

Qi Gong des Huit Pièces de Brocart

A partir des postures originelles, variantes introduites par JJS grâce à des ajouts et démultiplications provenant d'autres qi gong traditionnels.
(les titres des exercices sont ceux d'origine)

1) Porter le ciel dans ses mains

Pieds parallèles, largeur des épaules.

Sur la phase d'expansion, les jambes fléchissent un peu pour appuyer sur le sol, le haut du corps monte sans soulever les épaules.

Sur la phase de retour, le bassin remonte.

Les bras doivent progressivement trouver l'hyperextension, bras contre oreilles.

Autre appellation : soulever le ciel

2) Soulever la montagne d'un bras

Pieds parallèles, largeur des épaules.

Les mains se croisent au niveau du 2^{ème} dantian.

Les paumes sont nettement orientées vers le ciel et la terre.

La structure du corps suit le même principe que l'exercice précédent.

La deuxième version (avec spirale extérieure en fin d'inspir) n'est abordée que lorsque l'intégralité des 8 brocart est bien connue)

Autre appellation : soulever le rideau de bambou

3) Tirer à l'arc sur un aigle

Pieds parallèles, largeur des épaules.

Les épaules restent orientées vers l'avant. Seule la tête tourne.

La durée de l'inspir et de l'expir est longue et donc très régulée.

Les amulettes restent au même niveau pendant la phase d'expansion.

Autre appellation : bander l'arc et tirer sur l'oie sauvage

4) Tourner autour de la porte de vie

Position du cavalier bien large, les pieds pouvant être ouverts.

Rotation du corps autour du *ming men* avec hyperextension arrière

Bien passer le poids du corps d'un pied sur l'autre en renforçant chaque cuisse.

Appellation originale : Apaiser le cœur en tournant la tête

5) Dévider le fil du cocon

Substitution de la posture originelle par la technique du « Fil de soie » de Zhou Minde

En hyperextension croisée latérale (décoller le pied vide jusqu'à l'orteil)

Appellation originale : Renforcer le corps en regardant vers l'arrière

6) Rouler comme une vague

Pieds parallèles, largeur des épaules.

Substitution de la posture originelle par la technique de la « Vague » de Zhou Minde.

Rajouter la saisie en arrière des chevilles puis glisser les mains en arrière des cuisses sur la remontée.

Appellation originale : Renforcer les reins en saisissant les pieds

7) Augmenter la force en serrant les poings

Pieds parallèles, largeur des épaules.

Coups de poing alternatifs de face.

La deuxième version (avec coups de poing latéraux) n'est abordée que lorsque l'intégralité des 8 brocart est bien connue)

8) Vibrer à l'unisson

Pieds parallèles, largeur des épaules.

Mains sur le *ming men*

Monter sur talons et relâcher d'un coup.

La deuxième version (avec projection vers l'avant) n'est abordée que lorsque l'intégralité des 8 brocart est bien connue)

Appellation originale : Secouer le corps pour éviter les maladies