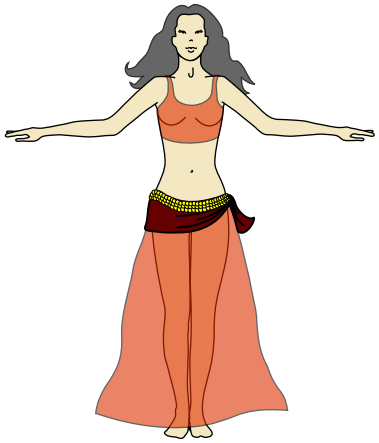
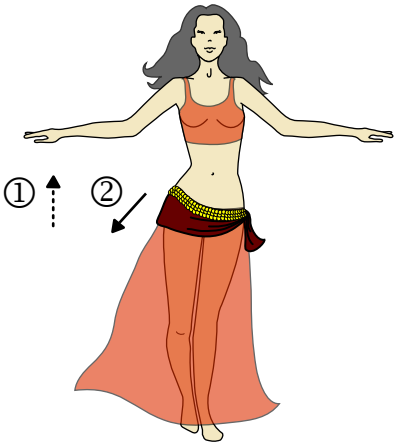
Zoheir zaki



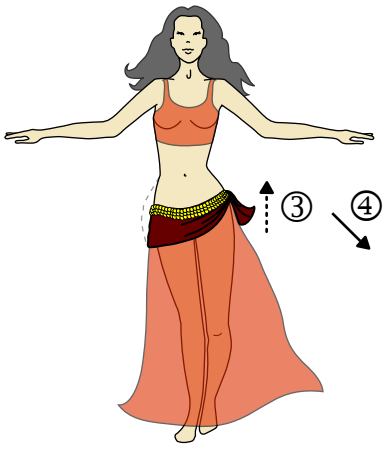
Le mouvement zoheir zaki, du nom de la danseuse qui l'a popularisé, est un accent très apprécié en danse orientale, mais loin d'être évident à bien réaliser.

La position de départ est simple : les jambes sont serrées sans être totalement collées, tendues et les pieds à plat. Pour les bras vous pouvez les placer soit ouverts soit en encadrement des hanches. Ils sont tenus, bien que très légèrement fléchis.



Travailler avec ses hanches comme un haut-bas *(cf. fiche n°6)*, mais en conservant ses jambes tendues non-stop. Jamais les genoux ne doivent se fléchir. Si l'on se déplace c'est plutôt pieds à plat, en repoussant " nettement " le sol de l'avant de la plante du pied. Exactement comme si les 2 jambes étaient plâtrées de la cheville au haut de la cuisse ! Sans les genoux verrouillés, vous réaliserez des mouvements ronds comme les huits verticaux. Or le zoheir zaki est un accent latéral des hanches, il doit donc être net et précis.

Une fois que cette base est acquise, l'idée est de parvenir à déhancher latéralement simultanément lorsque la hanche redescend. C'est un accent dans la diagonale, comme si vous vouliez que l'os du bassin descende en oblique vers l'extérieur. Encore une fois, rien à voir avec un huit vertical vers le bas qui est mouvement rond ou avec le haut-bas qui est un mouvement vertical. Le seul point commun avec ces deux mouvements est le fait de travailler dans le même plan, sans laisser les hanches tourner, comme si le corps était coincé entre deux murs.



Lorsque le mouvement est compris de manière décomposée de chaque côté, et sur place, il faut l'enchaîner. C'est un mouvement que l'on voit rarement isolé sur une seule hanche, il est donc important de le travailler à gauche et à droite successivement et en rythme ! C'est justement ce décalage des hanches par rapport au haut du corps qui rend ce mouvement si intéressant. Et l'isolation avec le reste du corps accentuera sa beauté.

Une fois compris, c'est un mouvement qui s'intègre facilement dans une chorégraphie, et que l'on peut décliner sur place comme en déplacement. Il sert également de base à d'autres combinaisons plus complexes comme le " hanches-côtes ", mouvement consistant à placer sur un zoheir zaki un accent " lève-pose " latéral de la poitrine du même côté.

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.