

Les huit pièces de Brocart du Général Yue Fei



1. Di yi duan : TI DI TUO TIAN LI SAN JIAO

"Arracher la terre et soutenir le ciel régularise le triple – réchauffeur «

- ▶ 1. Position de mabu, paumes collées à la taille (4).
 - ▶ 2. Effleurer le triple - réchauffeur avec les mains, paumes horizontales (4).
 - ▶ 3. Se pencher et montrer les griffes du tigre (6).
 - ▶ 4. Arracher la terre jusqu'à la hauteur de la poitrine (4).
 - ▶ 5. Retourner les paumes et soutenir le ciel tombant (5).
 - ▶ 6. S'élever à travers les neuf couches de nuages (8).
-



2. Di er duàn : ZUO YOU KAI GONG SI SHE DIAO

"Tirer à l'arc vers la droite et vers la gauche, en visant l'aigle"

- ▶ 1. Tenir l'arc à la hauteur de l'épaule (4).
 - ▶ 2. Position de mabu en touchant la flèche dans le carquois (4).
 - ▶ 3. Ajuster la flèche à la corde (4).
 - ▶ 4. Bander l'arc et décocher la flèche (6).
 - ▶ 5. Revenir au pinglibu (4).
-



3. Di san duan :YU LI PI WEI DAN JU BI (BEI)

"Lever le bras pour régulariser la rate et l'estomac"

- ▶ 1. Rapprocher les pieds et lever un bras à la hauteur de l'épaule (4).
 - ▶ 2. Percer vers le haut et regarder la main (4).
 - ▶ 3. Soutenir le ciel et appuyer vers le bas (4).
 - ▶ 4. Revenir au pinglibu (4).
-



4. Di si duan : WU LAO QI SHANG WANG HOU QIAO

"Regarder en arrière prévient des cinq fatigues et des sept déficiences"

- ▶ 1. Position de mabu et lever le bras à la hauteur de l'épaule (6).
- ▶ 2. Position de gongbu et former un taiji (3).
 - ▶ 3. Tourner le corps et déployer les bras (7).
 - ▶ 4. Revenir au pinglibu (4).

5. Di wu duan : YAO TOU BAI WEI QU XIN HUO

"Osciller la tête et balancer le fondement libère le feu du coeur en excès"

- ▶ 1. Fléchir les genoux (4).
- ▶ 2. Introduire le qi jusqu'à yintang (glabre) (4).
- ▶ 3. Rotation des genoux (6).
- ▶ 4. Rotation de la nuque (8).



6. Di liu duan : SHUANG SHOU PAN ZU GU SHEN YAO

"Joindre les mains aux pieds renforce la partie lombaire du dos"

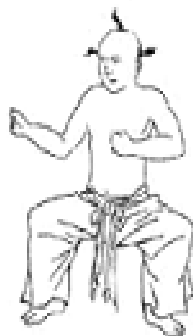
- ▶ 1. Position de mabu avec les bras levés (5).
- ▶ 2. Se pencher et attraper la cheville gauche (5).
- ▶ 3. Position de mabu avec les bras levés (3).
- ▶ 4. Se pencher et attraper la cheville droite (5).
- ▶ 5. Position de mabu et rythmer le souffle (5).
- ▶ 6. Revenir au pinglibu (3).



7. Di qi duan : ZAN OUAN NU MU ZENG QI LI

"L'énergie interne s'exprime par les coups de poings et un regard flamboyant"

- ▶ 1. Fermer les poings à la taille (6).
- ▶ 2. Menton rentre et regard flamboyant (1).
- ▶ 3. Envoyer un coup du poing droit (4).
- ▶ 4. Envoyer un coup du poing gauche (4).
- ▶ 5. Alternner les coups de poings (6).



8. Di ba duan : YU ZHU QI DIAN BAI BING XIAO

"Faire vibrer la colonne de jade fait disparaître les cent maladies"

- ▶ 1. S'accroupir, puis relâcher le dos et les épaules (6).
- ▶ 2. Faire vibrer sept fois la colonne de jade (8).
- ▶ 3. Redresser progressivement la colonne de jade (6).



Notes :

1. Yue fei ba duan jin (les huit pièces de brocart du Général Yue Fei). Les huit pièces de brocart représentent un grand classique d'entretien de la santé. Cette pratique de santé remonte à plus de mille ans. Elle était pratiquée souvent par les lettrés pour maintenir une bonne santé et résister aux maladies. Le Général Yue Fei (1103-1142) a amélioré cette pratique en la rendant plus efficace pour maintenir la santé de ses officiers et ses hommes. Il devait veiller à la bonne santé de ses troupes pour qu'ils ne tombent pas malades à cause du dépaysement et du rude climat du Nord de la Chine pour repousser l'agression des Mongols.

2. SAN JIAO (le triple réchauffeur) "Le triple réchauffeur, il a un nom mais pas de forme" : c'est à dire que la notion de triple réchauffeur ne correspond pas à un organe anatomique, mais cela correspond à une fonction, un rôle dans l'équilibre énergie - sang de l'organisme. Le triple réchauffeur comme son nom l'indique est divisé en 3 niveaux, chacun des niveaux assure une fonction différente :

- ▶ 1) le réchauffeur supérieur, correspond à la région de la poitrine, est responsable de la distribution du souffle et du sang, en particulier weiqi. C'est une zone où se trouve le point vital zhongtinc, foyer central (16^{ème} point du renmai).
- ▶ 2) le réchauffeur moyen est situé anatomiquement au niveau de la région épigastrique, région de l'estomac ; il est chargé de faire le premier tri, (à partir de ce qui nous vient de l'extérieur) entre pur (ce que va garder l'organisme) et impur (ce que l'organisme va rejeter). Il est également responsable de la transformation de ce qui est trié. On trouve au niveau du réchauffeur moyen le point vital zhongwan, la barrière du milieu (12^{ème} point du renmai).
- ▶ 3) le foyer inférieur est situé dans la région sous ombilicale. À ce niveau va se faire une 2^{ème} séparation entre le pur et l'impur. Ce qui est pur va être réabsorbé et ce qui est impur va être éliminé. Au niveau du réchauffeur inférieur se trouve le point vital zhongji, pôle du milieu (3^{ème} point de renmai).

3. WU LAO (les cinq fatigues) Les 5 fatigues sont des états d'épuisement. On les classe en 5, comme les 5 organes ou les 5 éléments, en fonction de leur origine : la fatigue du coeur, du foie, de la rate, des poumons, et des reins. Ces fatigues sont dues à un épuisement de l'énergie de l'organe correspondant.

4. QI SHANG (les sept déficiences) Les 7 déficiences résultent d'un excès, du manque de maîtrise ou bien mal contrôlé des sept émotions (joie, colère, tristesse, peur, amour, haine et désir).