

Figure N° 16

Pensées

ຈິດ ສະເໝີໆ

(*Pensées agréables et perpétuelles*)

Remarque :

Main ouverte : pouce bien écarté; les autres doigts collés ensemble et recourbés en arrière.

Main fermée : pincer le pouce et l'index; les autres doigts tendus et écartés

Taper la pointe du pied : Taper avec la pointe du pied pour donner une impulsion qui soulève la jambe. Les orteils pointés vers le sol.

La musique est dans la phase très lente et marquée par des soupirs.

Le déplacement du corps est plus rythmé. Le regard se porte toujours vers le bout des mains.

Le corps est pivoté tour à tour : à gauche, à droite et à gauche.

Les deux bras restent toujours à la même hauteur et parallèles. Mains bien synchronisées.

Départ :

Debout la jambe gauche légèrement en avant, les bras le long du corps.

Mains ouvertes redressées et pointées vers le bas.

Danse :

Se tourner vers la **Gauche**. Passer les bras devant et pivoter les paumes des mains vers l'avant.

Taper avec la pointe du pied gauche et soulever le genou en avant : mains ouvertes vers le bas.

Les bras bien parallèles levés jusqu'à la taille en même temps que le genou gauche.

Se tenir en équilibre sur une seule jambe.

Fermer les mains vers le haut et rotation des bras vers l'intérieur : paumes des mains vers le bas.

Poser la jambe **gauche** en les croisant. Bras en parallèle levés au niveau poitrine.

Fléchir les jambes. Le talon de la jambe arrière est soulevé. Le poids du corps en avant.

Baisser les bras au niveau la taille en ouvrant les mains: paumes des mains vers extérieur. Pause.

(**) Rotation des bras vers l'extérieur. Les mains se retrouvent pointées vers le bas.

Taper avec la pointe du pied droit. Redresser le corps. **Mains fermées** vers le haut.

Ramener les bras à droite avec rotation des poignets : les paumes se trouvent pointées vers le bas.

En même temps la jambe droite est passée devant. Poser cette jambe en les croisant.

Fléchir les jambes. Le talon de la jambe arrière est soulevé. Le poids du corps en avant.

Baisser les bras au niveau de la taille en ouvrant les mains: pointées vers le haut. Arrêt.

Répéter la séquence (**) avec une petite différence : **Taper avec la pointe du pied gauche** mais on passe la jambe droite en arrière. Le corps se trouve tourné à gauche.



Figure 16 - Pensées

ຈິດ ສເພຍາ



Sayasith Phounpadith (2005)