

PAS DES CINQ ÉLÉMENTS ou WU XING BU

Précisions

- Après avoir fléchi les genoux en début d'exercice pour amener la respiration dans le bas-ventre, le corps conserve ce même niveau jusqu'à la fin.
- Le déplacement de pied s'effectue naturellement, sans lever la pointe, en frôlant le sol sans le toucher, avec la légèreté du chat.
- Le genou reste constamment ouvert pour maintenir l'ouverture de la hanche.
- Une flèche pleine représente un déplacement pour le pied D, une flèche en pointillée pour le pied G.



Photo 1 : position debout, pieds joints, les bras le long du corps, face au S.

Photo 2 : salut

Photo 3 : amener les mains sur les hanches, puis plier légèrement les genoux. Amener la respiration dans le bas ventre.

Photo 4 : porter le poids du corps sur le pied D pour écarter latéralement le pied G en posant la pointe en premier, sans bouger le buste.



Photo 5 : déplacer progressivement le poids sur le pied G, en gardant le centre de gravité à la même hauteur, puis transférer le poids sur le pied G, le corps bien droit.

Photo 6 : ramener la pointe du pied D à côté du pied G.

Photo 7 : respirer avec le bas ventre et tourner le corps à 45°, SO. La pointe du pied D pivote sur place maintenant le genou ouvert.

Photo 8 : avancer d'un pas pour se trouver en position Gong Bu, rotule à l'aplomb des orteils. Le poids du corps se répartit entre 60-70% sur le pied avant.

PAS DES CINQ ÉLÉMENTS ou WU XING BU



Photo 9 : ramener le pied G et poser la pointe à côté du pied D, en gardant le genou ouvert.

Photo 10 : pivoter à 90° pour se retrouver en SE.

Photo 11 : avancer d'un pas pour se trouver en position Gong Bu, rotule à l'aplomb des orteils. Le poids du corps se répartit entre 60-70% sur le pied avant.

Photo 12 : ramener le pied D et poser la pointe à hauteur du pied G.



Photo 13 : pivoter le corps pour revenir en face, écarter le pied latéralement en posant la pointe en premier. Le poids du corps reste à G.

Photo 14 : transférer progressivement le poids du corps sur le pied D.

Photo 15 : ramasser le pied G et poser la pointe à hauteur du pied D.

Photo 16 : reculer le pied G en posant d'abord la pointe, en NE.

PAS DES CINQ ÉLÉMENTS ou WU XING BU



Photo 17 : s'asseoir sur le pied arrière. La pointe du pied D pivote droit devant à partir du talon.

Photo 18 : ramasser le pied D et amener la pointe à hauteur du pied G.

Photo 19 : reculer le pied D en posant d'abord la pointe du pied, en NO.

Photo 20 : asseoir le poids sur l'arrière.



Photo 21 : ramener le pied G à plat au niveau du pied D.

Photo 22 : ramener les bras le long du corps, remonter le centre de gravité à la hauteur de départ.

Photo 23 : salut