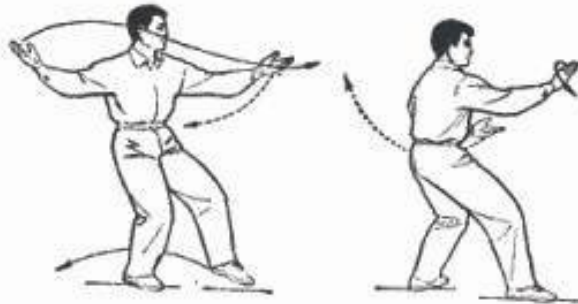


Posture 6 : repousser le singe

Les mains:

La main droite descend, bras relax, et va décrire un demi-cercle à 45°, la paume regarde naturellement le ciel. La taille initie le mouvement. Et la main gauche se replace devant soi, en avançant un peu le bras vers l'avant, paume vers le sol au même moment, les bras ne sont pas "tendus, bloqués".

La main gauche se tourne vers le ciel à l'instant précis où la main droite se tourne vers la terre. C'est une phase **d'inspiration** ... le pied droit se soulève au moment où... les mains commencent à monter.



Les pieds:

La pointe du pied gauche se repose au sol derrière le pied droit, au moment où la main droite, paume vers le sol, commence à glisser sur l'avant-bras gauche pour repousser les animaux en question.

C'est une phase **d'expiration**, d'ancrage au sol. Veiller à ne pas "croiser" les pieds : si le pied gauche se pose trop près derrière le pied droit, l'équilibre est plus difficile à tenir. La "torsion" ne vient pas de la position des pieds, mais de la flexibilité de la taille .



Attention

- Le corps doit rester vertical: le déséquilibre peut pousser à se pencher trop en avant.
- Le regard suit la main droite.
- Les mouvements des bras sont détendus, on ne retient pas le bras lorsqu'il descend, on remonte en arc de cercle (pas de coude proéminent!).
- On place sa respiration pour inspirer lorsqu'un pied se soulève pour améliorer son équilibre...

Une fois réalisé à droite, refaire le mouvement à gauche...