

Postures 16 et 17 : «Le Coq d'Or»

Les pieds:

A la sortie du mouvement précédent, reprendre appui sur le pied gauche, s'installer confortablement, prendre le temps d'ancrer mon pied au sol, puis avec la délicatesse soulever le pied droit, monter le genou à angle droit, le pied naturel, relâché.

Puisque le coq a deux pattes, il va faire la même chose de l'autre côté:

Redescendre le pied droit qui va devenir le pied d'appui et s'installer tranquillement, lèver le pied gauche.

Sur la photos, le mouvement du Coq d'Or et lié au mouvement du "serpent qui rampe".



Les mains:

A la fin du mouvement « les mains comme des nuages », la main droite est en haut, la main gauche est en bas,

Remonter la main gauche au niveau du plexus, la main droite descend, puis à nouveau, la main droite remonte à la verticale, pouce vers soi alors que simultanément la main gauche redescend pour se poser du côté gauche.

Difficulté :

La bonne synchronisation du haut et du bas, pieds et mains finissent en même temps, la main qui se trouve en bas a souvent tendance à finir avant tout le monde... ou a rester un peu "vide", sans consistance.