

## **Pas en avant (Äo bÙ)**

Commencez par vous enfoncer un peu plus en relâchant les hanches et en pliant les genoux, les deux mains pivotant vers le bas. Tournez légèrement le corps vers la droite et tirez vers le bas et vers la droite en un mouvement circulaire. La paume de la main droite appuie vers le bas, la paume de la main gauche contient vers l'extérieur. Lorsque les mains sont à mi-chemin de leur mouvement descendant, levez le genou gauche, puis continuez le mouvement vers le bas, le pied gauche se retrouvant au niveau du genou droit.

Gardez le dos bien droit pendant ce mouvement

Expirez.

Les mains continuent d'effectuer un mouvement circulaire sur le côté droit, la main gauche remontant à hauteur d'épaule devant l'épaule droite et couvrant l'avant du corps (paume orientée vers l'extérieur), la main droite vrillant vers l'avant. La jambe gauche commence un pas vers la gauche.

Inspirez.

La jambe gauche s'étend sur la gauche à environ deux largeurs d'épaule de la jambe droite, le pied gauche touchant le sol par le talon. Les bras continuent leur mouvement circulaire, la main gauche au niveau de la joue droite. Transférez le poids sur la jambe gauche en tournant la taille vers la gauche.

Le bras gauche est étendu vers l'avant, au-dessus de la jambe gauche, la main droite à hauteur d'oreille à hauteur de l'épaule. Le bassin est à 45° de la direction du déplacement.

Expirez.

Continuez d'avancer sur la jambe gauche en tournant la taille vers la gauche ce qui fait ouvrir le pied gauche vers l'extérieur. La main gauche pousse vers le bas et vers l'extérieur, la main droite juste en arrière de l'oreille.

Levez la jambe droite, tandis que le bras gauche appuie vers le bas au niveau de la taille. Le talon droit est juste en-dessous du genou gauche, le pied droit relâché. Bien relâcher la hanche gauche et éviter de se lever pendant que la jambe droite se lève. La main droite est près de la tempe, la paume vers l'avant, les doigts pointés vers la tempe, comme lorsqu'on salue un officier.

Inspirez.

Sortez la jambe droite en glissant sur le talon, le pied droit distant du pied gauche de deux fois la largeur des épaules. Le bras droit se déplace de façon coordonnée avec la jambe droite, le coude au niveau du genou.

Transférez le poids sur la jambe droite et étendez le bras.

Expirez.

Commencez d'effectuer un mouvement circulaire avec le bras gauche. Ce mouvement est initialisé par un relâchement du coude. Continuez le mouvement circulaire du bras gauche vers le bras droit pendant que vous transférez peu à peu le poids complètement sur la jambe droite et que vous ramenez la jambe gauche vers la jambe droite.

Dans un seul mouvement, tournez la taille vers la droite, et amenez le bras gauche vers le bras droit pendant que vous sortez la jambe gauche. Les deux bras se croisent au même moment que le talon gauche touche le sol.

Commencez à transférer le poids vers la droite en vous redressant et en vous enfonçant légèrement. Les deux bras se touchent, les deux mains paumes vers le bas.

Inspirez.

Position finale :

Le poids est à 70% sur la jambe droite, le corps bien droit, le regard vers l'avant.

Les aines sont bien relâchées.

La poitrine est concave, les bras et la poitrine forment un cercle, les coudes relâchés vers le bas.