

Position diagonale (marche en oblique) (Xié xíng)

Tournez le corps vers la gauche, les pieds ne bougeant pas et le poids restant bien à droite, tandis que le coude droit s'enfonce un peu. Le mouvement du corps fait décrire un cercle à la main droite vers la gauche, et entraîne la main gauche vers l'arrière. L'intention est de bloquer un coup de poing avec le bras droit.

Inspirez.

Pivotez sur la pointe du pied gauche vers l'extérieur, posez le talon au sol, puis transférez le poids sur la jambe gauche et pivotez sur le talon du pied droit vers l'extérieur (vers la droite). En même temps la main gauche monte en cercle au à hauteur du nez pendant que la main droite descend en arc de cercle au-dessus du genou droit. L'intention est de bloquer un coup de poing avec le bras gauche. Ce mouvement est un mouvement du corps tout entier.

Expirez.

Transférez le poids sur la jambe droite puis levez la jambe gauche en relâchant bien la hanche gauche, en même temps que la main droite se lève au niveau de l'épaule et que la main gauche pivote vers le haut. Le mouvement doit être bien coordonné, comme si le bras droit tirait la jambe gauche.

Inspirez.

Enfoncez-vous dans la jambe droite, puis sortez le pied gauche parallèlement au pied droit en glissant le talon sur le sol. Posez le pied bien à plat.

Expirez.

Tournez la taille vers la droite la main droite descendant au niveau du genou.

Inspirez.

Enfoncez-vous encore un peu et transférez le poids sur la jambe gauche, avec l'intention de pousser avec l'épaule gauche. Pendant ce déplacement, la main droite monte vers l'épaule droite tandis que la droite descend en cercle devant le corps. Terminez ce mouvement en tournant la taille vers l'avant. La main gauche se retrouve alors au niveau du genou, plus bas que le genou. Pendant ce mouvement, ramenez légèrement la pointe du pied droit vers l'intérieur.

Expirez.

Formez la main gauche en crochet et continuez de tourner la taille vers la gauche, puis redressez-vous tout en poursuivant le mouvement circulaire. La main droite reste à hauteur de l'épaule droite pendant ce mouvement. Le regard suit le mouvement du corps et est dirigé vers la gauche.

Inspirez.

Puis ouvrez la taille vers la droite en effectuant un cercle horizontal avec la main droite orientée vers l'extérieur. La main gauche reste en forme de crochet.

Terminez le mouvement en tournant légèrement la taille vers la gauche pour ramener le corps vers l'avant, la main droite se déplaçant en cercle verticale pour terminer en position "assise", les doigts pointant vers le haut.

Expirez.

Position finale :

Le poids est à 70% sur la jambe gauche, le corps bien droit, le regard vers l'avant.

Les aines sont bien relâchées.

La poitrine est concave, les bras et la poitrine forment un cercle, les coudes relâchés vers le bas.

Il faut faire attention à garder l'aine droite ouverte pour ne pas laisser le genou droit s'enfoncer vers l'intérieur (énergie de contenir).

Par rapport à la direction du début de la forme, le corps a tourné de 90° vers la gauche.