Chameau

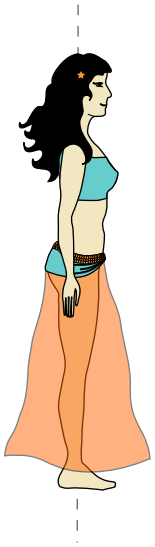
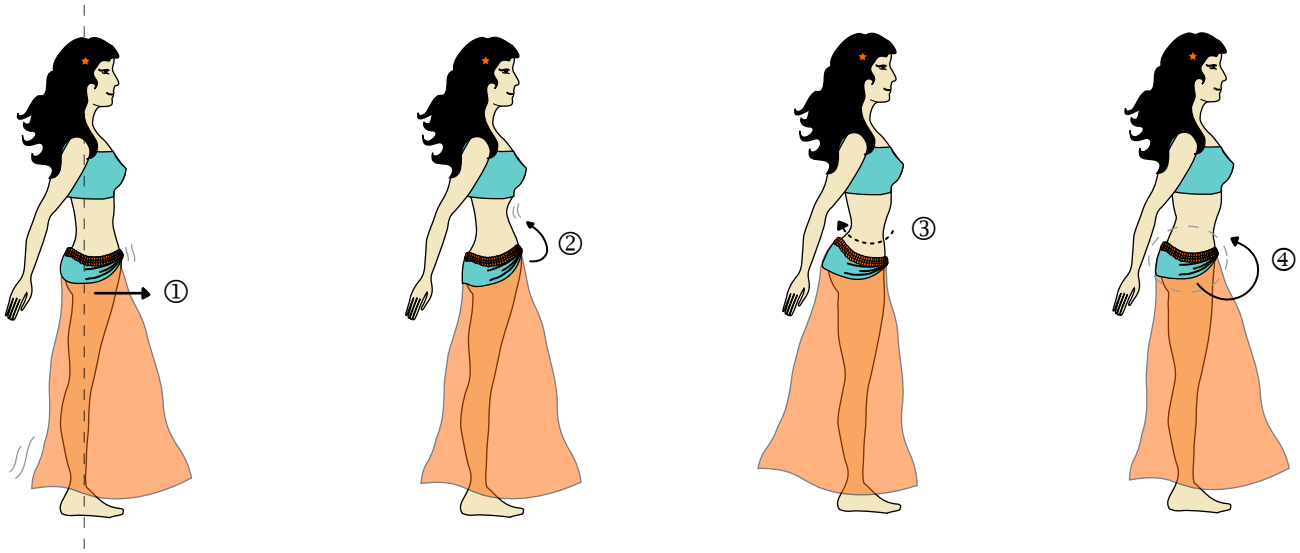


Figure de base en danse orientale, le chameau est également l'une des plus complexes. Mal fait, il peut vite devenir très provocant, voire vulgaire. Mais ce mouvement peut aussi être d'une grande beauté et élégance quand il est bien maîtrisé et exécuté avec grâce. Pour bien visualiser le travail, placez-vous de 3/4 profil ou carrément de profil face à un miroir. Que vous ayez la possibilité de vous voir peut vous aider à comprendre vos erreurs, mais pour le réussir, rien ne remplacera le ressenti de votre corps.

Démarrez pieds à plat, parallèles, à peine écartés, jambes souples et mains sur ou le long des hanches. Essayez tout d'abord de visualiser dans votre tête le mouvement, celui d'une grande vague de tout le corps, des genoux jusqu'aux épaules. L'idée étant de réaliser un mouvement rond, comme un rouleau de profil avec le corps.

Au départ très large, essayez petit à petit de concentrer ce mouvement au niveau du nombril, et progressivement de l'isoler du reste du corps. Voici trois étapes pour le décomposer. A vous ensuite de lier ces étapes pour en faire un mouvement fluide, rond et harmonieux (étape 4 !).



1ère étape : jambes légèrement fléchies, contractez très fortement vos fessiers et poussez le bassin vers l'avant. Il s'avance et les hanches peuvent même dépasser la poitrine. Attention à toujours contracter les fessiers et à ne pas cambrer le dos ; vous risquez de vous faire très mal sinon...

2ème étape : contractez très fortement vos abdominaux en avalant votre ventre, comme si vous veniez de recevoir un coup de poing ! Essayez de rentrer au maximum votre ventre tout en restant droite. A cette étape le bassin est en rétroversion et les fessiers toujours contractés.

3ème étape : laissez basculer le bassin vers l'arrière et relâcher vos fessiers sans pour autant cambrer. Les abdominaux soutiennent alors le dos. Reprenez ensuite à la première étape.

Ces trois positions vous permettent de visualiser les différentes étapes du chameau. Elles sont pourtant bien éloignées du résultat final que seul un travail régulier vous permettra d'atteindre. Le secret réside aussi bien dans les liaisons entre ces positions que dans l'écoute et la traduction de la musique, qui peut être aussi bien rapide que très lente. Lorsque vous avez réussi votre chameau, essayez de le concentrer de plus en plus au niveau du bas ventre et du nombril. Ensuite, vous pourrez même le réaliser en ne sollicitant que vos abdominaux et votre ventre. Rien d'autre ne devra bouger !

Tous droits réservés - Reproduction totale ou partielle interdite sur quelque support que ce soit sans l'accord de l'auteur. Pour plus d'information : contact@etoiledessables.com.