

# 8 pièces de Brocart

## Légende :

**Posture n°1** (fig. 1.1 à 1.4) : Préparation (yù bèi shì 预备势)

**Posture n°2** (fig. 2.1 à 2.4) : Deux mains portent le ciel et rajuster le triple réchauffeur (liǎng shǒu tuō tiān lǐ sān jiāo 两手托天理三焦)

**Posture n°3** (fig. 3.1 à 3.8) : Tir à l'arc à droite et à gauche comme tirer sur l'aigle royal (zuǒ yòu kāi gōng sì shè diāo 左右开弓似射雕)

**Posture n°4** (fig. 4.1 à 4.5) : Prendre soin de la rate et de l'estomac en levant un bras (tiáo lǐ pí wèi xū dān jǔ 调理脾胃须单举)

**Posture n°5** (fig. 5.1 à 5.7) : Regarder l'arrière pour éviter les cinq fatigues et sept blessures (wǔ láo qī shāng wǎng hòu qiào 五劳七伤往后瞧)

**Posture n°6** (fig. 6.1 à 6.10) : Tourner la tête et la queue pour enlever le feu du coeur (yáo tóu bǎi wěi qù xīn huǒ 摇头摆尾去心火)

**Posture n°7** (fig. 7.1 à 7.6) : Les deux mains tiennent les pieds pour renforcer les reins et les lombaires (liǎng shǒu pān zú gù shèn yāo 两手攀足固肾腰)

**Posture n°8** (fig. 8.1 à 8.10) : Serrer fort le poing en ayant des yeux de feu pour augmenter le souffle et la force (zǎn quán nù mù zēng qì lì 攒拳怒目增气力)

**Posture n°9** (fig. 9.1 à 9.2) : Secouer le dos sept fois pour faire disparaître les cent maladies (bèi hòu qī diǎn bǎi bìng xiāo 背后七颠百病消)

**Posture n°10** (fig. 10.1 à 10.4) : Fermeture (shōu shì 收势)





3.1



3.2



3.3



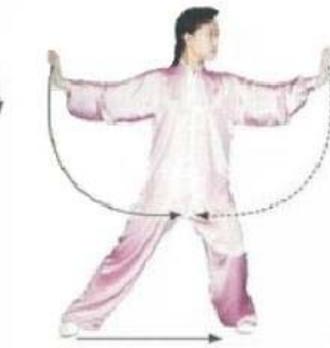
3.4



3.5



3.6



3.7



4.1



4.2



4.3



4.4



4.5



5.1



5.2



5.3



5.4



5.5



5.6



5.7



6.1



6.2



6.3



6.4



6.5



6.6



6.7



6.8



6.9



6.10



7.1



7.2



7.3



7.4



7.5



7.6



8.1



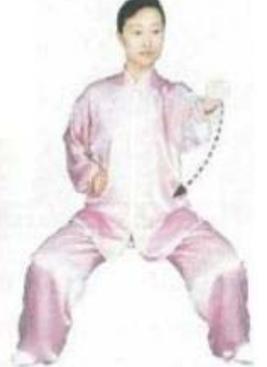
8.2



8.3



8.4



8.5



8.6



8.7



8.8



8.9



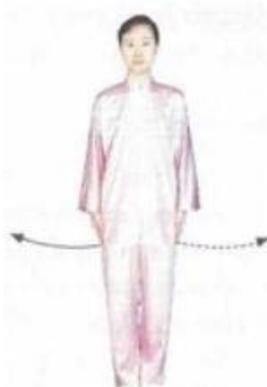
8.10



9.1



9.2



10.1



10.2



10.3



10.4