

Pour commencer, espacez les pieds d'un pied.

Mouvement 1: Les mains comme des nuages (fei yun shou) 10 fois

Veillez à marquer une brève pause entre chaque mouvement.

1. Levez les deux mains, les bras droits vers l'avant plus bas que le niveau des épaules (avec le moins de force possible). Les doigts sont relâchés et vers le bas.
2. Tirez les mains sous les épaules.
3. Laissez descendre les mains jusqu'à ce que vos bras soient tendus. Lorsque vos mains arrivent au niveau de votre nombril, pliez vos genoux pour libérer vos " *kua* ". Sentez la pression uniquement dans les paumes de mains et les pieds (*Song kua-fa jing* dynamique). À la fin du mouvement, les doigts doivent être dirigés vers l'avant.
4. Relâchez et laissez tomber vos paumes des mains de chaque côté du bassin jusqu'à ce que les doigts pointent vers le sol avant de commencer le mouvement suivant. Répétez le mouvement suivant en dépliant vos genoux et faites en sorte que cet élan soulève vos bras vers l'avant, sans aucun effort conscient de lever les bras jusqu'à la position (1). Quand la position (1) est terminée, vos bras comme vos genoux doivent être en complète extension. Garder cette extension des genoux jusqu'au moment de les relâcher en (3).

Rythme: 10 mouvements à la minute ou 600 / heure pratiqué comme méditation ou qi gong thérapeutique.

Indications thérapeutiques: particulièrement efficace pour le traitement des épaules bloquées, les douleurs dans le cou, la fatigue, l'insomnie, les migraines, les acouphènes, la cataracte, l'asthme, les problèmes cardiaques, les douleurs menstruelles, la constipation, l'anxiété, la dépression, l'hypertension artérielle, le diabète, la stérilité et l'arthrite. De plus, l'exercice contribue à lever l'état d'esprit dépressif des personnes atteintes de cancer. Par le fait même, ceci favorise la guérison.