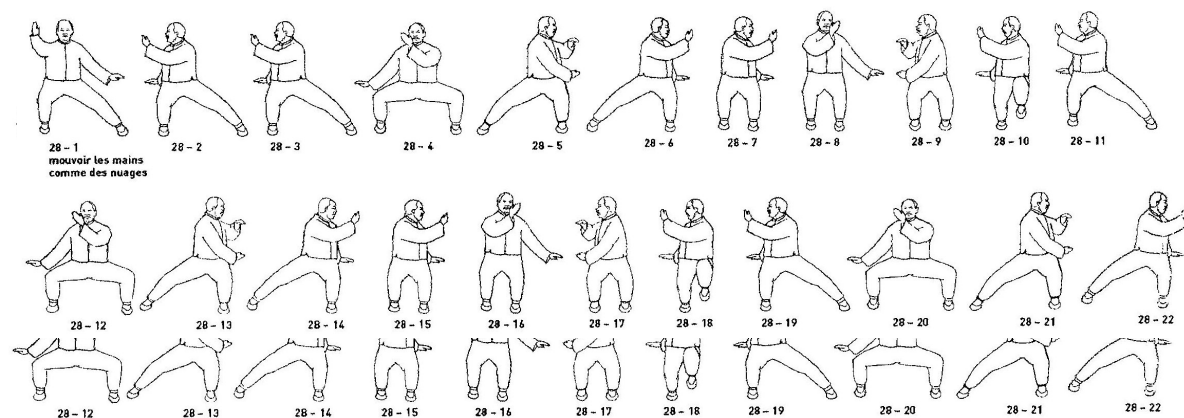


## Mouvoir les mains comme les nuages (yún shǒu) (雲手)

28-53-68



1. pivoter sur les talons vers 12h
2. mouvoir les mains vers la droite
3. poser le pied gauche parallèlement au pied droit
4. relâcher le buste vers 12h
5. former un *taiji* gauche vers 9h
6. séparer les mains à gauche
7. rapprocher le pied droit du pied gauche
8. relâcher le buste vers 12h
9. former un *taiji* droit vers 3h
10. séparer les mains à droite
11. déplacer le pied gauche d'un pas à gauche
12. relâcher le buste vers 12h
13. former un *taiji* gauche vers 9h
14. séparer les mains à gauche
15. rapprocher le pied droit du pied gauche
16. relâcher le buste vers 12h
17. former un *taiji* droit vers 3h
18. séparer les mains à droite
19. déplacer le pied gauche d'un pas à gauche
20. relâcher le buste vers 12h
21. former un *taiji* gauche vers 9h
22. séparer les mains à gauche