

Posture 10 : «Mouvoir les mains comme des nuages»

Arrivé en bout de « ligne », éventail ouvert (main droite devant, main gauche en blocage latéral, appui jambe droite).

Les pieds :

Le poids du corps repasse dans la jambe gauche. Le pied droit, libéré, pivote sur le talon (le pied se ferme) pour orienter la pointe du pied vers le « miroir » (c'est-à-dire qu'on se retrouve dans la position de départ), le pied gauche glisse afin d'être parallèle au pied droit,

Puis se déplacer vers la droite, ramenant le pied gauche près du pied droit (pas trop près ! Attention à garder l'équilibre...), écartant le pied droit du pied gauche (pas trop loin !), ramenant à nouveau le pied gauche près du pied droit.

Le poids du corps va s'installer dans la jambe gauche : le pied droit reste pointé

Les bras :

Au moment où le poids du corps passe dans la jambe droite, la main droite descend tranquillement pour amorcer le mouvement des nuages. **La synchronisation pieds/mains est un point délicat.**

On peut globalement se repérer sur trois points : quand la main droite est en haut, le pied gauche est allégé ; main/pied sont sur une diagonale. Quand les pieds sont rapprochés, les mains sont au centre, droite en bas, gauche en haut.

La tête :

Le regard suit le mouvement des mains. Il s'agit d'avoir sa main « en visuel », la voir ne signifie pas la regarder, la fixer



Le mouvement reste léger, sans à-coups ni crispation des mains.