

Double Lotus (Zhuǎn shen shuāng bǎi lián)

Le poids sur la jambe gauche, tournez le corps vers la droite et tournez sur le talon du pied droit jusqu'à ce que le pied droit ait tourné de 45°. Les bras suivent le mouvement de la taille et tournent donc vers la droite mais restent fixes par rapport au corps. Le genou gauche reste pointé vers l'avant.

Inspirez.

Posez le pied droit et transférez le poids sur la jambe droite. A nouveau les bras se contentent de suivre le mouvement du corps.

Expirez.

Enracinez-vous dans la jambe droite, relâchez la hanche gauche et levez la jambe gauche. La cuisse vient à l'horizontale, le pied gauche est légèrement en-dessous du genou droit. le regard est dirigé vers l'avant.

Inspirez.

Enfoncez-vous dans la jambe droite et sortez le pied gauche en glissant sur le talon, la pointe du pied levée.

Tournez la taille vers la gauche, les bras se déplacent suivant un cercle vers l'arrière et vers le haut. Le regard suit la direction de la taille. Posez le pied gauche bien à plat.

Les bras continuent leur cercle vers le bas, tandis que le poids se déplace sur la jambe gauche.

Expirez.

Continuez de transférer le poids sur la jambe gauche jusqu'à ce qu'il soit complètement sur celle-ci, et ramenez le pied droit à quelques centimètres du pied gauche en glissant le pied droit sur les orteils. Les bras remontent un peu en-dessous du niveau des épaules, les mains orientées vers l'extérieur. Le regard est vers l'avant.

Inspirez.

Assurez-vous d'être bien enraciné dans la jambe gauche et d'être bien équilibré.

En relâchant la hanche droite, effectuez un mouvement circulaire avec le pied droit, du bas vers le haut et de la gauche vers la droite, jambe tendue.

En même temps, effectuez un petit mouvement circulaire avec les mains du haut vers le bas, et de l'arrière vers l'avant.

Le pied droit touche les deux mains, gauche d'abord, puis droite. La jambe droite est alors quasiment à l'horizontale, et il faut imaginer que la main droite arrête le pied dans son balayage.

Relâchez alors la jambe droite qui se plie au niveau du genou, la cuisse presque à l'horizontale, le bas de la jambe complètement relâché étant vertical, le pied relâché pointant vers le bas.

Pour garder son équilibre pendant ce mouvement, il est essentiel de rester le plus vertical possible et pour cela de garder le regard à l'horizontale.

Expirez.

Position finale :

À la fin de ce mouvement, on est sur la jambe gauche, jambe droite levée et bien relâchée, le pied droit au niveau du genou gauche.

Le corps est orienté à 45° de la position de départ de la forme.

La main gauche est à hauteur d'épaule, orientée vers l'extérieur, la main droite orientée vers le haut, au-dessus de la jambe droite, les poignets des deux mains étant à la même hauteur.

Position finale :