

### **Attacher le vêtement avec indolence (Lǎn zhā yī)**

Commencez ce mouvement en tournant légèrement le corps vers la gauche. Le Dan Tian s'enfonce avant que la taille ne tourne.

En même temps transférez votre poids sur la jambe droite. La main droite, précédemment en poing, s'ouvre. La paume part légèrement vers la gauche puis continue à monter vers le haut et vers la gauche décrivant lentement un cercle. Ce mouvement est coordonné avec les pieds et la taille. Le mouvement de la taille envoie l'énergie dans le bras droit. Le bras droit "glisse" dans la paume de la main gauche.

Inspirez.

Puis les deux mains se tournent vers le sol. Les bras continuent de décrire un cercle, le bras droit vers la droite, le bras gauche vers la gauche. Le poids est toujours sur la jambe droite.

Tout en continuant à décrire un cercle, transférez le poids sur la jambe gauche, alors que les mains sont dans sur un cercle, la main droite en haut, la main gauche en bas.

Expirez.

Prenez bien appui sur la jambe gauche, prêt à lever la jambe droite. Les deux bras sont à l'horizontale.

Relâchez la hanche droite et levez la jambe droite, le pied pointant légèrement vers le bas (relâché). Les bras continuent de tourner, la main droite est à la hauteur du genou droit.

Inspirez.

Enfoncez-vous dans la hanche gauche et préparez-vous à sortir la jambe droite vers la droite.

Sortez la jambe droite, le pied touchant le sol par le talon, à une distance d'environ deux fois la largeur des épaules. Le pied est orienté à 45° environ. Les mains se font face, mais les bras ne sont pas encore en contact.

Ensuite croisez les bras. La paume de la main droite est vers le ciel, la main gauche repose sur l'avant-bras droit, les doigts vers le haut (comme pour parer un coup).

Expirez.

A ce moment, le bassin et les épaules sont orientés vers l'avant, seule la tête est tournée vers la droite.

Tournez-vous vers la gauche tout en posant le pied droit bien à plat.

Continuez à tourner la taille vers la gauche et pendant ce temps la main gauche tourne (pronation) et vient faire face au corps.

Inspirez.

Transférez le poids à droite.

Tournez le corps vers la droite en décrivant un cercle avec le bras droit, tandis que le bras gauche glisse le long des côtes. On ramène le pied gauche bien vers l'avant.

A la fin du mouvement, le bras droit est étendu côté droit, le coude droit aligné avec le genou droit, la main droite ayant les doigts pointés vers le haut et comme reposant sur le poignet. La main gauche elle est posée sur la taille.

Laissez le corps s'enfoncer, les hanches et les épaules tournées vers l'avant, 70% du poids sur la jambe droite.

Expirez.

Pendant tout ce mouvement, faire attention à garder les épaules bien relâchées.

A l'issue de ce mouvement, on peut marquer une pause pour bien sentir la posture, le temps d'un ou deux cycles de respiration.