

Introduction à la "HEALING DANCE"



1. Début au centre : Soutenir sous les mains attendre un signal



Ouvre les bras et avance à l'intérieur



Soutien de la tête et penche en déséquilibre



Marche en arrière et penche de côté, dans l'eau



Arrive en première position: Position du cavalier



1

2. Les trois soutiens de la tête : Paume sur l'épaule allongeant le coude



Equilibre de la balle, l'occiput repose sur l'avant-bras



Accrochage de l'occiput avec la traction main miroir



3. Repérage du point d'appui : faux, ou bon endroit



Trop bas sous les cuisses



Trop intime, touché de paume



Bien, sous le sacrum



Sous le cou causant une hyperextension



Glissant au sommet de la tête



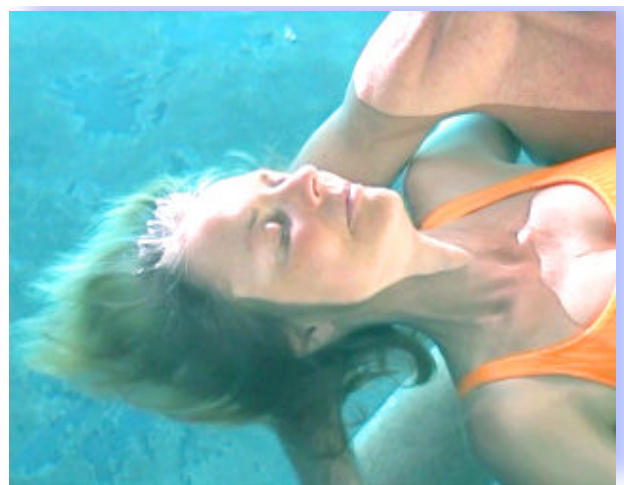
Parfait. La tête est bien posée entre le bras et l'avant-bras



4. Trouvé le niveau d'eau: Tête trop haute avec les oreilles hors de l'eau



Tête trop basse avec l'eau près des yeux



3 Juste bien avec les oreilles sous l'eau



5. Trouver "Zéro" pour trouver le poids.



A l'expire, lâcher prise, sentant le poids au travers des bras



6. Immobilité et trouver la respiration.



Inspirer avec partenaire en assistant les anches vers le haut



Expirer en laissant les anches s'enfoncer



7. Contre-traction et soutien neutre.:
Contre traction de l'occiput et du sacrum



Soutient neutre



7. Changement de poids latéral avec traction et équilibre .



Vers les pieds



9. Figure huit (Carmen Miranda) avec ou sans soutien.



10. Roulé "vers" et "au loin": En foncé dans l'eau, roulé vers, Alléluia!



5

Roulé "au loin" en se redressant. Niveau d'eau au coin de la bouche



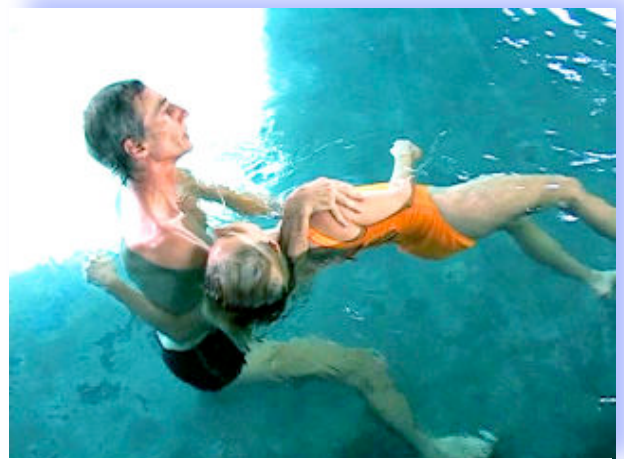
11. Epaule lointaine - anche proche.
Roulé à 90°



Roulé de côté bien enfoncé dans l'eau



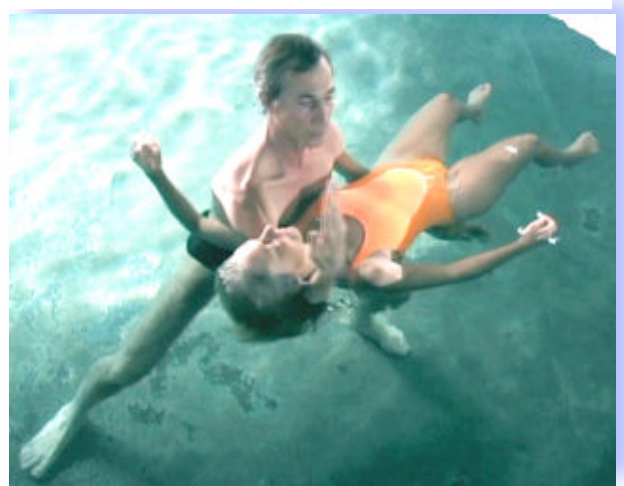
Roulé face en haut



12. Vagues de hanche -- Godzilla.



Arrondis, pas vers l'extérieur du cercle



6

13. Main Miroir et "Humus Dip"
Transition vers "sous les genoux".



Main miroir



Hummus dipp



Sous les genoux



13. Flexion de la jambe proche et Cercles.



Flexion de la hanche et transfert de poids vers la tête



Extension de la hanche et transfert de poids vers les pieds

Intro



Début des cercles



Vers l'extérieur dans le sens des aiguilles d'une montre



Vers l'épaule lointaine



Retour



L'envol: Paumes sur l'épaule lointaine et anche proche



Transfert de poids et poussez bénéficiaire au loin 45° vers le bas



Intro



Retire la main proche



Tête sur la paume et traction



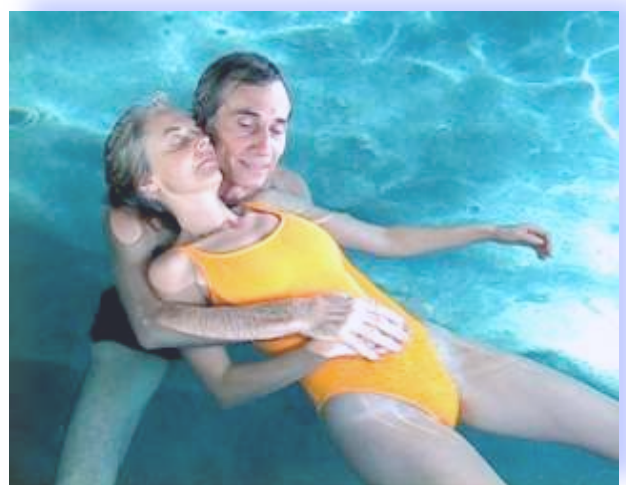
15. Position sous la tête.



16. Massage de Hara: Rotation à 45° dans la position du cheval.



Rotation à gauche



Variation moins intime

Intro



17. Côte 8: Rotation de 180° de la position guerrier à guerrier.



Commence en balayant de chaque côté, en tirant les côtes et poussant les hanches



Continue de pivoter sur le pied de derrière avec le genou bien aligné dessus



Arrivant à l'autre guerrier



18. T3 jusqu'au calme et au deuxième côté.



Amène la tête de l'autre côté

Intro



Place la tête dans le creux du coude



Tourne en faisant des pas de geishas, tractionnant la tête



Glisse le bras derrière le dos



Finis par arrivé dans l'immobilité du deuxième côté



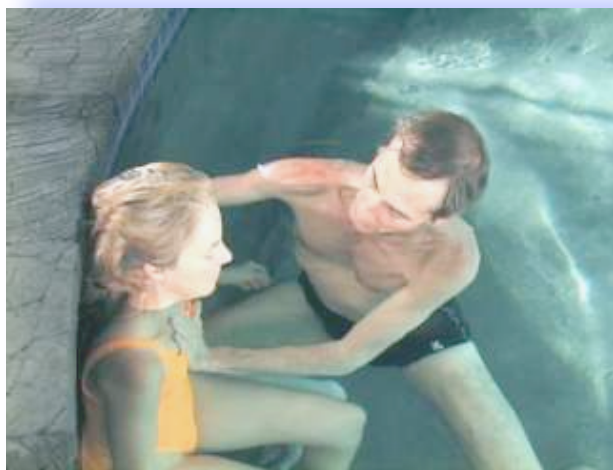
19. Omi Cercles de hanche.



20. Poser le dos.



21. Enraciner la jambe lointaine et proche.



22. Aligner la tête et le cou.



23. Bras ouverts.



24. Mains sur le coeur.



Un pas en arrière, un pas de côté:
Attends avec attention.