

### **Fermeture du Tai Chi (Tàijí shōu shì)**

Ouvrez le poing droit puis séparez les deux mains de chaque côté du corps, paumes vers le haut.

Montez les deux mains jusqu'au-dessus de la tête, le corps montant légèrement.

Inspirez.

Ramenez les mains côté à côté, paume vers le bas et pressez jusqu'au niveau des hanches. Le corps s'enfonce pendant que les mains descendent, tout en restant bien vertical. Ceci s'obtient en relâchant bien les hanches.

Expirez.

Relevez-vous en étendant les bras le long du corps.

Inspirez.

Ramenez le pied gauche près du pied droit.

Expirez.