

# JOY LIKE A SPRING

Coreografia: Lucia Stopper 3 agosto 2019 – una danza per integrare gli opposti nella nostra vita  
Musica: “A Hundred Blessings” Mirabai Ceiba



Formazione: cerchio mani a V

Tempo: 4/4

Partenza: iniziare con il canto

**A**

$\overline{\underline{D}} \quad \underline{S} \quad \underline{\underline{D}}$ a   a   a	$\underline{S} \quad \underline{D} \quad \underline{\underline{S}}$ a   a   a	$\underline{D} \quad \underline{S} \quad \underline{\underline{D}}$ don don ch	$\underline{\underline{D}} \quad \underline{\underline{S}}$ sul posto
		1	2   3

1 – creare con pollici e indici che si incrociano il simbolo dell’infinito  
 2 – le altre dita si toccano in alto      3 – le braccia si aprono e scendono

**B**

$\overline{\underline{D}} \quad \underline{S} \quad \underline{\underline{D}}$ a   a   a	$\underline{S} \quad \underline{D} \quad \underline{\underline{S}}$ a   a   a	$\underline{\underline{D}} \quad \underline{\underline{S}}$ sul posto	$\underline{D} \quad \underline{S}$ i   i	$\underline{D} \quad \underline{S}$ i   i	$\underline{\underline{D}} \quad \underline{\underline{S}}$ sul posto
		2	3		4

1 – portare lentamente le braccia in alto      2 – far sbocciare un fiore  
 3 – le braccia scendono con il palmo aperto verso l’alto  
 4 – la mano dx si chiude sopra la sx, palmo con palmo

$\overline{\underline{D}} \quad \underline{S} \quad \underline{\underline{D}}$ a   a   a	$\underline{S} \quad \underline{D} \quad \underline{\underline{S}}$ a   a   a	$\underline{\underline{D}} \quad \underline{\underline{S}}$ i   i	$\underline{D} \quad \underline{S}$ i   i	$\underline{D} \quad \underline{S}$ a   i	$\underline{D} \quad \underline{S}$ a   i	$\underline{D} \quad \underline{S}$ a   i	$\underline{D} \quad \underline{S}$ a   i
		5	6				

5 – le braccia scendono seguendo il fiume    6 – le braccia si aprono avanti e indietro nelle 4 direzioni

**C**

$\underline{D} \quad \underline{S} \quad \underline{\underline{D}}$ don don xa	$\underline{S} \quad \underline{D} \quad \underline{\underline{S}}$ xi l xa	$\underline{D} \quad \underline{S}$ l ch
} x 4		
mani a V		

**F**    2 A e poi gli stessi passi verso il centro per 1 volta

FORMA: 4A B C 4A B C (senza l’ultima battuta) F