

# QI QONG

## LES 8 PIÈCES DE BROCARD OU LES 8 EXERCICES ENERGETISANTS

### 1) Porter le ciel des 2 mains

But de l'exercice : Renforcer la colonne vertébrale, ouvrir les 3 foyers (foyer inférieur associé à la fonction sexuelle, foyer moyen associé à la digestion, foyer supérieur associé à la respiration).

### 2) Tirer avec l'arc sur le grand oiseau

Renforcer l'énergie des reins, du cœur et des poumons.

### 3) Soutenir le ciel, pousser contre la terre

Equilibrer l'énergie de la rate / pancréas et de l'estomac.

### 4) Jeter un regard vers l'arrière sur les fatigues et les 7 afflictions

« Fatigue » = désordre touchant les fonctions du cœur, rate / pancréas, poumons, reins, foie.

« afflictions » = émotions qui perturbent notre corps énergétique telle que passion, souci, tristesse, désespoir, crainte, panique, colère.

S'imaginer que dans l'expiration on éloigne de nous ces perturbations.

Cet exercice renforce les muscles du cou, stimule la circulation cérébrale, régule le système nerveux neurovégétatif.

### 5) Balancer la tête, remuer la queue

Cet exercice dissout « le feu du corps ». En faisant baisser le trop de yang (se traduit par une agitation excessive, palpitations, insomnies, gestes précipités et désordonnés, irritabilité, fragilité émotionnelle) il nourrit le yin, calme le corps et l'esprit.

### 6) Entourer les pieds avec les mains

Renforce la taille (méridien ceinture) et les reins.

### 7) Multiplier la force du CHI (QI) par l'ouverture du poing

Augmente la force musculaire, régularise l'énergie du foie.

### 8) Anéantir les 7 afflictions et les 100 maladies

Régularise globalement la circulation énergétique, fortifie le corps, développe l'équilibre.