

Le Gardien des Cieux pile le mortier (Jīn gāng dǎo duì)

Ouvrez les poings en tournant légèrement la taille vers la gauche, mains orientées vers l'extérieur, puis transférez le poids de la jambe gauche vers la jambe droite. Les mains suivent un cercle vers le haut (Lu vers le haut) et pivotent pour prendre la position habituelle main gauche orientée vers le haut, main droite orientée vers l'extérieur. En tournant la taille vers la droite continuez de tirer vers l'arrière jusqu'à ce que les mains soient au-dessus du genou droit, à hauteur des épaules.

Inspirez.

Puis tournez la taille vers la gauche (vers l'avant en gardant le poids sur la jambe droite et ouvrez le pied gauche. Posez le bien à plat avant d'avancer sur la jambe gauche.

Expirez.

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. Le pied droit passe à l'intérieur du pied gauche et se pose sur les orteils. Gardez le poids sur la jambe gauche.

Nota : dans ce mouvement, imaginez que la main gauche et 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.

Enfonchez-vous dans la hanche gauche, levez le point droit à hauteur d'épaule en relâchant bien la hanche droite et en levant la jambe droite (comme tirée par le genou, le pied pendant naturellement). Faites en sorte que ce mouvement soit bien coordonné et relâché.

Inspirez.

Relevez les orteils, et laissez retomber la jambe droite de façon coordonnée avec le poing droit qui se pose dans la main gauche. Le poids reste sur la gauche. Les jambes sont écartées de la largeur des épaules.

Expirez.