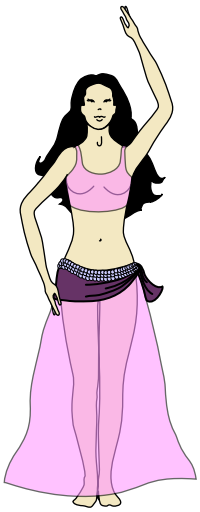
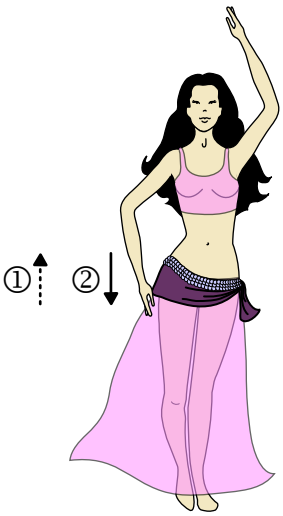
Haut – Bas



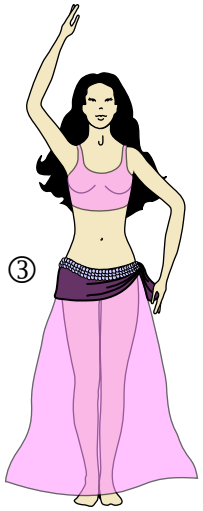
Le haut-bas est l'un des piliers de la danse orientale. Sans une parfaite maîtrise de ce mouvement, bien d'autres seront impossibles à réaliser.

La position de départ est simple : les jambes sont serrées sans être totalement collées (pour conserver l'équilibre !), tendues à " l'orientale ", pieds à plat. Les bras sont en opposition, l'un encadrant la hanche droite, l'autre levé au-dessus de la tête. Ils sont tenus, bien que légèrement fléchis.



Placer le pied droit sur demi-pointe, une haute demi-pointe, qui restera bloquée ensuite. le talon ne doit pas " monter-descendre " ensuite. Tendre la jambe droite pour monter la hanche le plus haut possible. Cela peut-être un peu difficile au début, mais en travaillant régulièrement, ce mouvement deviendra naturel.

Une fois la hanche en haut, au maximum, relâcher la tension située dans le genou pour laisser redescendre la hanche. Répéter l'exercice à plusieurs reprises en montant la hanche doucement puis en la relâchant énergiquement. On obtient ainsi un mouvement haut-bas de la hanche droite.

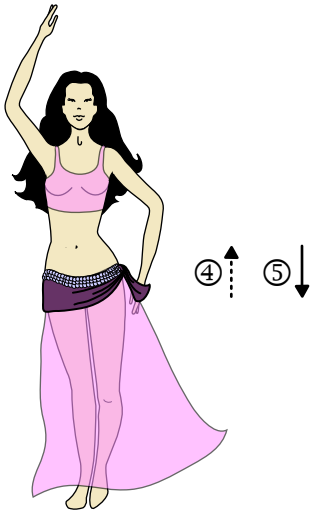


Changer de jambe en inversant la position des bras. Répéter l'exercice de la même façon de l'autre côté. Une fois plus à l'aise, alterner une jambe puis l'autre sur 8 temps, puis réduisez à 4, puis 2 et enfin 1 temps de chaque côté.

Attention à bien tenir les bras et surtout à isoler ! Typiquement, au début, le corps semble monté sur ressort alors qu'au contraire, on cherche une isolation du bas du corps par rapport au reste.

Au final, seules les hanches et les jambes doivent être mobiles. le reste totalement fixe.

Par la suite, entraînez-vous à ne faire que " monter fort la hanche vers le haut " ou, à l'inverse " descendre fort la hanche vers le bas ". Vous pouvez également détailler la " descente " en 2 ou 3 temps, comme si vous donniez des acoups par paliers.



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.