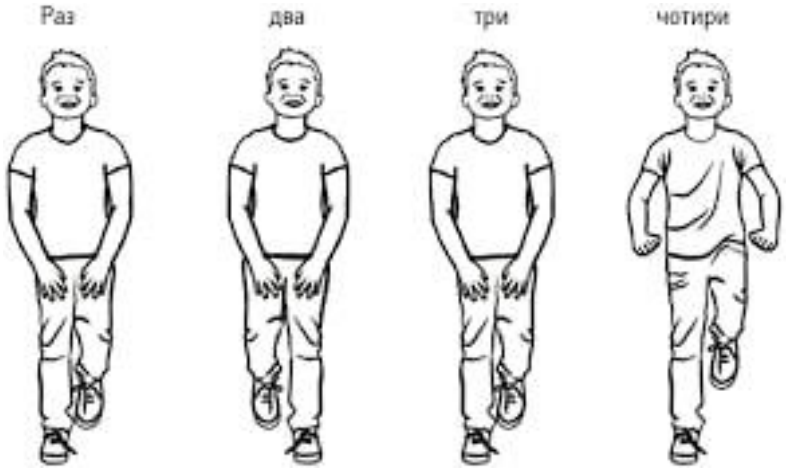
МАТИ-ЗЕМЛЯ- ТЕХНІКА РІВНОВАГИ



Розпочни ритмічно тупати по колу під африканські ритми протягом 7-10 хвилин. При цьому крок виконується на напівзігнутих ногах, стопа ставиться на підлогу всією поверхнею, з тупанням. Важливо, щоб було відчуття щільного зіткнення стопи з землею.

Ритуали древніх-племен, присвячені землі, виконувалися на відкритому твердому ґрунті. Коли виконавці танцювали, гупаючи ногами в землю, піднімалася пил. З боку це виглядало так, ніби виливає земна сила; танцюристи як би купаються в ній і вбирають її. Чим сильніше удари ніг в землю, тим вище піднімається пил, тим більше сили віддає земля. Чим нижче присідають танцюристи, тим ближче вони до Матері-землі, тим раніше зустрічають вони силу земну і тим сильнішими стають.