

Embrasser le genou (Lǒu xī)

Vrillez les mains vers l'extérieur et légèrement vers le haut.

Inspirez.

Puis relâchez les hanches et abaissez le corps tout en restant bien droit, pendant que les mains vrillent vers l'intérieur et descendent ensemble jusqu'au-dessus du genou gauche. Le poids reste sur la jambe gauche. Les deux mains sont distantes d'une quinzaine de centimètres.

L'application correspond à une frappe sur les tempes d'un adversaire cherchant à vous faire tomber en attrapant votre genou. Inversement, l'application peut être la saisie du genou d'un adversaire.

Expirez.

Tournez la taille vers la droite (la main gauche se retrouve alors devant la main droite) et ouvrez légèrement le pied droit vers l'extérieur, puis transférez le poids sur la jambe droite et glissez le pied gauche sur les orteils en levant le talon. Pendant que vous vous relevez ramenez le bras vers vous.

Continuez de ramener la jambe gauche vers vous jusqu'à ce que les deux jambes soient distantes de la largeur des épaules, la jambe gauche sur la pointe des pieds en avant de la jambe droite. Tout le poids est sur la jambe droite. Pendant que vous ramenez la jambe gauche les mains continuent de monter jusqu'au niveau du nez, la main gauche toujours devant la main droite, la main droite passant à 5 cm du nez environ.

Inspirez.

Laissez le corps s'enfoncer légèrement et baissez un peu les bras pour amener les mains à hauteur des épaules.

Expirez.

Position finale :

Le poids est entièrement sur la jambe droite, enfoncé dans la hanche droite. Le regard est vers l'avant. Les mains repoussent vers l'avant. La jambe gauche repose sur les orteils.