

PLANTAS SAGRADAS

Coreografia: Lucia Stopper - 7 settembre 2019 – danza per esprimere gratitudine alla bellezza della Natura.

Musica: “Plantas Sagradas” – Danit Treubig e Nick Barbachano

Formazione: cerchio con mani a V

Tempo: 4/4

Partenza: la danza inizia dopo 4 battute

I $\left\{ \begin{array}{c} \xrightarrow{\triangle} \quad \xleftarrow{\triangle} \quad \xrightarrow{\triangle} \\ \underline{D} \ \underline{S} \ \underline{D} \ \underline{S} \mid \underline{S} \ \underline{D} \\ \underline{1} \ \text{ch} \ \underline{1} \ \text{ps} \mid \underline{1} \ \text{pd} \end{array} \right\} \times 5 \quad \begin{array}{c} \xrightarrow{\triangle} \\ \underline{D} \ \underline{S} \\ \underline{1} \ \text{ch} \end{array}$

A $\left\{ \begin{array}{c} \xrightarrow{\triangle} \quad \swarrow \quad \xleftarrow{\triangle} \quad \nwarrow \quad \xrightarrow{\triangle} \\ \underline{D} \ \underline{S} \ \underline{D} \ \underline{S} \ \underline{D} \ \underline{S} \mid \underline{D} \ \underline{S} \ \underline{D} \ \underline{S} \\ \underline{1} \ \text{xi} \ \text{rit} \ \underline{1} \ \text{xi} \ \text{rit} \mid \underline{1} \ \text{ch} \ \underline{1} \ \text{ch} \end{array} \right\} \times 4$
braccia a W braccia a V

B $\left\{ \begin{array}{c} \uparrow \triangle \quad \xleftarrow{\triangle} \quad \downarrow \triangle \quad \xleftarrow{\triangle} \\ \underline{D} \ \underline{S} \ \underline{D} \ \underline{S} \mid \underline{D} \ \underline{S} \ \underline{D} \ \underline{S} \mid \underline{D} \ \underline{S} \ \underline{D} \ \underline{S} \mid \underline{D} \ \underline{S} \ \underline{D} \ \underline{S} \\ \underline{a} \ \underline{a} \ \underline{a} \ \underline{a} \mid \underline{\text{don}} \ \underline{\text{don}} \ \underline{\text{don}} \ \underline{\text{don}} \mid \underline{i} \ \underline{i} \ \underline{i} \ \underline{i} \mid \underline{\text{don}} \ \underline{\text{don}} \ \underline{\text{don}} \ \underline{\text{don}} \end{array} \right\} \times 2$
1 – alzare le braccia verso l’alto 2 – portare le mani al cuore 3 – abbassarle stringendo le mani a pugno
4 – aprire le mani con il palmo verso il basso

C $\left\{ \begin{array}{c} \uparrow \triangle \quad \downarrow \triangle \\ \underline{D} \ \underline{S} \ \underline{D} \ \underline{S} \mid \underline{D} \ \underline{S} \ \underline{D} \ \underline{S} \\ \underline{a} \ \underline{a} \ \underline{a} \ \underline{a} \mid \underline{i} \ \underline{i} \ \underline{i} \ \underline{i} \end{array} \right\} \times 2$
5 – portare le braccia in alto incrociandole ai polsi e riaprendole per due volte (come rami che si intrecciano) 6 – palmi verso il centro, aprire poco le braccia disegnando la chioma e portarle a V

D $\left\{ \begin{array}{c} \xrightarrow{\triangle} \quad \xleftarrow{\triangle} \\ \underline{D} \ \underline{S} \ \underline{D} \ \underline{S} \ \underline{S} \ \underline{D} \\ \underline{1} \ \text{ch} \ \underline{1} \ \text{p} \ \underline{1} \ \text{p} \end{array} \right\} \times 4$
7 – portare le mani con il palmo verso l’alto 8 – portare le mani con il palmo verso il basso
La 4^a volta finire con \underline{D} e rifare gli stessi passi a sinistra
ch

D¹ ripetere D x 2

C¹ ripetere C x 5

FORMA: I A B C D A B C D¹ C¹

PLANTAS SAGRADAS

Coreografia: Lucia Stopper - 7 settembre 2019 – danza per esprimere gratitudine alla bellezza della Natura.

Musica: “Plantas Sagradas” – Danit Treubig e Nick Barbachano

Formazione: cerchio con mani a V

Tempo: 4/4

Partenza: la danza inizia dopo 4 battute

I $\left\{ \begin{array}{c} \xrightarrow{\triangle} \quad \xleftarrow{\triangle} \quad \xrightarrow{\triangle} \\ \underline{D} \ \underline{S} \ \underline{D} \ \underline{S} \mid \underline{S} \ \underline{D} \\ \underline{1} \ \text{ch} \ \underline{1} \ \text{ps} \mid \underline{1} \ \text{pd} \end{array} \right\} \times 5 \quad \begin{array}{c} \xrightarrow{\triangle} \\ \underline{D} \ \underline{S} \\ \underline{1} \ \text{ch} \end{array}$

A $\left\{ \begin{array}{c} \xrightarrow{\triangle} \quad \swarrow \quad \xleftarrow{\triangle} \quad \nwarrow \quad \xrightarrow{\triangle} \\ \underline{D} \ \underline{S} \ \underline{D} \ \underline{S} \ \underline{D} \ \underline{S} \mid \underline{D} \ \underline{S} \ \underline{D} \ \underline{S} \\ \underline{1} \ \text{xi} \ \text{rit} \ \underline{1} \ \text{xi} \ \text{rit} \mid \underline{1} \ \text{ch} \ \underline{1} \ \text{ch} \end{array} \right\} \times 4$
braccia a W braccia a V

B $\left\{ \begin{array}{c} \uparrow \triangle \quad \xleftarrow{\triangle} \quad \downarrow \triangle \quad \xleftarrow{\triangle} \\ \underline{D} \ \underline{S} \ \underline{D} \ \underline{S} \mid \underline{D} \ \underline{S} \ \underline{D} \ \underline{S} \mid \underline{D} \ \underline{S} \ \underline{D} \ \underline{S} \mid \underline{D} \ \underline{S} \ \underline{D} \ \underline{S} \\ \underline{a} \ \underline{a} \ \underline{a} \ \underline{a} \mid \text{don don don don} \mid \underline{i} \ \underline{i} \ \underline{i} \ \underline{i} \mid \text{don don don don} \end{array} \right\} \times 2$
1 – alzare le braccia verso l’alto 2 – portare le mani al cuore 3 – abbassarle stringendo le mani a pugno verso l’alto 4 – aprire le mani con il palmo verso il basso

C $\left\{ \begin{array}{c} \uparrow \triangle \quad \downarrow \triangle \\ \underline{D} \ \underline{S} \ \underline{D} \ \underline{S} \mid \underline{D} \ \underline{S} \ \underline{D} \ \underline{S} \\ \underline{a} \ \underline{a} \ \underline{a} \ \underline{a} \mid \underline{i} \ \underline{i} \ \underline{i} \ \underline{i} \end{array} \right\} \times 2$
5 – portare le braccia in alto incrociandole ai polsi e riaprendole per due volte (come rami che si intrecciano) 6 – palmi verso il centro, aprire poco le braccia disegnando la chioma e portarle a V

D $\left\{ \begin{array}{c} \xrightarrow{\triangle} \quad \xleftarrow{\triangle} \\ \underline{D} \ \underline{S} \ \underline{D} \ \underline{S} \ \underline{S} \ \underline{D} \\ \underline{1} \ \text{ch} \ \underline{1} \ \text{p} \ \underline{1} \ \text{p} \end{array} \right\} \times 4$
7 – portare le mani con il palmo verso l’alto 8 – portare le mani con il palmo verso il basso
La 4^a volta finire con \underline{D} e rifare gli stessi passi a sinistra
ch

D¹ ripetere D x 2

C¹ ripetere C x 5

FORMA: I A B C D A B C D¹ C¹