

Vidéo 1 Jambes (Terre):

- (a) Mets-toi à la largeur des épaules et les pieds dirigé vers l'extérieur (position de Charlie Chaplin). Les mains peuvent se reposer lâchement sur les cuisses ou le ventre. Changes le poids du pied gauche au pied droite, ça veut dire baisses-toi toujours bien et profondément, ça veut dire tu donnes alternativement 70% de ton poids gauche à droite dans tes plantes des pieds.
- (b) Si tu as suffisamment pratiqué tu peux essayer la variante+. Tu commences encore avec Charlie Chaplin et quand tu te tournes à gauche, tu tires le pied droite après et tu as tout ton poids sur ton côté gauche. Avant d'aller à droite, tu ouvres ton pied droite et tu pars à droite avec ton poids et tu tires le pied gauche après.