains: Par l'étirement de tout le corps, ce mouvement régularise les 3 foyers les grands centres d'énergie du corps - Il étire la cage thoracique, libère les poumons et combat la fatigue.

3 fois



2- viser un aigle au loin: Améliore la respiration et les fonctions respiratoires, tonifie les méridiens des poumons et du gros intestin. Il a une action sur la fatigue, la constipation, les lombalgies, les rhumatismes, renforce l'énergie des reins.

3 fois de chaque côté



3- séparer les mains: Régularise la rate et l'estomac, agit sur l'énergie de l'estomac, de la rate et du pancréas. Tous les organes sont tonifiés évitant la mauvaise digestion, la descente des organes. Renforce le souffle.

3 fois de chaque côté



4- regarder en arrière: prévient les 5 maladies et les 7 blessures: renforce la musculature cervicale, tonifie les muscles oculaires, renforce la circulation cérébrale. Lutte contre l'hypertension artérielle

3 fois de chaque côté



5-osciller la tête et balancer le fondement: Dissout le feu du cœur. Ce mouvement clame l'agitation, le stress, les chocs émotionnels et affectifs, l'angoisse, l'anxiété, l'insomnie, en bref calme le corps et l'esprit.

3 fois chaque côté



6- les 2 mains rejoignent les pieds: renforcent la taille et les reins, favorise la régularisation du système nerveux, procure un meilleur tonus cérébral, augmente la vigilance, la mémoire et la concentration, améliore le sommeil.

3 fois



7-poings serrés et yeux flamboyants: En agissant sur les yeux et les muscles, on tonifie l'énergie du foie, on renforce les muscles, le cérébral et on stimule le système neuro végétatif.

3 fois de chaque côté



8-se soulever sur la pointe des pieds: Régularise les 6 grands méridiens, tonifie tout le corps, l'équilibre. Les Chinois disent que cet exercice guérit les 100 maladies.

7 fois