

Le Gardien céleste pile le mortier (jīn gāng dǎo duì)

Le mouvement suivant consiste à tourner légèrement le corps vers la gauche. A partir de la posture précédente, commencez par vous relâcher et vous enfoncer dans les hanches. Puis, tournez la taille et les hanches ensemble de sorte que le corps se déplace de façon souple et reste enraciné. Laissez le qi descendre dans le yong quan pendant que le corps tourne à gauche.

Déplacez doucement votre poids sur la jambe droite et en même temps tournez les paumes de vos mains vers le haut et vers l'avant dans le sens des aiguilles d'une montre et levez les bras. La paume de la main gauche est tournée vers l'extérieur et se trouve à hauteur des yeux.

Vérifiez que la main gauche est en ligne avec le genou gauche. Les doigts pointent vers le haut et sont relâchés et ouverts.

La paume de la main droite est orientée vers le haut et se situe au niveau du milieu de la poitrine. La position de la main est comme si vous soupesiez une balle.

Inspirez pendant ce mouvement vers la gauche.

Relâchez la hanche gauche en même temps que vous transférez doucement le poids du corps sur la jambe gauche et que vous tournez de 90°. Tournez les mains par le dessus dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. La paume gauche se positionne selon la diagonale et vers le haut. La paume droite se positionne vers l'extérieur.

Tournez le corps vers la droite de 90° et en même temps levez doucement les orteils du pied droit et pivotez sur le talon vers l'extérieur. Le qi se déplace en spirale en montant de la jambe gauche jusqu'au dan tian et redescend dans la jambe gauche, et part de la taille jusque dans les bras et dans les mains pour créer une énergie de pousser. Les yeux doivent suivre le corps. Ceci est un principe fondamental qui est souvent oublié par les élèves. Souvent les élèves se concentrent sur le mouvement si bien que les yeux restent statiques.

Expirez pendant ce mouvement vers la droite.

Inspirez et transférez le point sur la jambe droite puis soulevez le pied gauche de quelques centimètres, les orteils pointant vers le bas le long de la jambe droite. Abaissez le corps et tournez légèrement vers la droite. Ne vous penchez pas vers l'avant et restez droit. Il peut y avoir une tendance à sortir les fesses, mais gardez la posture juste est important. Levez les mains vers le haut et regardez vers l'avant sur votre gauche. Concentrez l'énergie dans votre dan tian.

Tout en conservant le poids sur la jambe droite, sortez la jambe gauche à 45° en faisant glisser le pied et gardez le regard vers l'avant. Le qi monte du dan tian dans les mains.

Expirez pendant la sortie de la jambe.

Puis transférez le poids de la jambe droite vers la jambe gauche en même temps que les deux mains décrivent un cercle de l'arrière vers l'avant. Ouvrez le pied gauche vers l'avant alors que le poids est encore sur la jambe droite et posez le bien à plat avant d'avancer sur la jambe gauche.

Inspirez lorsque vous tirez vers l'arrière, puis expirez en avançant sur la jambe gauche.

Déplacez la main gauche vers l'avant (ouvrez vers l'avant) en inspirant, puis faites un cercle vers l'arrière vers le creux du bras droit. Déplacez la main droite vers le haut suivant un cercle en même temps que vous avancez le pied droit. La pied droit passe à l'intérieur du pied gauche et se pose sur les orteils. Gardez le poids sur la jambe gauche. Imaginez que la main gauche est le pied droit sont reliés par un fil élastique et que l'extension de la main gauche vers l'avant tend l'élastique qui va ensuite ramener le pied droit vers la main gauche. Expirez.

Décroisez la main gauche du bras droit et laissez la descendre devant le ventre, la paume vers le ciel. La main droite se transforme en poing. Laissez le descendre dans la main gauche. Inspirez lorsque le poing monte, expirez lorsqu'il redescend.

Levez le point droit à hauteur d'épaule en relâchant bien la hanche droite. Faites en sorte que ce mouvement soit bien coordonné et relâché. Inspirez.

Laissez retomber la hanche droite de façon coordonnée avec le poing droit qui se pose dans la main gauche. Expirez. Le poids reste sur la gauche. Les jambes sont écartées de la largeur des épaules.