

ÉTABLIR SA ROUTINE

ASPECTS TECHNIQUES

DERRIÈRE LE TAPIS

- *analyser la situation**
- *communiquer avec capitaine (esprit ouvert)**
- *choisir côté**
- *ajuster sa « prise »**
- *nous avons un plan en tête...comment le réaliser? suite...**

N.B. On approche le tapis en marchant lentement dans la direction de la ligne qu'on a choisie...

SUR LE TAPIS

- *position des pieds**
- *répartition du poids**
- *une « prise » confortable**
- *position du corps dans gravité (yeux, tête, poids)**
- *visualisation de la ligne**
- *trouver point de repère**
- *respiration**
- *Puis on glisse vers le «POINT DE QUIÉTUDE», un point de calme, de non mouvement où tout est stable...l'agitation cesse, on est paisible!**
- *livraison**

LA LIVRAISON

- *mouvement vers l'avant et vers le bas**
- *la tête est stable ne varie pas en hauteur**
- *le pas est confortable et en équilibre**
- *le mouvement est fluide aisé, harmonieux, sans rupture**
- *le bras bien allongé, le relâchement près du sol et on termine avec la paume tournée vers le haut sans croiser ligne médiane.**