

Posture 5 : Jouer du pipa

À l'issu du brosser de genou, on a la main droite devant qui pousse, la main gauche en bas, latérale, qui a dégagé un bras ou un pied... Le pied gauche est en avant, le pied droit en ... arrière !

Faire un demi-pas (un demi seulement, pas un entier : les deux pieds seraient trop proches et il y aurait un déséquilibre ...).

En même temps, la main droite qui était en train de pousser en avant se déplace légèrement, toujours vers l'avant, prolongeant le précédent mouvement de poussée, comme si on allait chercher le bras d'un partenaire. Le poids du corps se trouve donc sur la jambe gauche. Le pied droit avance d'un demi-pas et se repose.

Prendre appui sur la jambe droite (arrière) et « s'asseoir », dos bien vertical, tout en ramenant la main droite (en fait, c'est la torsion de la taille qui fait se déplacer le bras), le coude au niveau de la hanche droite.

Le bras gauche suit naturellement, il monte et vient se placer la main à hauteur des yeux pendant que le pied gauche se libère et se repose au sol par le talon, pointe de pied levée .

Les mains sont en position pour « jouer du pipa », main gauche en haut, main droite au niveau du coude gauche et elles exercent virtuellement une pression sur un bras invisible : la main gauche vers le haut, la main droite vers le bas. Ainsi les mains ne peuvent être trop "proches" l'une de l'autre, puisqu'elles doivent tenir compte de l'espace entre le poignet et le coude.

Le pied gauche se replace devant, sur le talon. Ce talon peut servir à bloquer le pied du partenaire ...



Ces applications ne sont que des suggestions, il en existe toute une gamme, l'essentiel est de pouvoir en imaginer une.

La respiration suit la règle, préparation du mouvement en inspiration, expiration pour la finition de la technique.