

YEMAIA ASSESSU

(AFRICA)

Paese: Africa
Preghiera africana – danza dei quattro elementi
Disco: Musica su CD
Tempo: 4/4
Disposizione: In cerchio
Struttura: A – B – C - D

Descrizione:

A (Acqua)
1-4 I palmi delle mani si toccano. Ondeggiare a D, a S, a D, a S
B (Aria)
5-8 Verso il centro al passo, alzando le mani al cielo, palmi verso l'alto
D, S, D, S
C (Fuoco)
9-12 Tornare verso l'esterno indietro, con le braccia incrociate sul petto
D, S, D, S
D (Terra)
13-16 Un giro verso D con quattro passi, D, S, D, S
I palmi delle mani rivolti verso terra

Ripetere tutta la danza da capo

Scheda di G.N..