

Mouvoir les mains comme dans les nuages (Yún Shǒu)

Règles générales du mouvement :

1 – mouvement des mains :

Pendant toute la suite du mouvement, les deux mains effectuent deux cercles en sens opposé :

- La main droite tourne dans le sens des aiguilles d'une montre
- La main gauche en sens inverse

Lorsque les mains sont dans la partie haute de leur cercle, elles sont orientées vers l'extérieur, lorsqu'elles sont dans la partie basse de leur cercle, elles sont orientées vers le haut.

Elles sont donc en permanence en train d'effectuer un mouvement de pronation (rotation vers l'extérieur, comme pour prendre un objet) / supination (rotation vers l'intérieur, comme pour ramener à soi).

2 - déplacement des pieds :

Le pied droit sort sur le côté et touche le sol talon en premier avant de se poser bien à plat pour transférer le poids sur la jambe gauche.

Lorsqu'on le ramène, le pied droit se pose sur les orteils, à droite et en arrière du pied gauche, les orteils à environ 15 cm du talon du pied gauche et sur la même ligne que celui-ci. On pose le pied droit bien à plat avant de transférer le poids sur la jambe droite.

3 – respiration :

L'inspiration se fait lorsqu'on est tourné vers la gauche, lorsque l'on s'apprête à sortir la jambe gauche et que le poids est sur la jambe droite.

L'expiration se fait lorsqu'on transfère le poids sur la jambe gauche.

Description du mouvement :

Depuis la position précédente (Gao Tan Ma), commencez le cercle des deux mains, mains droite vers le haut à droite, mains gauche en bas vers la droite également.

(*) Simultanément, enfoncez-vous dans la jambe droite et sortez le pied gauche à une distance d'environ deux fois la largeur des épaules.

Le corps est légèrement tourné vers la droite.

Tournez la taille vers la droite et déplacez le poids sur la jambe gauche pendant que les mains continuent de tourner.

Lorsque le poids est complètement sur la jambe gauche et que l'on s'apprête à ramener le pied droit, la main gauche est arrivée en haut de son cercle, et se trouve en face du visage, tandis que la main droite est en bas. Le bras droit est "aligné" avec la jambe droite. Le corps est vers l'avant.

Ramenez le pied droit comme décrit plus haut. A cet instant, la main gauche est en haut à gauche, la main droite en bas devant l'abdomen. Le corps est tourné vers la droite, le regard vers la droite.(**)

Transférez le poids sur la jambe droite, levez la jambe gauche, regard vers la gauche....et recommencez le cycle à partir de (*).

Au troisième cycle, lorsque vous arrivez au point (**), la main droite monte à hauteur de la main gauche, tandis que les deux mains pivotent pour se retrouver dans la position "habituelle", main droite vers l'extérieur, main gauche vers la haut.

Le corps tourne de 180° en pivotant sur le talon gauche et les orteils du pied droit. Si les pieds étaient bien positionnés, à la fin du demi-tour les pieds sont bien alignés !

Attention de garder les mains/bras fixes par rapport au corps pendant le demi-tour ! et comme d'habitude, gardez les épaule relâchées et les coudes vers le bas.

Position finale :

On se retrouve orienté comme au début de l'enchaînement, la majorité du poids sur la jambe gauche, la main droite tournée vers l'extérieur au niveau du visage, la main gauche tournée vers le haut à une distance d'un bras de la main droite.