

Posture 19 : «l'aiguille au fond de la mer»

Le poids du corps est dans la jambe droite à la fin du mouvement précédent, on y place progressivement tout son poids afin de libérer le pied gauche qui avance d'un demi-pas.

Progressivement, "s'asseoir" sur la jambe gauche, ce qui libère... la jambe droite. Le pied droit se repose, pointé devant.

L'élément essentiel dans le mouvement du haut du corps reste la taille: ce ne sont pas tant les bras qui "bougent" que le haut du corps tout entier. Très souvent, la tentation est de "piquer au fond de la mer" en restant immobile au niveau de la taille, ce qui rigidifie le mouvement. Pour plus de fluidité, c'est la taille, par sa torsion, qui ramène les bras vers le côté gauche du corps, les mains restent assez fidèlement dans la position initiale. Simultanément, l'appui passe sur la jambe gauche. On inspire.

Puis au moment où le pied se pose pointé devant, on brosse avec la main droite, et la main gauche remonte légèrement du côté gauche avant de piquer vers le bas. On expire.



Attention :

- Ne pas plonger en avant,
- Le regard est dirigé vers le bas mais pas trop (ne pas regarder les pieds.)
- Le dos reste droit: on est légèrement penché vers l'avant, dos droit.
- Ne pas trop rapprocher le pied arrière du pied avant dans le demi pas, ce qui permet d'être plus stable dans le changement d'appuis.

