

Le petit arbre

Musique et mouvements de Basira Beardworth

Je suis un tout petit arbre qui grandit dans la forêt (2x)
Et je pousse, et je pousse, et je pousse, et je pousse,
Jusqu'à toucher le ciel

Mouvements

Mains tenues dans un cercle fermé, épaule à épaule, bras baissés et détendus. Le cercle se déplace d'abord vers la droite.

Sur le premier temps de la première mesure, le pied droit fait un pas de côté rejoint par le pied gauche sur le 3e temps. Quand le pied se déplace sur le côté, la tête regarde vers la droite avec le menton parallèle à l'épaule droite. Quand le pied gauche bouge, la tête revient en place.

Continuer avec ces mouvements jusqu'à "Jusqu'à toucher le ciel". Lâcher les mains et tourner sur soi vers la droite, utilisant les 4 temps de la mesure pour compléter le tour. Reprendre les mains puis recommencer la même chose vers la gauche ; et sur "Jusqu'à toucher le ciel" tourner sur soi vers la gauche.

On peut commencer et finir la danse en jouant à la graine qui se déploie, chacun•e à son rythme. Faire une petite boule et se relever doucement, petit à petit.

Abdun Shakurun

Zikr du serviteur reconnaissant

BASIRA BEARDSWORTH
SEPTEMBER 2011 • MAUI, HAWAII

La II la ha II Al-lah Al-lah Al-lah Al-lah La II la ha II Al-lah Al-lah Al-lah Al-lah

Al-lah Ya Ha - mid Ya Sha - kur Ya Ha - mid Ya Sha - kur Ab-dun Sha-ku - run La II

"Alors qu'il existe quelques différences importantes entre les deux noms, Al-Hamid (de la racine Hamd) est presque synonyme de Ash-Shakur(shukr). Les deux pourraient simplement être traduits par 'reconnaissance'. Cependant, nous pouvons dire que shukr est un sentiment plus spécifique de gratitude et que le hamd est un sens plus général.