

Vidéo 2 : Prendre soin de mon nuage du derrière et du devant. (Mains de nuage du Tai Chi)

Prenez la même position de pied comme dans la vidéo 1.

Positions de départ : la main droite montre environ 10 cm du ventre, la main gauche montre 10 cm du dos (peut également être en l'inverse).

Déplace ton poids sur ton pied droit et tourne ton corps à droite.

C'est maintenant que le mouvement commence. Pendant que tu tournes lentement à gauche, tes mains se détachent de ton ventre et ton dos, tes paumes font face au sol. Lorsque le corps est tourné à gauche et le poids est sur le pied gauche, la main gauche montre au ventre et la main droite au dos.

Comme ça tu te balances d'avant en arrière. Il est important, que tu t'enfonces dans ta jambe droite ou gauche, quand tu t'es complètement tourné à droite ou à gauche. Cela crée un rythme de... Couler – Tourner – Étendre (Ouvrir) – Couler – Tourner...