

KADAMATI
Anti-Sèche

SECTION	MOUVEMENT	COMPTE	Temps musique
1. Le ciel 0:00 – 1:04	3 respirations Déployer les bras Cambrer	Aucun, 7 secondes entre les respirations	0:00
	Fermer poignets	Musique démarre	0:21
	Tête vers le ciel et vers le sol	Intro 4 x 8 (propre rythme)	0:22
	Ondulations (quand pulse démarre)	4 x 8 (propre rythme)	0:47
2. Purification 1:05 – 1:37	Ondulation (la musique change)	4 x 8 (ensemble)	1:05
	Ondulation avec les mains	4 x 8	1:21
3. Le voyage 1:38 – 2:10	Partie 1 – Balancement (la musique change)		1:38
	2 récoltes diagonale gauche	1 x 8	
	2 récoltes plus grandes	1 x 8	
	2 balancements	1 x 8	
	2 poings	1 x 8	
	Partie 2 – Les voyageurs		1:54
	Vers 9h puis retour	1 x 4	
	10h	1 x 4	
	11h	1 x 4	
	12h	1 x 4	
	1h	1 x 4	
	2h	1 x 4	
	3h	1 x 4	
	12h	1 x 4	
4. L’oiseau 2:11 – 2:27	1. Bras en bas sur 1, en haut sur 8	1 x 8	2:11
	2. Bras en bas sur 3, en haut sur 6	1 x 8	
	3. Bras en bas sur 3, en haut sur 4, fond 5, 6, 7, 8	1 x 8	
	4. Pousser côtés 1, 3, 5, 7	1 x 8	
5. Tours 2:28 – 3:30	Partie 1 – Bras et Tours		
	Version A – de face		
	Version B – ¼ tour		
	Version C – ¾ tour		
	Version D – face, ¼ tour, ¾ tour		
	Cycle 1	4 x 8	2:28
	Cycle 2	4 x 8	2:45
	Cycle 3	4 x 8	3:01
	Partie 2 - Diagonales	2 x 8’s	3:18
	Tour final répéter Version C	1 x 8	
6. Elévation 3:31 – fin de la musique	Partie 1 – Frappements de sol		3:31
	1. Respiration	1 x 8	
	2. Respiration, bras côtés	1 x 8	
	3. Début frappements	1 x 8	
	4. Bras s’élèvent	1 x 8	
	5. Bras droit plus haut et tourner face	1 x 8	

	6. Main gauche sur cœur et stop frappements sur 6	1 x 8	
	7. Fente, main droite en poing, pivoter vers gauche	1 x 8	
	8. Main gauche vers ciel, attraper poing droit, tourner face, atterrir sur 1	1 x 8	
	Partie 2 – Masque Mouvant		
	1. Tête vers diagonale droite x2	1 x 8	4:05
	2. Serpent vers diagonale droite x2	1 x 8	
	3. Plus grand – pieds commencent à bouger	1 x 8	
	4. Plus grand - voyager	1 x 8	
	5. Plus grand – voyager plus	1 x 8	
	6. Face diagonale gauche	1 x 8	4:26
	7. Dos au centre	1 x 8	
	8. Bras droit cercle	1 x 8	4:34
	9. Répéter Bras droit cercle	1 x 8	
	Partie 3 – La révélation		
	1. Tête et transferts de plus en plus petit, commencer côté droit	4 x 8 (minimum)	4:43 –
	2. Trouver immobilité	propre durée	après
	3. Enlever masque et main gauche vers ciel	propre durée	5:01