

## SAMSARA

Coreógrafos: Jesus Moreno, Angeles Mateu y Cati Torrella  
Descripción: Line dance nivel Novice Fraseada; Parte A 32 Counts, Parte B 32 Counts  
Música: "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)

### DESCRIPCION PASOS

#### **PARTE A (Monjes) 32 Counts**

##### **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*

##### **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*

##### **17-24: Repetir counts 1-8**

##### **Sugar Foot with arm movements**

##### **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, Baja el tacón dejando el peso sobre el PD (9:00)  
3-4 Gira ¼ de vuelta a la izda y Touch punta izquierda delante, haciendo Bump con la cadera, 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, Baja el tacón dejando el peso sobre el PD (3:00)  
7-8 Gira ¼ de vuelta a la izda y Touch punta izquierda delante haciendo Bump con la cadera, 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 arriba*

#### **Parte B (Vocales) 32 Counts**

##### **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

**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*

**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

**25 a 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