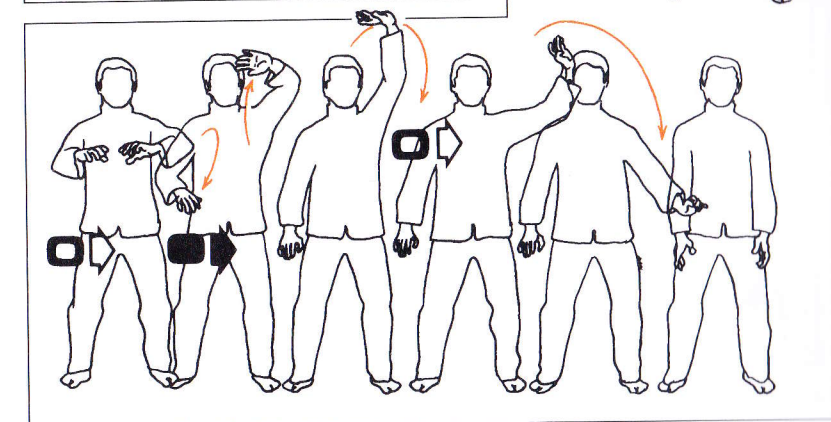
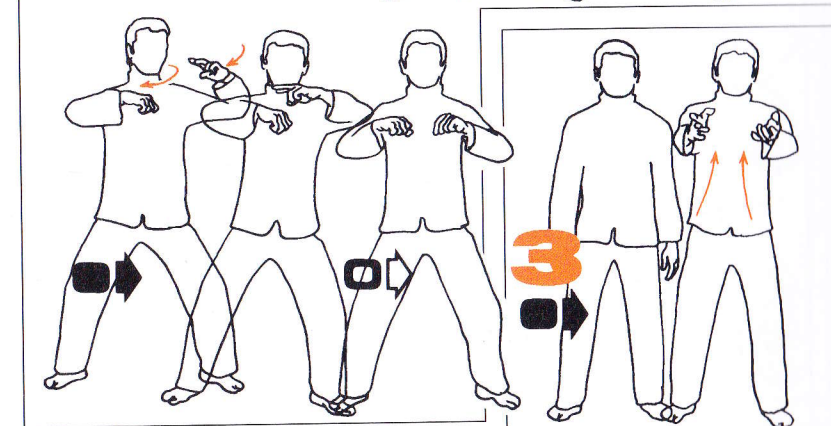
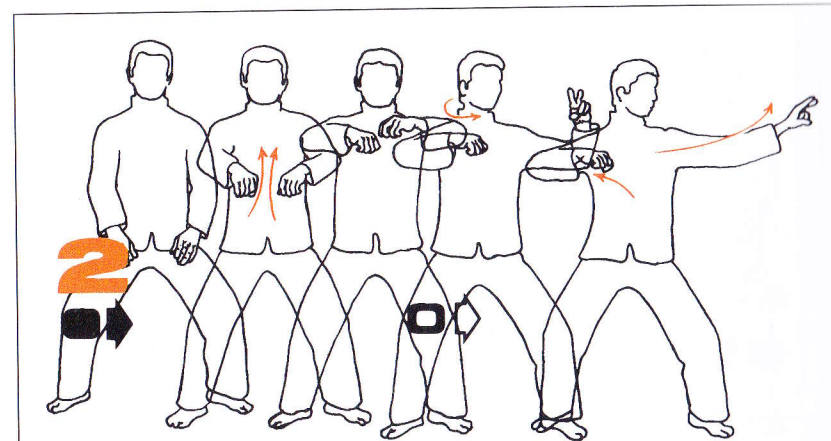
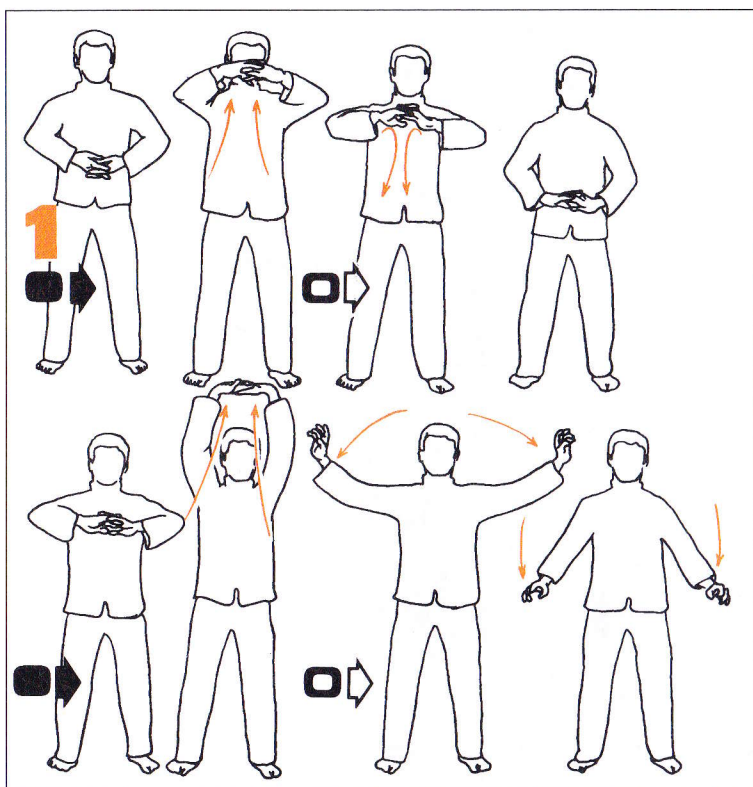
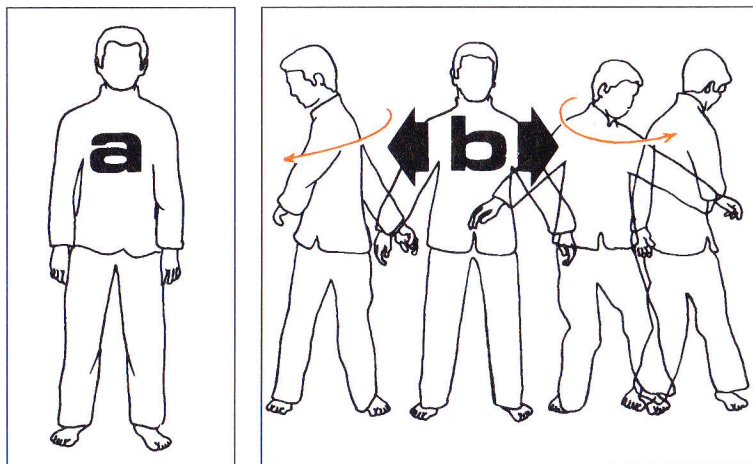
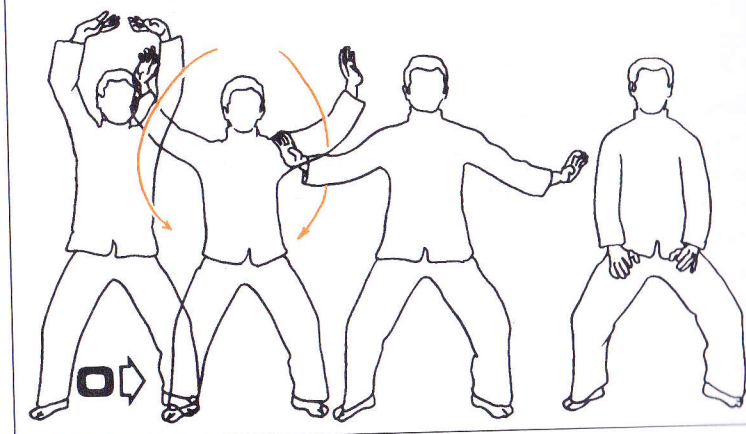
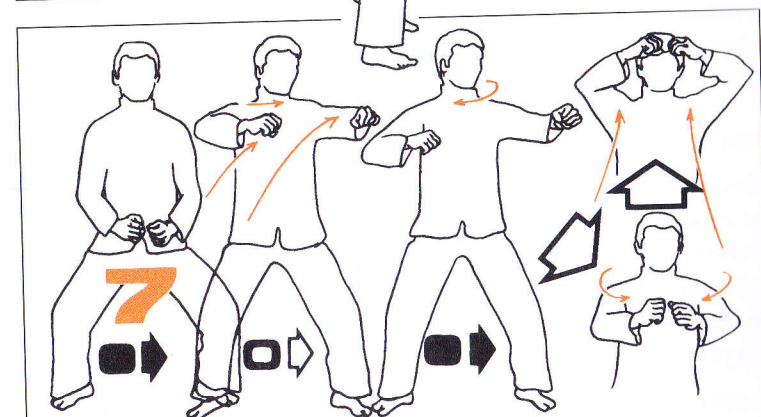
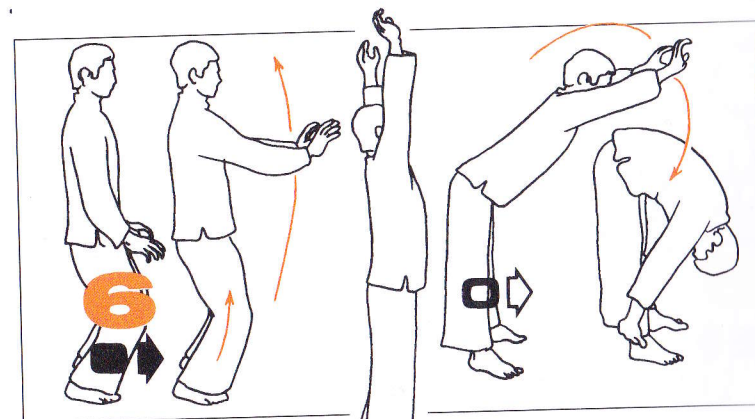
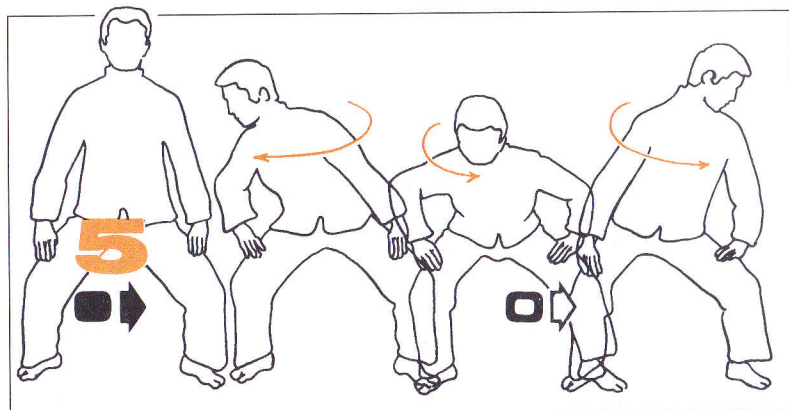
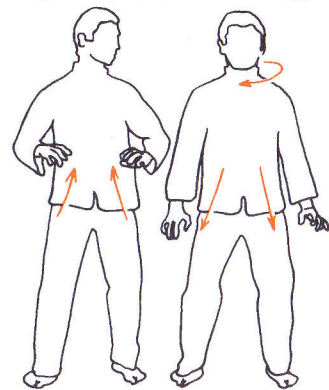
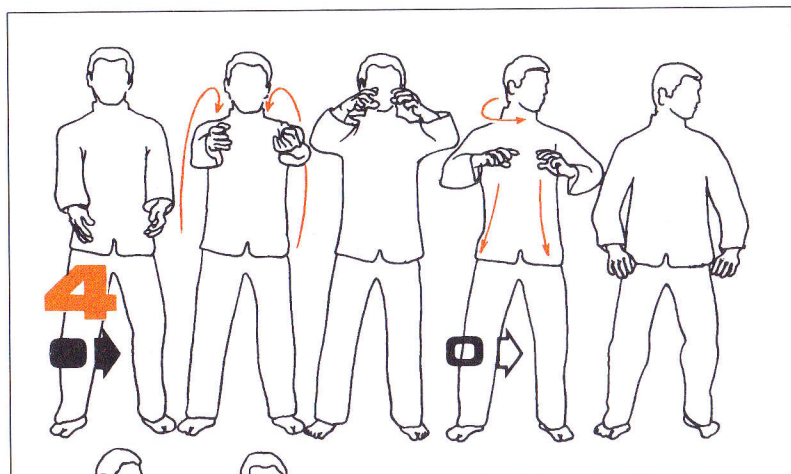
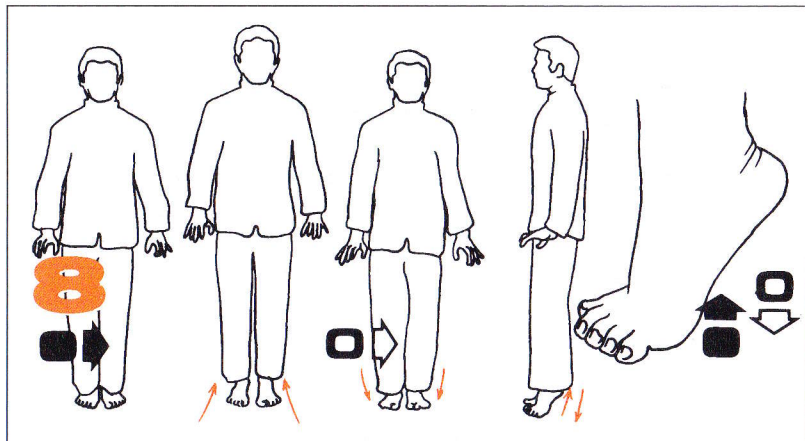








• 1 : Suang-shou-tou-tien-li-san-ziao

- d'une position naturelle debout, croisez les doigts devant l'abdomen paumes vers le haut,
- épaules et coudes bien décontractés, levez les mains à hauteur du menton, paumes vers vous, puis redescendez-les à leur position de départ,
- dans un deuxième temps, remontez les mains devant vous mais dans un mouvement circulaire les menant droit au-dessus de la tête, bras semi-p pliés, paumes vers le haut,
- écartez les mains et ramenez-les en arc de cercle vers le bas.

> Facilite la digestion et développe les abdominaux.

• 2 : Tso-yu-kal-kung-ssu-she-jao

- écartez davantage les pieds, orteils vers l'extérieur et pliez davantage les genoux (position affaissée), mais gardez le tronc vertical et rentrez les fessiers,
- sans contracter les épaules, amenez les mains, à demi fermées et les poignets souples, à hauteur de la poitrine (coudes horizontaux et vers l'extérieur),
- tournez la tête à gauche et allongez le bras gauche dans la ligne des épaules en formant un V de l'index et du majeur, tandis que le pouce repose sur l'annulaire et l'auriculaire fléchis,
- la main droite reste dans la position précédente, à une dizaine de centimètres de la poitrine,
- la main gauche revient au centre. Exécutez ensuite le même geste de la main droite, la gauche restant en place (non illustré).

> Active la circulation, décontracte bras, épaules et poitrine.

• 3 : Tiao-li-pi-wei-shu-tan-chu

- debout en position naturelle, tournez les paumes vers le haut et levez les mains devant vous jusqu'à hauteur des épaules,
- puis, en pliant les coudes, retournez les paumes vers le bas et descendez les mains devant la poitrine,
- de là, descendez la main droite à sa position d'origine et levez la main gauche dans un mouvement circulaire l'amenant au-dessus de la tête (paume vers le haut. Arrêtez d'inspirer et commencez d'expirer) puis vers le bas, à sa position d'origine,
- reprenez le mouvement mais en faisant la rotation de la main droite.

> Facilite la digestion et soulage les maux d'estomac.

• 4 : Wu-lao-chi-shang-wang-hou-chiao

- debout en position naturelle, très décontracté, levez les mains et retournez-les à hauteur de la poitrine comme dans l'exercice précédent (mais à ce stade, tournez la tête à gauche),
- puis rabaissez lentement les mains dans le même plan, paumes vers le bas puis l'arrière, sans bouger la tête,
- relevez une seconde fois les mains à la poitrine, puis tournez la tête vers l'avant en redescendant les mains,
- reprenez l'exercice au début, avec pivot de la tête vers la droite.

> Un excellent mouvement de revigoration générale.

• 5 : Yao-tou-fai-wei-chu-hsin-huo

- reprenez la position affaissée du deuxième exercice, mains reposant sur les cuisses, paumes vers l'arrière,
- tournez le haut du corps en unité vers la droite, en maintenant le dos bien droit, et en pliant le coude droit. Le buste penche vers l'avant, ce qui en fait supporter le poids à la jambe droite. Mais ne relâchez pas la position du genou gauche,
- revenez au centre en maintenant l'inclinaison vers l'avant du torse,
- et poursuivez la rotation vers la gauche,
- revenez au centre avant de vous redresser.

> Réduit le stress. Fortifie les jambes.

• 6 : Liang-shou-ban-tsu-ku-shion-yao

- debout dans la position naturelle, mais les genoux davantage fléchis, levez les mains verticalement au-dessus de la tête, en vous redressant,
- puis pliez vers l'avant, mais le dos restant bien cambré, et saisissez vos chevilles,
- redressez-vous.

> Fortifie les jambes. Décontracte le torse. Combat la constipation.

• 7 : Tsan-chuan-nu-mu-tseng-chi-li

- reprenez la position affaissée des exercices 2 et 5, le torse droit.
- fermez les mains (mais non pas les poings serrés) et amenez-les à hauteur de la poitrine, coudes horizontaux et pliés,
- étendez le poing gauche diagonalement vers l'avant et suivez-le du regard, tandis que le poing droit reste en position,
- ramenez le poing et le regard devant vous,
- ouvrez les mains et levez les paumes vers le haut, bras demi pliés, au-dessus de la tête avant de les ramener en mouvement circulaire vers le bas, de chaque côté du corps,
- reprenez le même exercice mais en étendant le poing droit.

> Réduit la tension.

• 8 : Pei-hou-chi-tien-ping-hsiao

- vous êtes debout, pieds joints, paumes vers le bas, les doigts vers l'avant,
- levez-vous sur les orteils et, en maintenant votre équilibre, levez les talons de plus en plus haut. Concentrez-vous sur l'abdomen et contractez les fesses,
- puis retombez lourdement au sol en vous décontractant,
- le haut du corps ne bouge pas durant l'exercice.

> Fortifie les jambes et active la circulation.

Points-clés :

* Chacun de ces exercices peut être répété à la suite autant de fois qu'on voudra, mais gardez l'ordre de la série.

* L'essentiel est de les pratiquer un peu tous les jours, comme une hygiène fondamentale.

* Pratiquez des inspirations et des expirations égales (environ 8 secondes). Respirez par le nez, bouche fermée sans contraction. Entraînez-vous d'abord à le faire debout, dans une attitude naturelle, puis, quand vous vous sentirez gagné par le calme, entamez très lentement et avec une concentration totale la série des 8 exercices.

* En règle générale, INSPIREZ quand vous levez les bras, quand vous ramenez les bras le long du corps, quand vous tendez les articulations et EXPIREZ quand vous baissez les bras, quand vous les écartez du corps, quand vous pliez les articulations.



Huit pièces de Brocart...