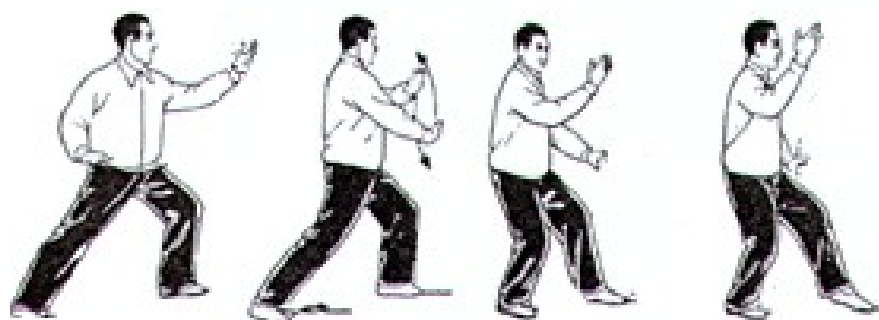


Posture 3: La grue blanche déploie ses ailes !

La Grue est un oiseau symbolique, on le retrouve fréquemment dans les noms de mouvements de Tai Ji Quan ou de Qi Gong.

En fin de mouvement précédent, on est pied gauche devant.

Le bas : On ramène en demi-pas le pied droit derrière le pied gauche (Demi-pas !!! Et pas « pas »)



S'assoir sur la jambe arrière. Y mettre tout son poids, progressivement. Cette manœuvre permet de libérer la jambe avant, disponible pour la soulever toujours en douceur et en reposer la pointe avec délicatesse.

Aller doucement, prendre le temps de s'ancrer avant de libérer quoi que ce soit et RESPIRER (l'inspiration permet de se stabiliser plus facilement).

Le haut : C'est la taille qui joue le rôle principal – et non les bras.

Quand on prend appui dans la jambe avant, reformer le ballon, main droite en haut. Quand on s'assoit sur la jambe arrière, la taille suit et pivote sur la droite, le ballon suit donc : les bras ne font « rien », ils suivent.

Au moment où le pied libéré se soulève, le bras droit monte (paume vers soi, à hauteur du visage), le bras gauche descend (finition comme en brosse de genou, paume vers le sol, légèrement en avant du... genou). La taille ramène le corps face à la ligne de déplacement. C'est la taille qui nous emporte doucement à gauche, puis à droite et nous recentre.

Et là se termine la grue.

Attention : pour faire la jonction avec la technique suivante, la taille tourne à gauche, les bras ne font « rien », puis la taille tourne à droite, là le bras droit descend et le bras gauche monte, puis la main droite va remonter légèrement, la main gauche se rapprochant du coude droit. Le pied gauche toujours pointé au sol jusque-là, va se soulever et se rapprocher du pied droit. C'est la préparation pour «Brosser les genoux»

Bien s'enraciner, sinon on risque de vaciller.