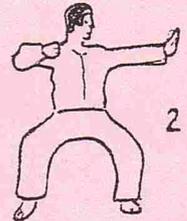


Préparation de Tamura Sensei, « BA DUAN JIN » Les 8 pièces de brocard

1) Les doigts croisés, les bras se tendent au dessus de la tête, le corps monte sur la pointe des pieds
« les deux mains soutiennent le ciel, régularise les 3 foyers (supérieur cardio-pulmonaire, médian digestif et inférieur génito-urinaire) »



2) L'archer, l'oeil suivant le trajet de la flèche
« bander l'arc à gauche et à droite tout en visant le milan royal » Fortifie le Poumon et le Gros Intestin, régularise le Qi et le Rein, traite cou, épaules, reins, jambes rotules et les proliférations osseuses »



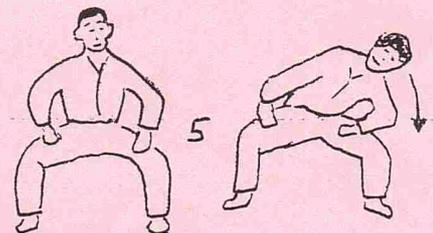
3) Tai Chi, le bras droit monte au dessus de la tête, le bras gauche va vers le bas et l'arrière et vice versa
« régularise le couple Rate-Estomac, traite système digestif, épaules, muscles des membres inférieurs »



4) Pieds joints, rotation du corps et regard sur les talons
« Les 5 fatigues et les 7 blessures disparaissent en regardant en arrière »
renforce le Tan Tien (Seika-Tanden) traite les vertèbres cervicales. »



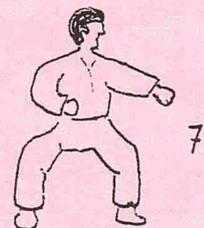
5) Le tigre. Jambes écartées, genoux fléchis, le corps se plie brusquement en expirant vers le genou
« Agiter la tête et remuer la queue du tigre pour calmer le feu du Cœur » traite la neurasthénie, nervosité, calme l'esprit, améliore la mouvance des reins et les articulations des genoux.



6) Descente vers les pieds en agrippant les orteils, extension des genoux
renforce les reins et la vessie, traite les lombalgies, consolide les lombes.



7) Tsuki – En position kiba dachi, Tsuki à droite et gauche. « Cueillir les poings avec les yeux de la colère pour acquérir la forces des souffles » tonifie le Foie, augmente la force à l'aide de l'esprit, traite nuque, épaules et reins.



8) Extension du corps en frottant les reins et cambrure arrière
« Allonger le dos et lever la tête pour que les 100 maladies disparaissent »
régularise les Zang Fu (organes et viscères) traite l'hypertension artérielle.

