

# Tendre l'arc

- Levez les bras allongés par devant de la largeur des épaules, paumes face-à-face, les pouces pointant le ciel jusqu'à la hauteur des épaules.
- Rapprochez les mains devant le cœur, doigts pointant vers le ciel.
- Ouvrez les coudes jusqu'à ce que les mains soient à la largeur des épaules.
- Rapprochez les láogōng l'un de l'autre devant le cœur.



*C'est l'ouverture des omoplates et des basses côtes qui fait ouvrir les coudes pour écarter les mains devant le cœur.*

- Soulevez la pointe du pied gauche, pivotez sur le talon à 90° vers la gauche et déposez le pied. Soulevez le talon droit et pivotez sur la pointe du pied droit pour orienter la pointe du pied vers la gauche. Bloquez les genoux et déplacer le poids du corps sur la jambe droite en faisant pivoter le corps vers la gauche, le regard et les mains se tournent dans cette direction, comme si les mains tenaient un petit ballon.
- Allongez complètement le bras gauche par devant, paume vers le ciel, comme si les doigts pénétraient l'infini. Simultanément, le coude droit s'étire vers l'arrière, paume face au sol. Les deux bras demeurent sensiblement à la même hauteur. La hanche droite s'ouvre progressivement vers l'arrière, comme si elle était connectée au coude droit. Maintenir la posture quelques instants.

*Le regard s'étend en direction de l'index de la main qui s'allonge.*

- Soulevez la pointe du pied gauche et pivotez sur le talon afin de ramener la pointe du pied par devant, et ce, tout en redressant l'avant-bras gauche afin de conduire la main gauche jusqu'au-devant de l'épaule gauche, doigts pointés vers le ciel. Soulevez le talon droit et pivotez sur la pointe du pied afin de le ramener parallèlement au gauche.
- Rapprochez les láogōng devant le cœur, paumes face-à-face, doigts pointant vers le ciel
- Les coudes s'ouvrent en conservant les doigts pointés vers le ciel.
- Les láogōng se rapprochent devant le cœur.

Effectuez la même procédure vers la droite.

