

Se balancer comme un ours

Posture 6

1^{er} mouvement : Suite du mouvement précédent, déplacez le poids du corps sur la jambe droite, et soulevez le pied gauche tout en levant la hanche gauche et en fléchissant légèrement le genou gauche. Transformez les mains en poings creux. Regardez droit devant vous [Fig. 65] .



« Fig. 65 »

2^e mouvement : Faites un pas en diagonale en avant avec le pied gauche, la plante du pied touchant le sol, les orteils du pied dirigés en avant, et la jambe droite tendue, le poids du corps déplacé vers l'avant. Tournez le corps à droite, le bras gauche tourné vers l'intérieur et tiré vers l'avant, le poing gauche placé devant

et au-dessus du genou gauche, le creux du poing tourné vers la gauche. Déplacez le poing droit vers l'arrière du corps, le creux du poing dirigé en arrière. Regardez droit devant vous [Fig. 66] .

3^e mouvement : Tournez le corps vers la droite puis vers la gauche. Déplacez le poids du corps vers l'arrière. Fléchissez le genou droit, et tendez la jambe gauche. Tournez la taille et les épaules, en même temps bougez les bras en avant et en arrière en traçant une courbe. Déplacez le poing droit devant et au-dessus du genou gauche, le creux du poing dirigé vers la droite. Déplacez le poing gauche derrière le corps, le creux du poing dirigé en arrière. Regardez en avant [Fig. 67] .



« Fig. 66 »



« Fig. 67 »

4^e mouvement : Tournez le corps à gauche puis à droite. Déplacez le poids du corps vers l'avant, fléchissez le genou gauche et tendez la jambe droite. En même temps, tournez le bras gauche vers l'intérieur et déplacez-le en avant, placez le poing gauche devant et au-dessus du genou gauche, le creux du poing tourné à gauche. Placez le poing droit derrière le corps, le creux du poing dirigé en arrière. Regardez en avant vers la gauche [Fig. 68] .



【 Fig. 68 】

Du 5^e au 8^e mouvements : Répétez les quatre premiers mouvements en inversant la position [Fig. 69-72] .



« Fig. 69 »



« Fig. 70 »



« Fig. 71 »



« Fig. 72 »

Retour à la position de départ :

Après avoir répété les huit mouvements, faites un pas en avant avec le pied gauche pour vous remettre en position de départ. En même temps, laissez tomber les mains le long du corps

【Fig. 73】. Levez les mains en diagonale et vers l'avant au niveau de la poitrine, paumes dirigées vers le haut. Regardez vers l'avant 【Fig. 74】. Fléchissez les coudes, et rapprochez les paumes. Descendez ensuite ces dernières et laissez les tomber le long du corps. Regardez droit devant vous 【Fig. 75】.



【 Fig. 73 】



【 Fig. 74 】



【 Fig. 75 】