

La Danse du Guerrier

Cette séquence propose des variations autour des postures du Triangle et des Guerriers. L'enchaînement se veut fluide et stable ce qui peut le rendre assez énergétique, notamment au niveau des jambes. Si cela s'avère trop éprouvant, alternez tout ou partie des étapes 6 à 9 et 10 à 13 à droite puis à gauche, plutôt que de les enchaîner. Avec de l'entraînement, vous enchainerez alors petit à petit les pas de danse du Guerrier.

1



Debout, écartez les pieds d'un peu plus que deux coudées et tournez le pied droit à 90°.

Inspirez, écartez les bras sur les côtés à l'horizontale, gardez les hanches de face.

2

En gardant les bras alignés, expirez et posez la main droite sur le tibia, la cheville ou le sol. Le bassin reste dans le plan frontal, le regard vers le pouce gauche.

Revenez en inspirant.

Faites les étapes 1 à 2 à gauche.



3



Croisez les doigts derrière le dos, bras tendus. Pivotez le pied droit, puis le buste vers la droite. Inspirez, pliez la jambe gauche. Expirez, basculez le buste sur la jambe droite, front vers le genou et tendez bien les bras vers le ciel. Revenez en inspirant. Faites le mouvement à gauche.

4

Joignez les mains derrière le dos, inspirez et pivotez le pied droit. Expirez, tournez le buste vers la droite puis basculez le buste sur la jambe droite, front vers le genou. Les jambes restent tendues. Revenez en inspirant. Faites le mouvement à gauche.



5



Inspirez, écartez les bras sur les côtés à l'horizontale et pivotez le pied droit. Expirez, pivotez le buste à droite. Inspirez, expirez et posez la main gauche sur la cheville ou le sol, regard vers la main droite, bras droit allongé vers le ciel. Revenez en inspirant. Faites le mouvement à gauche.

6

Ecartez plus largement les jambes et pivotez le pied droit. Inspirez, écartez les bras sur les côtés à l'horizontale. Expirez, pliez le genou droit et ramenez la cuisse à l'horizontale, genou au niveau du talon. Le buste reste droit et dans le plan frontal, tournez la tête vers la main droite.



7



Inspirez sans bouger. Expirez et posez la main droite à l'intérieur du pied droit, les bras restent alignés dans le plan frontal. Tournez la tête vers le ciel et regard vers la main gauche.

8

Inspirez, redressez le buste à la verticale. Expirez, posez la main gauche à l'arrière de la jambe gauche et tendez le bras droit vers le ciel. Inspirez, arquez légèrement le buste vers l'arrière, le regard vers la main droite.



9



Expirez, ramenez le buste et alignez les bras à l'horizontale, puis posez la main droite à l'extérieur du pied droit et tendez le bras gauche dans l'alignement de la jambe gauche. Revenez en inspirant. Faites les mouvements 6 à 9 à gauche.

10

Inspirez, écartez les bras sur les côtés à l'horizontale, pivotez le pied droit puis le buste vers la droite. Tendez les bras vers le ciel, mains jointes. Expirez, pliez le genou droit et ramenez la cuisse à l'horizontale. Le buste droit, descendez le bassin vers le sol.



11



Pivotez le pied gauche vers l'intérieur et décollez le talon puis pliez le genou gauche sans le poser au sol. Inspirez et arquez légèrement le buste en arrière. Les bras restant tendus, portez le regard vers l'avant et légèrement vers le haut.

12

Expirez, retendez la jambe gauche puis basculez le bassin et posez le buste sur la cuisse droite. Posez les mains de chaque côté du pied droit, le regard vers l'avant. Basculez le poids du corps sur la jambe droite pliée. Inspirez, tendez les bras vers l'avant et décollez la jambe gauche tendue dans l'alignement.



13



Expirez, tendez la jambe droite et restez en équilibre, en respirant naturellement. Inspirez, revenez en position debout puis écartez les jambes et faites les mouvements 10 à 13 à gauche.