

Mouvement 5 : Sans attache (wu qian wu gua) 10 fois

Veillez à marquer une brève pause entre chaque mouvement.

Les jambes doivent rester en extension durant toute la séquence.

Commencez avec la position "tenir la balle" du mouvement précédent: placez la main gauche face au cou, sous le menton, paume vers le bas, et la main droite au-dessus de l'aîne, paume vers le haut (comme dans le mouvement 4).

1. Levez la main gauche vers le haut en dépliant progressivement le coude et en tournant la paume vers le haut. Les doigts pointent à droite. En même temps descendez la main droite jusqu'à tendre le coude, près de la hanche droite. Les doigts pointent à gauche.
2. Amenez les deux mains relâchées au niveau des épaules, coudes pliés, doigts dirigés sur les côtés.
3. Allongez les deux bras sur le coté, en faisant fa jing, les doigts dirigés vers le haut et sans tension excessive. Les mains doivent être sous le niveau des épaules.
4. Ramenez vos mains en avant du corps pour reprendre la balle. Les mains sont à l'inverse de la position de départ (main droite en haut, main gauche en bas).
5. 6. 7. 8. Même chose de l'autre côté.

Rythme: 220/heure

Indications thérapeutiques: améliore et optimise la santé des organes internes et enraye les rhumatismes, les douleurs articulaires et l'engourdissement.