Samsara (es)

Compte: 64 **Mur:** 1 **Niveau:** Phrased Novice
Chorégraphe: Jesus Moreno & Angeles Mateu (ES) - Noviembre 2018
Musique: "My Spirit Flies To You" de Monjes Budistas Sakya Tashi Ling.

Intro 16 counts
Secuencia: A (32) B(32) B(32) B(16) A (32) B(32) B(32) B(32)

PARTE A (Monjes) 32 Counts
A[1-8]: Sugar Foot with arm movements

1-2 Con el peso sobre el PI, haz swivel con el talón hacia la izquierda mientras haces un movimiento circular con el pie y rodilla derecha desde dentro hacia afuera, acabas dejando el peso sobre el PD

Con los dedos índice y pulgar juntos, hacemos un movimiento circular con la mano derecha de dentro hacia afuera estirando el brazo

3-4 Con el peso sobre el PD, haz swivel con el talón hacia la derecha mientras haces un movimiento circular con el pie y rodilla izquierda desde dentro hacia afuera, acabas dejando el peso sobre el PI

Con los dedos índice y pulgar juntos, hacemos un movimiento circular con la mano izquierda de dentro hacia afuera estirando el brazo

5-6 Con el peso sobre el PI, haz swivel con el talón hacia la izquierda mientras haces un movimiento circular con el pie y rodilla derecha desde dentro hacia afuera, acabas dejando el peso sobre el PD

Con los dedos índice y pulgar juntos, hacemos un movimiento circular con la mano derecha de dentro hacia afuera estirando el brazo

7-8 Con el peso sobre el PD, haz swivel con el talón hacia la derecha mientras haces un movimiento circular con el pie y rodilla izquierda desde dentro hacia afuera, acabas dejando el peso sobre el PI

Con los dedos índice y pulgar juntos, hacemos un movimiento circular con la mano izquierda de dentro hacia afuera estirando el brazo

A[9-16]: Rocking Chair, Step ½ Turn x2

1 Rock delante pie derecho
2 Devolver peso sobre el izquierdo

Estira el brazo derecho hacia delante, con la palma hacia arriba

3 Rock detrás pie derecho
4 Devolver peso sobre el izquierdo

Recoge el brazo llevando la mano derecha sobre el corazón

5 Paso delante PD

Estira el brazo derecho hacia delante, con la palma hacia arriba

6 Gira ½ vuelta a la izquierda y cambia peso sobre PI

Recogiendo el brazo derecho

7 Paso delante PD

Estira el brazo derecho hacia delante, con la palma hacia arriba

8 Gira ½ vuelta a la izquierda y cambia peso sobre PI

Recogiendo el brazo derecho

A[17-24]: Repetir counts 1-8
Sugar Foot with arm movements

A[25-32]: Step ¼ Turn doing Toe Struts with hips x 4

1-2 Gira ¼ de vuelta a la izda y Touch punta derecha al lado, haciendo Bump con la cadera delante, Baja el tacón dejando el peso sobre el PD (9:00)

3-4	Gira ¼ de vuelta a la izda y Touch punta izquierda al lado, haciendo Bump con la cadera delante, Baja el tacón dejando el peso sobre el PI (6:00)
5-6	Gira ¼ de vuelta a la izda y Touch punta derecha al lado, haciendo Bump con la cadera delante, Baja el tacón dejando el peso sobre el PD (3:00)
7-8	Gira ¼ de vuelta a la izda y Touch punta izquierda al lado haciendo Bump con la cadera delante, Baja el tacón dejando el peso sobre el PI (12:00)

Mientras haces la vuelta, abre los brazos a los lados con las palmas de las manos mirando hacia arriba25-32:

Parte B (Vocales) 32 Counts

B[1-8]: Walk , Walk, Kick Ball Step, Step-Point, Step-Point

1-2	Paso delante PD, Paso delante PI
3&4	Kick ball Step con el PD
5-6	Paso derecha PD, Point Punta izquierda a la izquierda haciendo Bump con la cadera izda

Abre los brazos a los lados con las palmas hacia arriba y Con los dedos índice y pulgar juntos

7-8	Paso izquierda PI, Point Punta derecha a la derecha haciendo Bump con la cadera drcha

B[9-16]: Sailor Step, Sailor Step ¼, Paddle Turn

1&2	Paso PD detrás del izquierdo, PI ligeramente a la izquierda, Paso PD ligeramente a la derecha
3&4	Paso PI detrás del derecho, Gira ¼ a la izquierda y Paso PD ligeramente a la derecha, Paso PI ligeramente delante (9:00)
5&	Touch Punta derecha delante, Gira ¼ a la izquierda ayudándote de las caderas acabando con el peso sobre el PI (6:00)
6&	Touch Punta derecha delante, Gira ¼ a la izquierda ayudándote de las caderas acabando con el peso sobre el PI (3:00)
7&	Touch Punta derecha delante, Gira ¼ a la izquierda ayudándote de las caderas acabando con el peso sobre el PI (12:00)
8&	Touch Punta derecha delante, Gira ¼ a la izquierda ayudándote de las caderas acabando con el peso sobre el PI (9:00)

Aquí habrá un Restart

B[17-24]: Cross, Side, Behind , Side, Point, Cross ¼ Turn, Triple ½ Turn

1	Cross PD por delante del izquierdo
2	Paso izquierda PI
3	PD detrás del izquierdo
&	Paso izquierda PI
4	Point PD al lado
&	Paso PD detrás del izquierdo
5	Cross PI por delante del derecho
6	Gira ¼ a la izquierda y paso detrás PD
7&8	Triple girando ½ vuelta a la izquierda pies I-D-I

B[25 - 32]: Mambo Forward, Step Back x 2, Sailor Step ½ Turn, Step, ½ Turn

1	Rock delante PD
&	Devolver el peso detrás sobre el PI
2	Paso detrás PD haciendo Sweep con el PI
3	Paso detrás PI haciendo sweep con el PD
4	Paso detrás PD haciendo sweep con el PI
5&6	Paso PI detrás del derecho, Gira ¼ a la izquierda y Paso PD ligeramente a la derecha, Gira ¼ a la izquierda Paso PI ligeramente delante (6:00)
7-8	Paso delante PD, ½ vuelta a la izquierda (12:00)

Secuencia: A (32) B(32) B(32) B(16 * Restart) A (32) B(32) B(32) B(32)

Restart: En la 3ª repetición de la Parte B, hay un Restart en el Count 16

Cuando hagamos el Paddle Turn, haremos los dos últimos Points en el mismo sitio, eliminando el último ¼ de vuelta y acabando a las 12:00h, para iniciar la parte A a las 12:00h

---