

PHYSIO TAI CHI - SUN STYLE FORME COURTE

TAI CHI FOR HEALTH (www.taichiforhealthinstitute.org)

Position de départ (nord)

1. Debout, pieds écartés largeur du bassin, parallèles par leur bords latéraux.
2. Répartir le poids du corps de façon homogène sur les deux pieds. Prendre conscience de la répartition du poids sur les pieds, sentir l'appui au sol des 5 orteils, des bords externes des pieds et des talons.
3. Relâcher les chevilles, débloquer les genoux, débloquer les hanches, lâcher les adducteurs : comme s'asseoir sur un siège très haut. La musculature du bassin est détendue.
4. Alignement sacrum - sommet du crâne : Sentir la force résultant du poids du corps appuyant sur le sol qui monte du sol vers le sacrum jusqu'au sommet du crâne. La force montant sur l'axe sacrum - sommet du crâne permet de maintenir un alignement correct de la colonne vertébrale avec une nuque relâchée.
5. Relâcher le sacrum, les fessiers, la colonne lombaire, les omoplates, le thorax, les épaules, la nuque, la gorge, les mâchoires. Les coccyx et sacrum pendent librement au bout de la colonne vertébrale.
6. En relâchant la musculature du cou, il y a un léger rentré du menton qui aligne la tête sur la colonne vertébrale.
7. Le relâchement des épaules et des omoplates crée un espace sous les aisselles.

Pour faciliter cette position debout, imaginer être un sablier :

L'axe sacrum - sommet du crâne permet de maintenir la forme du sablier avec une force qui monte le long de cet axe et permet un bel alignement de la colonne vertébrale. Autour de cet axe, imaginer que tout coule vers le bas, comme le sable dans un sablier. Laisser descendre le sable jusque dans le sol, sous les pieds.

Scanner mentalement le corps pour s'assurer que toute la musculature est relâchée, en particulier les fessiers et la musculature du bas du dos et celle de la nuque.

La force résultant de l'appui des pieds sur le sol monte et maintient l'alignement de l'axe sacrum - sommet de crâne et l'écoulement du sable vers le bas permettent le relâchement de toute la musculature contractile, dynamique.

C'est la répétition de cette position qui au fil des semaines permettra un relâchement progressif de plus en plus profond des muscles dynamiques et qui favorisera ainsi un renforcement de la musculature posturale. Il faut accepter

que des muscles contractés depuis des années se relâchent progressivement. On ne peut pas tout lâcher d'un coup !

01. Ouverture (nord)

Monter les bras jusqu'à hauteur des épaules - les paumes des mains se regardent (les poignets se lèvent comme s'ils étaient soulevés par des ballons à hélium - épaules détendues - coudes débloqués)

Descendre les mains le long du U (le U est placé dans un plan sagittal devant la région abdominale), les genoux se fléchissent.

Monter les mains le long du U, poids du corps à droite.

Pas en avant à gauche, talon, pied, poids du corps à gauche, les bras se tendent vers l'avant (imaginer passer un ballon en avant)

Le pied droit vient se poser à côté du pied gauche, écartement des pieds largeur du bassin, répartition du poids sur les deux pieds. Les coudes se fléchissent, les extrémités des doigts se dirigent vers le plafond, les paumes des mains se regardent, les mains sont placées devant le thorax, écartement largeur de la tête.

02. Ouvrir et fermer les mains (nord)

Inspirer dans le dan tien, les mains s'écartent largeur des épaules. Expirer depuis le dan tien, les mains se rapprochent largeur de la tête.

03. Simple fouet à droite (nord)

Poids du corps à gauche, tourner le bassin à 45° à droite, poser le talon droit un peu en avant et un peu à droite. Il est dirigé comme le bassin à 45°. Le bassin revient un peu vers le centre, le pied aussi.

Poser le pied droit, puis poids du corps à droite. Les bras s'allongent vers l'avant, les mains (doigts dirigés vers le plafond) se tournent pour s'appuyer contre une vitre imaginaire, les mains s'écartent, la main gauche parcourt une plus grande distance, la main droite se déplace plus lentement. Le regard suit la main gauche.

04. Bouger les mains comme des nuages à droite (nord)

Poids du corps à gauche, la main droite vient se placer devant le bassin à gauche, paume vers le bas, le pied droit se rassemble, les doigts de la main gauche sont toujours dirigés vers le plafond, paume vers l'avant, devant l'épaule gauche.

*Ecarter pied droit, basculer les mains, poids du corps à droite

Ramener le pied gauche, basculer les mains, poids du corps à gauche*

répéter 3 fois de * à *

Les mains viennent se placer dans la position ouvrir - fermer les mains, poids du corps réparti sur les deux pieds

05. Ouvrir et fermer les mains (nord)

Inspirer dans le dan tien, les mains s'écartent largeur des épaules. Expirer depuis le dan tien, les mains se rapprochent largeur de la tête.

06. Simple fouet à gauche (nord)

Poids du corps à droite, tourner le bassin à 45° à gauche, poser le talon gauche un peu en avant et un peu à gauche. Il est dirigé comme le bassin à 45°. Le bassin revient un peu vers le centre, le pied aussi.

Poser le pied gauche, puis poids du corps à gauche. Les bras s'allongent vers l'avant, les mains (doigts dirigés vers le plafond) se tournent pour s'appuyer contre une vitre imaginaire, les mains s'écartent, la main droite parcourt une plus grande distance, la main gauche se déplace plus lentement. Le regard suit la main droite.

07. Bouger les mains comme des nuages à gauche (nord)

Poids du corps à droite, la main gauche vient se placer devant le bassin à droit, paume vers le bas, le pied gauche se rassemble, les doigts de la main droite sont toujours dirigés vers le plafond, paume vers l'avant, devant l'épaule droite.

*Ecarter pied gauche, basculer les mains, poids du corps à gauche

Ramener le pied droit, basculer les mains, poids du corps à droite*

répéter 3 fois de * à *

Les mains viennent se placer dans la position ouvrir - fermer les mains, poids du corps réparti sur les deux pieds.

08. Ouvrir et fermer les mains (nord)

Inspirer dans le dan tien, les mains s'écartent largeur des épaules. Expirer depuis le dan tien, les mains se rapprochent largeur de la tête.

09. Brosser genou et tourner à gauche (de nord à ouest)

Poids du corps à gauche, pivoter le pied droit en tournant la pointe vers l'intérieur, les mains basculent à droite (le bras droit s'allonge à 45° vers la droite, la main gauche se met en face du coude droit).

Poids du corps à droite, rassembler le pied gauche, les mains se séparent (main gauche devant hanche droite, petit stretch pour le bras droit). Poser le talon gauche à gauche et un peu en arrière, dirigé vers l'ouest.

Poser le pied gauche, poids du corps à gauche, brosser genou (la main gauche passe devant le genou gauche, la main droite passe à côté de l'oreille droite pour venir pousser en avant de l'épaule droite, paume dirigée vers l'avant) et le pas droit qui suit.

10. Jouer du luth (ouest)

Un pas en arrière à droite, poser la pointe du pied, les mains se verticalisent, petit stretch du bras droit.

Poser le pied droit, poids du corps à droite : venir s'asseoir derrière sur le pied droit, la main droite recule, la main gauche s'avance. La main droite se retrouve en face du coude gauche, le pied gauche qui suit.

11. Pas en avant, dévier vers le bas, parer frapper (ouest)

- Tourner les mains (paume gauche vers le sol, paume droite vers le plafond), un pas en avant à gauche : talon au sol, tourner le pied vers l'extérieur, pied au sol, poids du corps à gauche, la main droite avance, la main gauche se retrouve en face du coude droit.

- Tourner les mains (paume droite vers le sol, paume gauche vers le plafond), un pas en avant à droite : talon au sol, tourner la pointe vers l'extérieur, pied au sol, poids du corps à droite, la main gauche avance, la main droite se retrouve en face du coude droit.

- Poser le talon gauche en avant, pointe du pied dirigée vers l'avant, bras gauche dirigé vers l'avant, poser le pied gauche, avant-bras gauche devant le thorax, les deux mains font le poing, main droite placée vers la hanche droite, paume vers l'avant.

Poids du corps à gauche en donnant un coup de poing vers l'avant avec la main droite qui passe au dessus du poignet gauche et le pas qui suit à droite

12. Fermeture apparente (ouest)

Séparer les mains, un pas en arrière à droite : poser pointe, pied, poids du corps à droite, les mains reculent en suivant la forme d'une sphère de très grand diamètre, le pas qui suit à gauche

13. Porter le tigre et repousser la montagne (de ouest à nord)

Pas en avant à gauche : talon, pied, poids du corps à gauche, les paumes des mains dirigées vers l'avant suivent la forme de la sphère de très grand diamètre pour repousser la montagne.

Talon du pied droit vers le talon gauche, poids du corps à droite.

Pointe du pied gauche en direction de la pointe du pied droit, les mains suivent, on se retrouve dans la position de ouvrir et fermer les mains avec les talons serrés, les pointes des pieds dirigées à 45° environ (si la position est inconfortable, laisser un espace entre les talons)

14. Ouvrir et fermer les mains (nord)

Inspirer dans le dan tien, les mains s'écartent largeur des épaules. Expirer depuis le dan tien, les mains se rapprochent largeur de la tête.

15. Brosser genou et tourner à droite (de nord à est)

Poids du corps à droite, préparer le pied gauche en tournant la pointe vers l'intérieur, les mains basculent à gauche (le bras gauche s'allonge à 45° vers la gauche, la main droite se met en face du coude gauche),

Poids du corps à gauche, rassembler le pied droit, poser le talon droit à droite et un peu en arrière, dirigé vers la droite (est), les mains se séparent (main droite devant hanche gauche, petit stretch pour le bras gauche).

Poids du corps à droite, brosse genou (la main droite passe devant le genou droit, la main gauche passe à côté de l'oreille gauche pour venir pousser en avant de l'épaule gauche, paume dirigée vers l'avant) et le pas gauche qui suit.

16. Jouer du luth (est)

Un pas en arrière à gauche, poser la pointe du pied, les mains se verticalisent, petit stretch du bras gauche.

Poser le pied gauche, poids su corps à gauche : venir s'asseoir derrière sur le pied gauche, la main gauche recule, la main droite s'avance. La main gauche se retrouve en face du coude droit, le pied droit qui suit.

17. Pas en avant, dévier vers le bas, parer, frapper (est)

- Tourner les mains (paume droite vers le sol, paume gauche vers le plafond), un pas en avant à droite : talon au sol, tourner le pied vers l'extérieur, pied au sol, poids du corps à droite, la main gauche avance, la main droite se retrouve en face du coude gauche.

- Tourner les mains (paume gauche vers le sol, paume droite vers le plafond), un pas en avant à gauche : talon au sol, tourner la pointe vers l'extérieur, pied au sol, poids du corps à gauche, la main droite avance, la main gauche se retrouve en face du coude gauche.

- Poser le talon droit en avant, pointe du pied dirigée vers l'avant, bras droit dirigé vers l'avant, poser le pied droit, avant-bras droit devant le thorax, les deux mains font le poing, main gauche placée vers la hanche gauche, paume vers l'avant.

Poids du corps à droite en donnant un coup de poing vers l'avant avec la main gauche qui passe au dessus du poignet droit et le pas qui suit à gauche.

18. Fermeture apparente (est)

Séparer les mains, un pas en arrière à gauche : poser la pointe, le pied, poids du corps à gauche, les mains reculent en suivant la forme d'une sphère de très grand diamètre, le pas qui suit à droite

19. Porter le tigre et repousser la montagne (est à nord)

Pas en avant à droite : talon, pied, poids du corps, les paumes des mains dirigées vers l'avant suivent la forme de la sphère de très grand diamètre vers l'avant pour repousser la montagne.

Talon du pied gauche vers le talon droit, poids du corps à gauche.

Pointe du pied droit en direction de la pointe du pied gauche, les mains suivent, on se retrouve dans la position de ouvrir et fermer les mains avec les talons serrés, les pointes dirigées à 45° environ (si la position est inconfortable, laisser un espace entre les talons)

20. Ouvrir et fermer les mains (nord)

Inspirer dans le dan tien, les mains s'écartent largeur des épaules. Expirer depuis le dan tien, les mains se rapprochent largeur de la tête.

21. Brosser genou et tourner à droite (nord à est)

Poids du corps à droite, préparer le pied gauche en tournant la pointe vers l'intérieur, les mains basculent à gauche (le bras gauche s'allonge à 45° vers la gauche, la main droite se met en face du coude gauche),

Poids du corps à gauche, rassembler le pied droit, poser le talon droit à droite et un peu en arrière, dirigé vers la droite (est), les mains se séparent (main droite devant hanche gauche, petit stretch pour le bras gauche).

Poids du corps à droite, broser genou (la main droite passe devant le genou droit, la main gauche passe à côté de l'oreille gauche pour venir pousser en avant de l'épaule gauche, paume dirigée vers l'avant), et le pas gauche qui suit.

22. Fermer le manteau (est à nord)

Demi pas en arrière à gauche, la main droite avance. La main gauche se retrouve en face du coude droit.

Poser le pied gauche au sol, poids du corps sur le pied gauche, les mains descendent pour se placer devant le Dan Tien, paume de la main droite tournée vers le plafond, les doigts de la main gauche se posent sur la face antérieure (côté paume) du poignet. Le pas qui suit à droite.

Les mains montent devant le corps, sur la ligne médiane, jusqu'au menton, paume de la main droite vers le plafond.

Pas en avant à droite, talon, pied, poids du corps à droite avec la main gauche qui pousse le poignet droit vers l'avant. Le pas qui suit à gauche.

Demi pas en arrière à gauche, pointe, pied, poids du corps à gauche, le pied droit se retrouve sur le talon, pointe levée. La main gauche par ses doigts sur la face antérieure du poignet pousse le poignet droit vers la droite. La rotation vient du bassin, la hanche droite fond, se relâche, se laisse descendre vers le pied à droit. Le coude droit se fléchit, coule vers le bas alors que la main droite vient se mettre à côté de l'oreille droite, comme si elle portait un plateau. Les doigts de la main gauche glissent sur la face postérieure du poignet pour pousser la main droite en avant (est), pied droit au sol, poids du corps en avant. Le pas qui suit à gauche.

Talon gauche à l'intérieur, poids du corps à gauche, pointe du pied droit à l'intérieur, poids du corps sur les deux pieds, les mains se préparent pour ouvrir et fermer les mains

23. Ouvrir et fermer les mains (nord)

Inspirer dans le dan tien, les mains s'écartent largeur des épaules. Expirer depuis le dan tien, les mains se rapprochent largeur de la tête.

24. Simple fouet à gauche (pas postérieur) (nord)

Poids du corps à droite, le bassin se tourne vers la gauche, le pied gauche s'écarte et recule légèrement, la pointe se pose un peu en arrière et un peu à l'extérieur. Poser le pied au sol.

Poids du corps à gauche, les bras s'allongent vers l'avant, doigts dirigés vers le plafond, les mains se tournent pour s'appuyer contre une vitre imaginaire, les mains s'écartent, la main droite parcourt une plus grande distance, la main gauche se déplace plus lentement. Le regard suit la main droite.

25. Coups de poing sous le coude (de nord à ouest)

Poids du corps reste à gauche, le bras droit « tombe », la main droite se retrouve à côté de la hanche droite et le pied droit pivote sur le talon vers l'intérieur.

Poids du corps à droite, s'asseoir sur le pied droit. Connexion pointe du nez, majeur gauche et pointe du pied gauche.

Faire une demi pas en avant à gauche, talon, pied, poids du corps à gauche, la main gauche se tourne, paume vers l'intérieur, majeur vers le plafond, main devant le visage. La main droite vient donner un coup de poing sous le coude gauche.

26. Repousser le singe à gauche (de ouest au sud)

Un pas en arrière à droite, pointe, pied, poids du corps à droite (en dirigeant la pointe du pied à l'ouest pour préparer le mouvement suivant), mains basculent à droite, main gauche en face du coude droit, et le pas qui suit à gauche.

Poser le talon du pied gauche à gauche et en arrière direction sud, les mains se séparent, Poser le pied, poids du corps à gauche, brosser genou (la main gauche passe devant le genou gauche, la main droite passe à côté de l'oreille droite pour venir pousser en avant de l'épaule droite, paume dirigée vers l'avant) et le pas droit qui suit.

27. Repousser le singe à droite (de sud au nord)

Un petit pas en arrière à droite en amenant le talon droit à l'intérieur, poids du corps à droite, la main gauche se lève en même temps que la pointe du pied gauche et la main droite se retrouve en face du coude gauche.

Le pied gauche pivote sur le talon, le plus loin possible vers l'intérieur. Poids du corps à gauche. Le pied droit se rassemble. Pas direction nord avec le pied droit, talon, pied, poids du corps à droite, brosser genou (la main droite passe devant le genou droit, la main gauche passe à côté de l'oreille gauche pour venir pousser en avant de l'épaule gauche, paume dirigée vers l'avant) et le pas gauche qui suit.

28. Brosser genou et tourner à gauche (de nord à ouest)

Un demi pas en arrière à gauche, pointe, pied, poids du corps à gauche. La pointe du pied droit se soulève et se tourne vers l'intérieur, l'avant-bras droit se lève et la main gauche se place en face du coude gauche. Poids du corps à droite.

Un pas en avant à gauche, talon, pied, poids du corps et brosser genou (la main gauche passe devant le genou gauche, la main droite passe à côté de l'oreille droite pour venir pousser en avant de l'épaule droite, paume dirigée vers l'avant) et le pas droit qui suit.

29. Fermer le manteau (de ouest à nord)

Demi pas en arrière à droite, la main gauche avance. La main droite se retrouve en face du coude gauche.

Poser le pied droit au sol, poids du corps sur le pied droit, les mains descendent pour se placer devant le Dan Tien, paume de la main gauche tournée vers le plafond, les doigts de la main droite se posent sur la face antérieure (côté paume) du poignet. Le pas qui suit à droite.

Les mains montent devant le corps, sur la ligne médiane, jusqu'au menton, paume de la main gauche vers le plafond.

Pas en avant à gauche, talon, pied, poids du corps à gauche avec la main droite qui pousse le poignet gauche vers l'avant. Le pas qui suit à droite.

Demi pas en arrière à droite, pointe, pied, poids du corps à droite, le pied gauche se retrouve sur le talon, pointe levée. La main droite par ses doigts sur la face antérieure du poignet pousse le poignet gauche vers la gauche. La rotation vient du bassin, la hanche gauche fond, se relâche, se laisse descendre vers le pied à gauche. Le coude gauche se fléchit, coule vers le bas alors que la main gauche vient se mettre à côté de l'oreille gauche, comme si elle portait un plateau. Les doigts de la main droite glissent sur la face postérieure du poignet pour pousser la main gauche en avant (ouest), pied gauche au sol, poids du corps en avant. Le pas qui suit à droite.

Talon droit à l'intérieur, poids du corps à droite, pointe du pied gauche à l'intérieur, poids du corps sur les deux pieds, les mains se préparent pour ouvrir et fermer les mains

30. Ouvrir fermer les mains (nord)

Inspirer dans le dan tien, les mains s'écartent largeur des épaules. Expirer depuis le dan tien, les mains se rapprochent largeur de la tête.

31. Brosser genou et tourner à gauche (de nord à ouest)

Poids du corps à gauche, pivoter le pied droit en tournant la pointe vers l'intérieur, les mains basculent à droite (le bras droit s'allonge à 45° vers la droite, la main gauche se met en face du coude droit).

Poids du corps à droite, rassembler le pied gauche, les mains se séparent (main gauche devant hanche droite, petit stretch pour le bras droit). Poser le talon gauche à gauche et un peu en arrière, dirigé vers l'ouest.

Poser le pied gauche, poids du corps à gauche, brosser genou (la main gauche passe devant le genou gauche, la main droite passe à côté de l'oreille droite pour venir pousser en avant de l'épaule droite, paume dirigée vers l'avant) et le pas droit qui suit.

32. Fermer le manteau (de ouest à nord)

Demi pas en arrière à droite, la main gauche avance. La main droite se retrouve en face du coude gauche.

Poser le pied droit au sol, poids du corps sur le pied droit, les mains descendent pour se placer devant le Dan Tien, paume de la main gauche tournée vers le plafond, les doigts de la main droite se posent sur la face antérieure (côté paume) du poignet. Le pas qui suit à gauche.

Les mains montent devant le corps, sur la ligne médiane, jusqu'au menton, paume de la main gauche vers le plafond.

Pas en avant à gauche, talon, pied, poids du corps à gauche avec la main droite qui pousse le poignet gauche vers l'avant. Le pas qui suit à droite.

Demi pas en arrière à droite, pointe, pied, poids du corps à droite, le pied gauche se retrouve sur le talon, pointe levée. La main droite par ses doigts sur la face antérieure du poignet pousse le poignet gauche vers la gauche. La rotation vient du bassin, la hanche

gauche fond, se relâche, se laisse descendre vers le pied à gauche. Le coude gauche se fléchit, coule vers le bas alors que la main gauche vient se mettre à côté de l'oreille gauche, comme si elle portait un plateau. Les doigts de la main droite glissent sur la face postérieure du poignet pour pousser la main gauche en avant, pied gauche au sol, poids du corps en avant. Le pas qui suit à droite.

Talon droit à l'intérieur, poids du corps à droite, pointe du pied gauche à l'intérieur, poids du corps sur les deux pieds, les mains se préparent pour ouvrir et fermer les mains

33. Ouvrir et fermer les mains (nord)

Inspirer dans le dan tien, les mains s'écartent largeur des épaules. Expirer depuis le dan tien, les mains se rapprochent largeur de la tête.

34. Simple fouet à droite (postérieur) (nord)

Poids du corps à gauche, le bassin se tourne vers la droite, le pied droit s'écarte et recule légèrement, la pointe se pose un peu en arrière et un peu à l'extérieur. Poser le pied au sol.

Poids du corps à droite, les bras s'allongent vers l'avant, doigts dirigés vers le plafond, les mains se tournent pour s'appuyer contre une vitre imaginaire, les mains s'écartent, la main gauche parcourt une plus grande distance, la main droite se déplace plus lentement. Le regard suit la main gauche.

35. Coups de poing sous le coude (de nord à est)

Poids du corps reste à droite, le bras gauche « tombe », la main gauche se retrouve à côté de la hanche gauche et le pied gauche pivote sur le talon vers l'intérieur.

Poids du corps à gauche, s'asseoir sur le pied gauche. Connexion pointe du nez, majeur droit et pointe du pied droite.

Faire une demi pas en avant à droite, talon, pied, poids du corps à droite, la main droite se tourne, paume vers l'intérieur, majeur vers le plafond, main devant le visage. La main gauche vient donner un coup de poing sous le coude droit.

36. Repousser le singe à droite (de est à sud)

Un pas en arrière à gauche, pointe, pied, poids du corps à gauche (en dirigeant la pointe du pied à l'est pour préparer le mouvement suivant), mains basculent à gauche, main droite en face du coude gauche, et le pas qui suit à droite.

Poser le talon du pied droit à droite et en arrière direction sud, les mains se séparent, Poser le pied, poids du corps à droite, brosser genou (la main droite passe devant le genou droit, la main gauche passe à côté de l'oreille gauche pour venir pousser en avant de l'épaule gauche, paume dirigée vers l'avant) et le pas gauche qui suit.

37. Repousser le singe à gauche (de sud à nord)

Un petit pas en arrière à gauche en amenant le talon gauche à l'intérieur, poids du corps à gauche, la main droite se lève en même temps que la pointe du pied droit et la main gauche se retrouve en face du coude droit.

Le pied droit pivote sur le talon, le plus loin possible vers l'intérieur. Poids du corps à droite. Le pied gauche se rassemble. Pas direction nord avec le pied gauche, talon, pied, poids du corps à gauche, broser genou (la main gauche passe devant le genou gauche, la main droite passe à côté de l'oreille droite pour venir pousser en avant de l'épaule droite, paume dirigée vers l'avant) et le pas droit qui suit.

38. Brosser genou et tourner à droite (de nord à est)

Un demi pas en arrière à droite, pointe, pied, poids du corps à droite. La pointe du pied gauche se soulève et se tourne vers l'intérieur, l'avant-bras gauche se lève et la main droite se place en face du coude droit. poids du corps à gauche.

Un pas en avant à droite, talon, pied, poids du corps et broser genou (la main droite passe devant le genou droit, la main gauche passe à côté de l'oreille gauche pour venir pousser en avant de l'épaule gauche, paume dirigée vers l'avant) et le pas gauche qui suit.

39. Fermer le manteau (de est à nord)

Demi pas en arrière à gauche, la main droite avance. La main gauche se retrouve en face du coude droit.

Poser le pied gauche au sol, poids du corps sur le pied gauche, les mains descendent pour se placer devant le Dan Tien, paume de la main droite tournée vers le plafond, les doigts de la main gauche se posent sur la face antérieure (côté paume) du poignet. Le pas qui suit à droite.

Les mains montent devant le corps, sur la ligne médiane, jusqu'au menton, paume de la main droite vers le plafond.

Pas en avant à droite, talon, pied, poids du corps à droite avec la main gauche qui pousse le poignet droit vers l'avant. Le pas qui suit à gauche.

Demi pas en arrière à gauche, pointe, pied, poids du corps à gauche, le pied droit se retrouve sur le talon, pointe levée. La main gauche par ses doigts sur la face antérieure du poignet pousse le poignet droit vers la droite. La rotation vient du bassin, la hanche droite fond, se relâche, se laisse descendre vers le pied à droite. Le coude droit se fléchit, coule vers le bas alors que la main droite vient se mettre à côté de l'oreille droite, comme si elle portait un plateau. Les doigts de la main gauche glissent sur la face postérieure du poignet pour pousser la main droite en avant, pied droit au sol, poids du corps en avant. Le pas qui suit à gauche.

Talon gauche à l'intérieur, poids du corps à gauche, pointe du pied droit à l'intérieur, poids du corps sur les deux pieds, les mains se préparent pour ouvrir et fermer les mains

40. Ouvrir et fermer les mains (nord)

Inspirer dans le dan tien, les mains s'écartent largeur des épaules. Expirer depuis le dan tien, les mains se rapprochent largeur de la tête.

41. Fermeture (nord)

Les coudes se défléchissent, les bras descendent et les genoux se défléchissent. On se retrouve dans la position de départ.