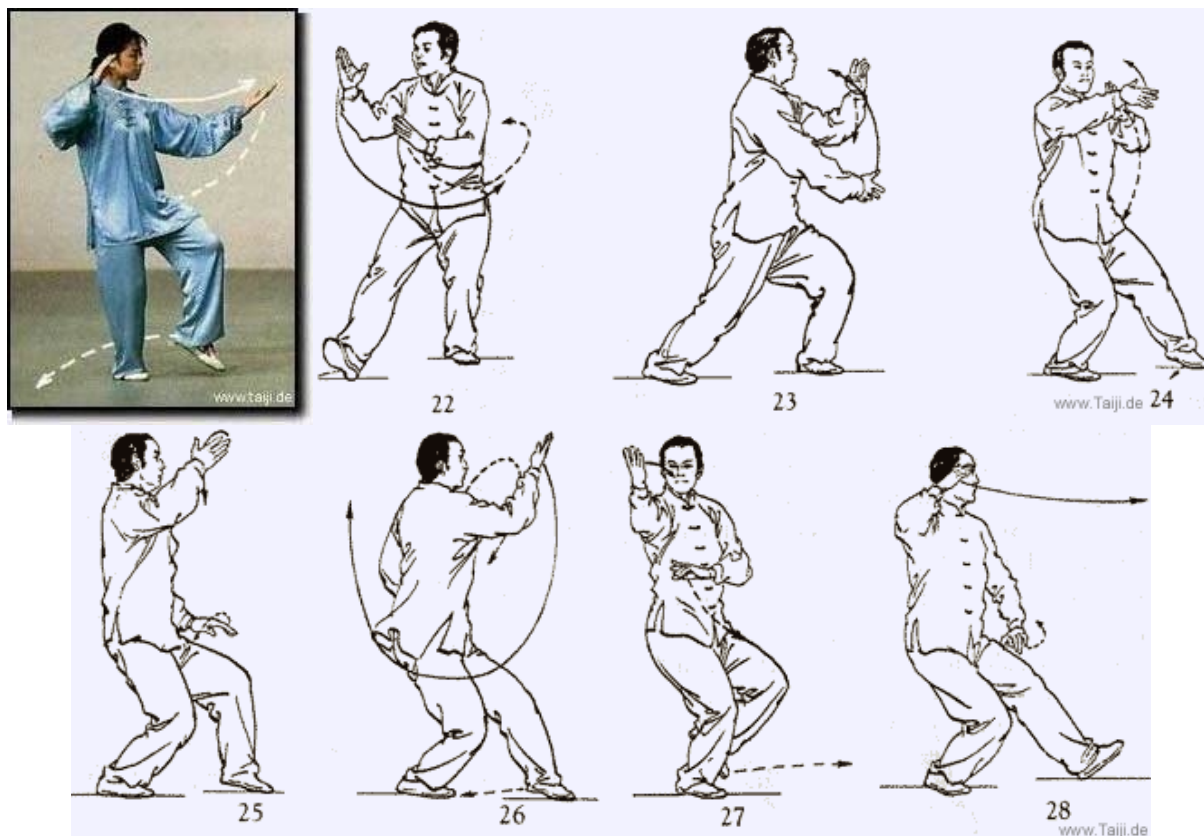


LA CIGOGNE DÉPLOIE SES AILES



Ce mouvement est ainsi intitulé car sa forme extérieure évoque un oiseau déployant ses ailes. De plus, la cigogne est un animal qui se replie et reste immobile pour cultiver son énergie. De même, dans ce mouvement, l'exécutant recueille et entretient son énergie originelle.

Le mouvement est répété 3 fois. Lors de son exécution, la force intérieure tourbillonne dans la poitrine, ce mouvement cessant avec l'immobilisation des pieds et des mains.

Pivotez sur le talon droit pour tourner la pointe de ce pied et la poitrine vers l'ouest.

En même temps, amenez la main droite au niveau du coude gauche et la main gauche au-dessus du coude droit.

Le poids du corps étant sur la jambe droite, avancez d'un demi-pas le pied gauche, la pointe seule touchant le sol tournée vers le nord-ouest.

Simultanément, séparez les mains, la main droite venant se placer près de la tempe droite paume vers l'extérieur, la main gauche étant baissée près de la hanche gauche, paume vers le bas.

L'adversaire s'apprête à vous frapper la tempe droite de sa main gauche. Écartez sa main en levant votre main droite. S'il attaque à nouveau, visant votre ventre avec son poing droit, attrapez son poing, tirez-le de votre main gauche vers le bas et la gauche, tout en lui donnant un coup de pied gauche dans le bas ventre.

***Exercice:** Essayez de traduire ce mouvement en terme énergétique par des traits Yin et Yang qui doivent symboliser l'esprit de cette figure.*