

La Tête du Serpent (les mains A C D E) et les Ailes de l'oiseau (les coudes B)

FORME A : HAUTEUR DES MAINS PAR RAPPORT AUX EPAULES

Moyenne : MEDIUM Haute : HIGH Basse : LOW

FORME C : POSITION DES PAUMES

Vers le sol : YIN Vers le ciel : YANG Entre les 2 : FIFTY (50)

FORME D : POSITION DES MAINS

Plates : FLAT Droites : STRAIGHT

FORME E : DIRECTION DES DOIGTS PAR RAPPORT AU CORPS

Vers l'avant : FORWARD Vers l'avant 45° (les poussées) : FORWARD FORTY FIVE

Sur le côté : SIDEWAY Sur le côté 45° : SIDEWAY FORTY FIVE

Vers l'arrière : BACKWARD (Back) Vers le haut : UPWARD (Up)

Vers le bas : DOWNWARD (Down)

FORME B : HAUTEUR DES COUDES PAR RAPPORT AUX EPAULES (ailes de l'oiseau)

Hauteur des épaules : FLY Plus haut que les épaules : FLY UP

Plus bas que les épaules (atterrissage) : LANDING

: - : - : - : - : - : - : - :

Il ne nous reste plus qu'à visualiser nos mains comme des têtes de serpents et nos coudes comme des ailes d'oiseaux....

N. W.