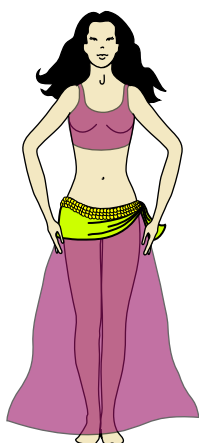


Tremblements & vibrations



Pour réussir les tremblements comme les vibrations, ces basiques de la danse orientale, il vous faudra un peu de patience et beaucoup de persévérance !

De face, jambes écartées légèrement, pieds à plat, les bras sont tenus ou ouverts, l'important étant d'être détendue. Ce sont toutes les articulations des jambes, depuis les pieds jusqu'aux hanches, qui vont générer le mouvement.

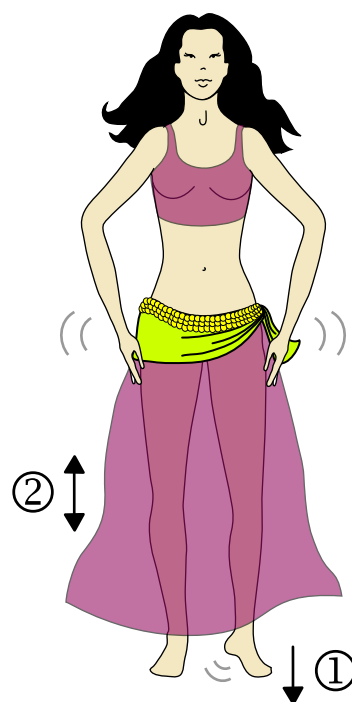
Pour bien trembler, il faut savoir jouer avec ses genoux et détendre tous ses muscles, notamment ceux des fessiers.

Les tremblements, comme les vibrations en plus " miniature ", proviennent de mouvements très rapides et réguliers des genoux qui se fléchissent et se tendent tour à tour. Ce sont de petits mouvements qui démarrent des talons pour se propager jusqu'au bassin et donner naissance à un tremblement du bas du corps.

Commencez par tapoter alternativement les talons (en fléchissant les genoux) puis enfoncez-les dans le sol tout en conservant ce petit fléchissement des deux genoux. L'énergie nécessaire vient du sol, un peu comme lorsque l'on pique une crise de nerfs en piétinant de rage !

Il faut ensuite parvenir à la canaliser et à faire varier son intensité pour aller des petites vibrations aux grands tremblements, de larges mouvements amples et énergiques.

Progressivement l'isolation permettra de ne bouger que le ventre, sans crisper le reste du corps, ni le visage.



L'éventail des possibilités offertes par cette base s'ouvrira alors à vous. Et vous pourrez ensuite les coupler avec des déhanchements, des déplacements ou encore des huites... A vous d'improviser !