

Vídeo 2: **Cuidar mi nube adelante y atrás** (Manos de nube del Tai Ji)

Coloca los pies en la misma posición como en el vídeo 1.

Posición inicial: la mano derecha apunta a la tripa, a una distancia de más o menos 10 cm, la mano izquierda apunta desde la misma distancia a la espalda (se pueden colocar las manos al revés).

Cambia el peso al pie derecho y gira tu cuerpo a la derecha.

Ahora empieza el movimiento. Girando lentamente hacia la izquierda, tus manos se sueltan de la posición tripa-espalda, la palma apunta a la tierra. Cuando el cuerpo haya girado a la izquierda y el peso esté en el pie izquierdo, la mano izquierda apunta a la tripa y la derecha a la espalda. Así balanceas de un lado a otro. Cuando giras a la izquierda/derecha, es importante flexionar la rodilla y bajar, aposando el peso. Así habrá un ritmo de ...BAJAR-GIRAR-EXPANDIR (ABRIR)-BAJAR-GIRAR...