

Mouvement 3 : Heureux ciel, heureuse terre (Huan tian xi di) 10 fois

Veillez à marquer une brève pause entre chaque mouvement.

1. Tournez les mains vers l'extérieur
2. Levez les bras en extension, jusqu'à ce que vous atteigniez la hauteur des épaules, pliez les coudes de façon à ce que vos paumes de mains se joignent en face de votre front.
3. Montez les mains, arrêtez-vous avant de sentir que vos épaules font un effort.
4. Descendez-les jusqu'à ce que la base des mains soit au même niveau que vos sourcils, à une distance d'environ 10 cm devant le front.
5. Ouvrez les paumes face au front avec les majeurs en contact, devant le front.
6. Continuez à déplacer vos bras à l'unisson vers le bas, les mains face au corps et arrêtez-vous au bas ventre.
7. Laissez tomber les mains directement vers le bas au milieu du corps jusqu'à ce que vos coudes soient en extension, les majeurs se séparent. En même temps, pliez les jambes en *song kua*.
8. Écartez vos mains à l'extérieur de vos genoux.
9. Redressez vos mains (*fa jing*) à 45° vers l'extérieur.
10. Relâchez-les.
11. Remontez-les au niveau des hanches en même temps que vous redressez les jambes.
12. Laissez tomber les mains depuis les hanches jusqu'à ce que vos coudes soient en extension, en gardant les jambes droites.

Rythme: 250/heure

Indications thérapeutiques: particulièrement efficace pour le traitement du diabète, des migraines, des vertiges, de la fatigue, de l'insomnie, du bourdonnement d'oreilles et d'autres troubles auditifs, des cataractes, du glaucome, de la perte de mémoire, des épaules bloquées, des troubles gastriques et de l'arthrite.