

## **La Fille de Jade lance la Navette (Yù nǚ chuān suō)**

Posez doucement la jambe gauche au sol en gardant bien votre équilibre. Le poids reste majoritairement sur la jambe droite. Il est important de garder son équilibre sur la jambe droite à la fin du coup de pied précédent. Si le mouvement a été réalisé poings fermés, les mains s'ouvrent pendant le posé du pied. Posez le pied gauche avec les orteils orientés vers l'avant.

Inspirez.

Tournez légèrement la taille vers la droite et transférez le poids sur la jambe gauche en ramenant les deux bras l'un vers l'autre en suivant un cercle vers le bas jusqu'à être au niveau du ventre paume des mains tournées vers le haut. La taille est tournée vers l'avant. Enfoncez-vous bien dans les hanches.

Expirez.

Puis en continuant de tourner la taille vers la gauche et en déplaçant le poids complètement sur la jambe gauche, ramenez la main gauche paume vers le bas dans le creux du coude droit. En même temps ramenez le pied droit vers le pied gauche, légèrement en arrière, posé sur les orteils.

Tournez le corps vers la droite les bras suivant le mouvement de la taille en suivant un cercle de haut en bas. La main droite ne dépasse pas le niveau de la tête. Le bras droit vrille pour faire passer la main droite d'une orientation vers le haut avant de tourner, à une position vers l'extérieur à la fin du quart de tour. Le poids se déplace d'abord sur la jambe droite pour permettre de ramener le pied gauche vers l'intérieur (vers la droite), puis reviens sur la jambe gauche qui sert de pivot pour la rotation du corps vers la droite.

A la fin du quart de tour, tout le poids repose sur la jambe gauche, la jambe droite reposant en avant du pied droit sur les orteils à une distance d'environ la longueur un pied.

Inspirez.

Enfoncez-vous dans la jambe droite en relâchant bien les aines. Ce mouvement entraîne les épaules, qui entraînent les coudes qui entraînent les mains vers le bas. Enfoncez-vous encore plus en appuyant avec les mains paumes vers le bas, comme si votre jambe gauche était un ressort que vous vouliez comprimer.

Expirez.

Détendez la jambe gauche pour sauter verticalement en levant les deux mains paumes vers le haut au niveau de la tête, et en levant la jambe droite, le genou de la jambe droite montant au niveau de la poitrine.

Inspirez.

Atterrissez en douceur sur la jambe gauche puis frappez du pied droit en même temps que les mains pressent vers le bas au-dessus du genou. Le pied droit se pose en avant du pied gauche et sur la droite du pied gauche.

Expirez.

Relâchez les aines, enfoncez-vous dans la hanche gauche et levez la jambe droite en même temps que les mains, paumes vers le haut. Veillez à être bien relâché et bien à l'équilibre dans la jambe gauche. Pour cela restez bien vertical.

Inspirez.

Donnez un coup de pied avec la jambe droite (coup de talon) tandis que la paume de la main droite pousse vers l'avant, le bras droit étendu parallèle à la jambe droite et que de bras gauche donne un coup de coude vers l'arrière.

Ce mouvement inclut une rotation de la taille qui permet d'augmenter la distance à laquelle on peut donner le coup de pied.

Comme dans le coup de poing, pensez à relâcher les articulations des bras et de la jambe droite une fois le coup porté.

Expirez.

Posez la jambe droite au sol, à une distance d'environ une fois et demie la largeur des épaules, le bras droit restant étendu vers l'avant, la main gauche au niveau de l'épaule gauche, paume vers l'avant, le coude pointant vers l'extérieur.

Inspirez.

Transférez le poids sur la jambe droite en gardant le bras droit étendu puis avancez la jambe gauche en même temps que le bras gauche s'étend vers l'avant tandis qu'à l'inverse le bras droit se replie, coude vers l'arrière, la main droite à hauteur de la tempe droite, orientée vers l'extérieur. En même temps qu'on avance la jambe gauche on tourne le corps qui était orienté vers la gauche pour le tourner vers la droite. Ceci permet de poser le pied gauche tourné de 90° par rapport à sa direction initiale. Le mouvement se termine en ramenant le pied droit derrière le pied gauche, les deux jambes sont fléchies, le poids est sur la jambe gauche. Les orteils du pied droit sont alignés avec le talon du pied gauche. Le regard est tourné vers la gauche.

Expirez.

Effectuez un demi-tour en pivotant sur le talon du pied gauche et les orteils du pied droit. De cette façon les pieds se retrouvent alignés. Pendant le demi-tour, on transfère le poids de la jambe gauche à la jambe droite. Les bras suivent le mouvement du corps en descendant légèrement.

Inspirez.

#### Position finale :

Le poids repose sur la jambe droite, les deux pieds écartés de la largeur des épaules. La main droite est située devant l'épaule droite, à hauteur de la tête, le coude plié orienté vers l'extérieur. La main droite est orientée vers le haut à hauteur de la taille. Le regard est orienté vers l'avant.