

Six verrouillages et quatre fermetures (Liù fēng sì bì)

Commencez ce mouvement en tournant légèrement la taille vers la gauche, puis vers la droite, la main gauche rejoignant la main droite en faisant un cercle conduit par le coude qui reste bien relâché. Lorsque les deux mains se sont rejointes, elles expriment une poussée vers l'extérieur sur côté droit. Les deux mains se trouvent au-dessus du genou droit. Le poids est bien sur la droite, un peu plus qu'à la fin de Lǎn zhā yī.

Inspirez.

Ensuite transférez le poids sur la gauche en vous enfonçant et en effectuant un cercle vers le bas avec les deux mains. L'intention est de tirer un bras. La main gauche donne la direction du mouvement (paume de la main vers le bas), la main droite contenant une attaque possible de l'adversaire (paume de la main vers l'extérieur). Continuez le transfert du poids sur la jambe gauche, et commencez à tourner la taille vers la gauche, la main gauche continuant à presser vers le vas tandis que la paume de la main droite s'oriente vers le haut, les mains passant au-dessus du genou gauche.

Expirez.

La taille continue de tourner vers la gauche alors que vous commencez à transférer de nouveau le poids vers la droite tout en continuant à effectuer un cercle avec les deux mains vers le haut. A l'issue de ce mouvement, les deux mains se retrouvent au niveau de l'épaule gauche, séparées d'une quinzaine de centimètres, la paume de la main droite orientée vers le sol, la main gauche presque verticale. Le regard est vers la gauche.

Inspirez.

Enfoncez-vous bien dans la hanche droite, prêt à venir complètement sur la jambe droite. La taille tourne vers la droite, tout le corps est ramassé prêt à l'action.

Venir sur la jambe droite tout en poussant avec les deux mains vers le bas. Ramenez le pied gauche sur la droite, les deux pieds étant séparés de la largeur des épaules environ.

Expirez.

Position finale :

Tout le poids est sur la jambe droite, la hanche bien relâchée, le corps bien droit (attention de ne pas se déhancher sur la droite).

Les deux mains sont au même niveau, de chaque côté du genou droit, la main droite poussant plus que la main gauche dans l'intention.

Le bassin est orienté vers l'avant, le haut du corps vers la droite.

Le regard est vers l'avant (pas vers le bas !).

La pointe du pied gauche est à peu près au niveau du milieu du pied droit (séparé de la largeur des épaules)