

Petite aide mnémotechnique

0. **Je déplace tout le poids de mon corps sur ma jambe droite**
1. Ouverture du pied gauche,
guidé à distance par ma main gauche.
2. Inspire : mes bras montent, je relâche les genoux.
3. Expire : mes bras descendent, je remonte un peu sur mes jambes.
4. J'ai trouvé ma posture du cavalier, mes bras à la hauteur du cœur.
5. **Pression dans le pied droite...**
le poids du corps se déplace à gauche...
je pivote la pointe du pied droite vers l'intérieur... je déplace le **poids de mon corps sur la jambe droite**
Je ramène ma jambe gauche,
guidée par mon bassin qui pivote et accompagné par mon bras gauche dont la main pivote comme pour cueillir du qi et former une boule d'énergie entre mes deux mains.
- 6-10 **1^{er} séparer la crinière à gauche.**
La main du haut descend... et évite un coup
La main du bas monte... et frappe
- 11-15 Séparer à droite
- 16-19 Séparer à gauche... laisser le mouvement des bras continuer à se développer...
- 20-22 suivre...
La cigogne (la grue blanche) déploie ses ailes.