

Caresser l'encolure du Cheval (Gāo tàn mǎ)

Tournez la taille légèrement vers la gauche. Ouvrez le poing, paume vers le bas, poussez avec la main gauche en avant du corps et amenez la main droite au-dessus du biceps du bras droit. Commencez à déplacer le poids sur la jambe droite. Le regard est vers la gauche.

Inspirez.

Continuez à transférer le poids sur la jambe droite, le bras droit effectuant un cercle vers le bas et descendant au niveau de la hanche droite tandis que le bras gauche effectue un cercle légèrement vers le haut et vers la gauche sans dépasser le niveau de l'épaule gauche. La main gauche est orientée vers l'extérieur. Le regard suit la direction de la taille.

Finissez de déplacer le poids sur la jambe droite tandis que la main continue à descendre jusqu'au niveau du genou, la main s'orientant vers l'avant, et le bras gauche continue de s'étendre vers la gauche. Le regard est orienté vers la droite.

Expirez.

Ramenez la main droite juste derrière l'oreille tandis que la main gauche vrille vers le haut et que l'on ramène les orteils du pied droit vers l'intérieur. Presque tout le poids repose sur la jambe droite.

Ce mouvement s'accompagne d'un mouvement d'ouverture-fermeture de la poitrine qui amène la main droite sur le côté droit de la poitrine.

Le regard suit le mouvement de la main droite et est donc dirigé vers la gauche à la fin du mouvement.

Deux possibilités pour effectuer ce mouvement :

- Pour débiter : transférez un peu le poids sur la jambe gauche, ramenez les orteils du pied droit vers l'avant, et revenez sur la jambe droite
- Avec un peu plus de pratique : le poids reste sur la jambe droite pendant que l'on ramène les orteils

Inspirez.

Avec le poids sur le pied droit, effectuez un balayage avec le pied gauche, les orteils frôlant le sol, la main gauche venant se positionner sous le coude droit.

Deux possibilités pour effectuer ce mouvement :

- Pour débiter : à la fin du balayage de la jambe gauche, transférez le poids sur la jambe gauche, ramenez les orteils du pied droit vers l'avant, et transférez le poids sur la jambe droite
- Avec un peu plus de pratique : le poids reste sur la jambe droite pendant la rotation du corps et pivote sur le talon pour ramener les orteils vers l'avant.

Dans les deux cas, à la fin du mouvement, les talons doivent se retrouver sur la même ligne. Tout le poids repose sur le pied droit dont les orteils sont orientés vers l'extérieur, le pied gauche reposant sur les orteils orientés légèrement vers l'extérieur (vers la gauche).

Le mouvement se termine en séparant les bras, le bras droit étendu sur le côté droit, le bras gauche descendant en cercle la main gauche se positionnant sous le nombril, orientée vers le haut.

Expirez.

Position finale :

Le poids est à 100% sur la jambe droite, la jambe gauche reposant sur les orteils. Le bras droit est étendu sur la droite, paume vers l'extérieur, la main à hauteur d'épaule, la main gauche est au niveau du nombril, paume orientée vers le haut. Le regard est tourné vers l'avant.