

La Grue Blanche déploie ses ailes (Bái hè liàng chì)

Ouvrez la main droite, transférez le poids à droite en vous enfonçant légèrement dans la hanche droite et appuyez avec la main droite vers le sol comme vous vous préparez à vous déplacer vers la gauche. Tournez légèrement la taille vers la gauche. La main droite est au-dessus du genou droit et elle s'oriente vers la gauche. Le poids toujours à droite, tournez le corps vers la gauche, ce qui fait tourner le pied gauche puis transférez le poids sur la jambe gauche. Ramenez alors la jambe droite en même temps que le bras droit, la jambe droite levée, le pied relâché (orteils pointant vers le bas). Pendant ce mouvement on pivote sur le pied gauche pour l'orienter à 45° vers la gauche. Les deux mains sont orientées l'une vers l'autre, à une quinzaine de centimètres. Le regard est tourné vers la droite.

Pendant ce mouvement, qui est un mouvement coordonné de tout le corps, attention de ne pas relever le bassin. Ceci nécessite d'être bien enraciné dans la jambe gauche avant de ramener la jambe droite. Lors du transfert du poids sur la jambe gauche, et avant de ramener et lever la jambe droite, pensez à ramener le pied droit vers l'intérieur.

Inspirez.

Sortez le pied droit parallèlement au pied gauche, le pied touchant le sol par le talon, les orteils pointés vers le haut. Les deux bras viennent en contact au niveau du poignet, la main gauche orientée vers l'extérieur. La main droite est orientée vers le haut. Posez le pied à plat et séparez légèrement les mains. Le poids reste bien sur la jambe gauche...prêt à être transféré sur la droite.

Expirez.

Ensuite tournez la taille vers la gauche.

Inspirez.

Puis transférez le poids sur la jambe droite. Enfin séparez les mains en ramenant le pied gauche vers le pied droit en glissant sur la pointe. Le bras droit décrit un cercle vers le haut, la main orientée vers l'extérieur, le bras gauche vers le bas, la main orientée vers le bas tandis que la taille revient vers l'avant. Relâcher le corps qui s'enfonce dans la hanche droite.

Expirez.

Position finale :

Le poids est à 95% sur la jambe droite, le corps bien droit, le regard vers l'avant. La jambe gauche repose sur les orteils, la pointe du pied gauche au niveau du milieu du pied droit.

La main droite est au niveau de la tempe, orientée vers l'extérieur et légèrement vers le haut. La main gauche est au-dessus du genou gauche, pressant vers le bas.

Attention de ne pas laisser sortir la hanche droite.

Par rapport à la direction du début de la forme, le corps a tourné de 135° vers la gauche.