



INSPIRATIONS
SE SOUVENIR DE LA CYCLICITÉ DE L'EXISTENCE



En plus de mes rencontres sensibles avec la petite Pervenche, la Verveine officinale et la Prêle des champs, voici mes inspirations pour créer cette immersion.

Pour rappel, ma bibliographie de référence se trouve dans les documents-racines.

LE SERPENT OUROBOUROS

L'Ouroboros, le serpent qui se mord la queue, est un symbole très ancien que l'on rencontre dans plusieurs cultures sur tous les continents.





DANSEUSES QUI M'INSPIRENT

Isadora Duncan

Anna Halprin

Carolyn Carlson

Doris Humphrey

Martha Graham

Emma Bigé

Une des participantes de la formation m'a signalé le travail de
Fabienne Courmont
qui s'appuie sur celui d'Isadora Duncan.

QUELQUES CITATIONS DES DANSEUSES QUI M'INSPIRENT

ISADORA DUNCAN

« Chercher dans la nature les formes les plus belles et découvrir le mouvement qui exprime l'âme de ces formes : voilà la mission du danseur. C'est dans la nature seule que le danseur doit puiser ses inspirations. »

« Comment trouver la source du mouvement ? La danseuse n'est pas séparée des autres vies organique ou inorganique. Elle est un maillon de la chaîne, unie au grand mouvement qui parcourt l'univers ; c'est pourquoi la source de l'art de la danse sera l'étude des mouvements de la Nature. »

« La nature a toujours été et doit rester la grande source de tout art »

« La danseuse de l'avenir sera quelqu'un dont le corps et l'âme auront grandi si harmonieusement de concert que le langage naturel de cette âme sera devenu le mouvement du corps. La danseuse n'appartiendra pas à une nation mais à l'humanité entière. Elle dansera, non comme une nymphe, une fée ou une coquette mais comme une femme dans la plénitude de son être. Elle dansera la vie changeante de la nature, montrant la transformation de chacun de ses éléments. De tout son corps émanera une intelligence radieuse, apportant au monde le message des pensées et des aspirations de milliers de femmes. Elle dansera la liberté de la femme. »



QUELQUES CITATIONS DES DANSEUSES QUI M'INSPIRENT

ISADORA DUNCAN

« Dessinons d'abord la forme d'une femme telle qu'elle se présente dans la Nature. Et maintenant, dessinons la forme d'une femme en tutu et chaussons de satin tels que les portent nos danseurs modernes. Ne voyez-vous pas que le mouvement conforme à l'une de ces figures serait parfaitement impossible pour l'autre ? La première peut reproduire tous les mouvements rythmiques qui courent à travers la nature : elle peut se laisser traverser naturellement par le mouvement. En revanche, ces mouvements restent, pour la seconde figure, impossibles à réaliser car le rythme y est cassé et arrêté aux extrémités. Nous ne pouvons prêter à cette dernière des mouvements empruntés à la nature. Nous devons au contraire lui faire correspondre des figures géométriques basées sur des lignes droites. C'est exactement ce que fait l'école de danse actuelle. Elle a inventé un mouvement qui, impossible pour la figure du premier croquis, se conforme parfaitement à la figure humaine du second dessin. Ce sont donc uniquement ces mouvements naturels de la première figure que je qualifierai de « vraie danse. »

Je considère comme une « déformation » ce que beaucoup de gens regardent comme une évolution vers quelque chose de plus élevé. Pour eux, la danse en accord avec les formes naturelles de la femme serait primitive et sauvage alors que la danse qui correspond aux formes les plus tordues, la danse d'un corps comprimé dans des corsets et des chaussures, serait conforme à la culture d'aujourd'hui. Que peut-on répondre à ces gens ? Que la culture de l'homme réside dans sa capacité à canaliser harmonieusement les forces de la Nature sans jamais se heurter directement à elle ni à aucun art qui lui soit intimement lié ; que c'est là ce que le peintre, le poète, le sculpteur et le dramaturge, selon leur habileté à observer la Nature, saisissent et nous rendent à travers leur œuvre ; que la Nature a toujours été et doit rester la grande source de l'art ; qu'il doit exister cependant une complète séparation entre le mouvement du danseur et le mouvement de la Nature. »

QUELQUES CITATIONS DES DANSEUSES QUI M'INSPIRENT

ANNA HALPRIN

« J'ai l'espoir que ce contact vécu avec la nature et son mode de fonctionnement intime nous inspirera beaucoup d'amour et nous conduira, dans l'art comme dans la vie, vers une compréhension plus profonde du caractère sacré de la Terre et de notre place en son sein. »



QUELQUES CITATIONS DES DANSEUSES QUI M'INSPIRENT

EMMA BIGÉ

« Ce qui m'intéresse en particulier, c'est de comprendre comment les danseuses se désapprennent à être humaines. Elles se désapprennent à croire qu'être humain veut dire ne pas être animal, ne pas être plante, ne pas être autre chose qu'humain, n'être qu'une seule espèce. Danser c'est ainsi apprendre à se désidentifier de l'humain, ou apprendre d'autres manières d'être humaines qui font la place à des motricité en dehors de la bipédie, de l'assise sur la chaise, du métro-boulot-dodo. Des mobilités qui peuvent emprunter à quantité d'autres êtres, animaux bien sûr, mais pas seulement. D'ailleurs la langue le perçoit très bien : on parle de la danse des étoiles, de la danse des feuilles sur le fleuve ou des feuilles mortes dans le vent, on parle très spontanément d'événements chorégraphiques qui concernent des êtres autres qu'humains. Ce qui est en jeu là, c'est la conjonction de leurs mouvements. »

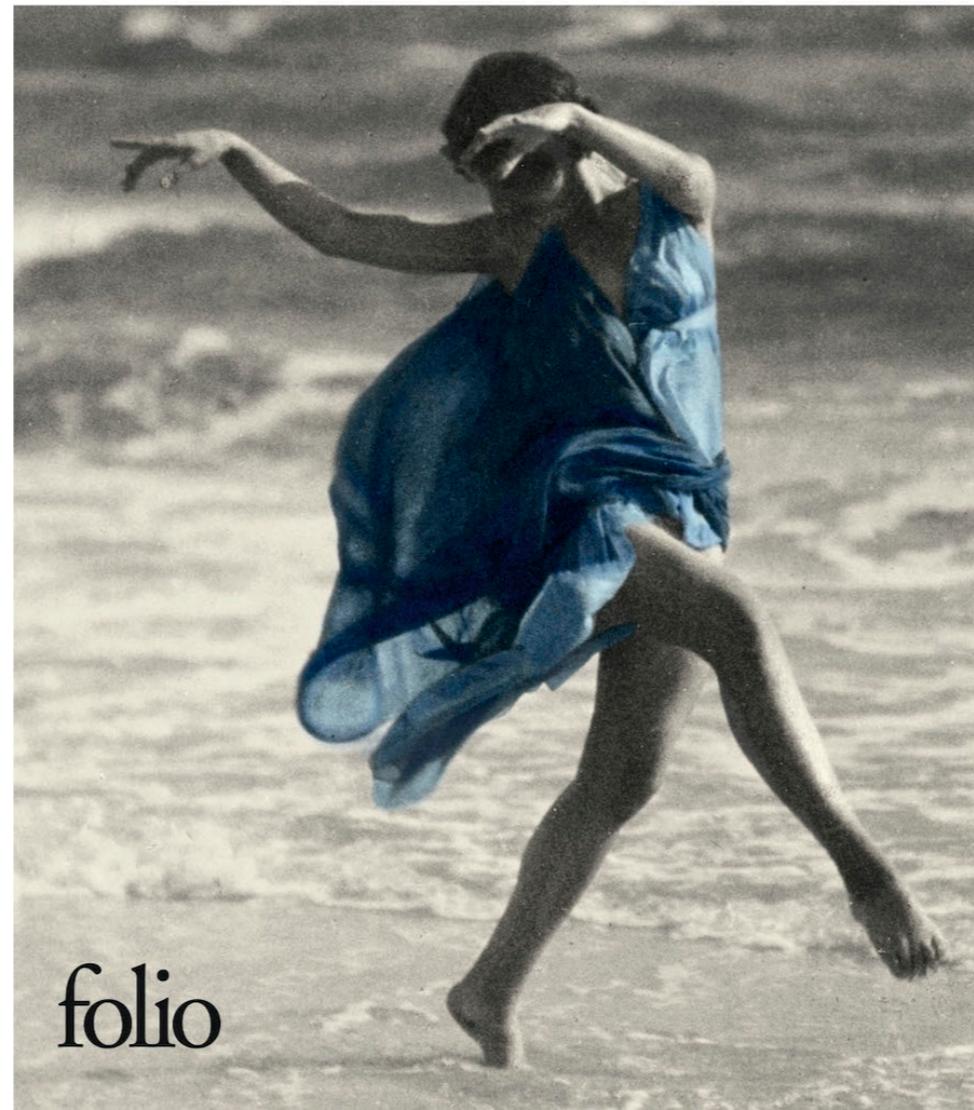
« Il faut faire le geste permanent de penser qu'il y a des points de vue autres que le seul point de vue humain. »

« En nous rendant attentives à cette parenté, nous nous rendons capables de nous engager vers une défense de ces non humains. »

LE LIVRE
MA VIE

D'ISADORA DUNCAN

Isadora Duncan
Ma vie



LE LIVRE
MOUVEMENTS DE VIE

D'ANNA HALPRIN

Et son école de danse Tamalpa Institute

60 ANS DE RECHERCHES, DE CRÉATIONS ET DE TRANSFORMATIONS PAR LA DANSE

MOUVEMENTS DE VIE

TRADUIT PAR ÉLISE ARGAUD & DENISE LUCCIONI



ANNA HALPRIN

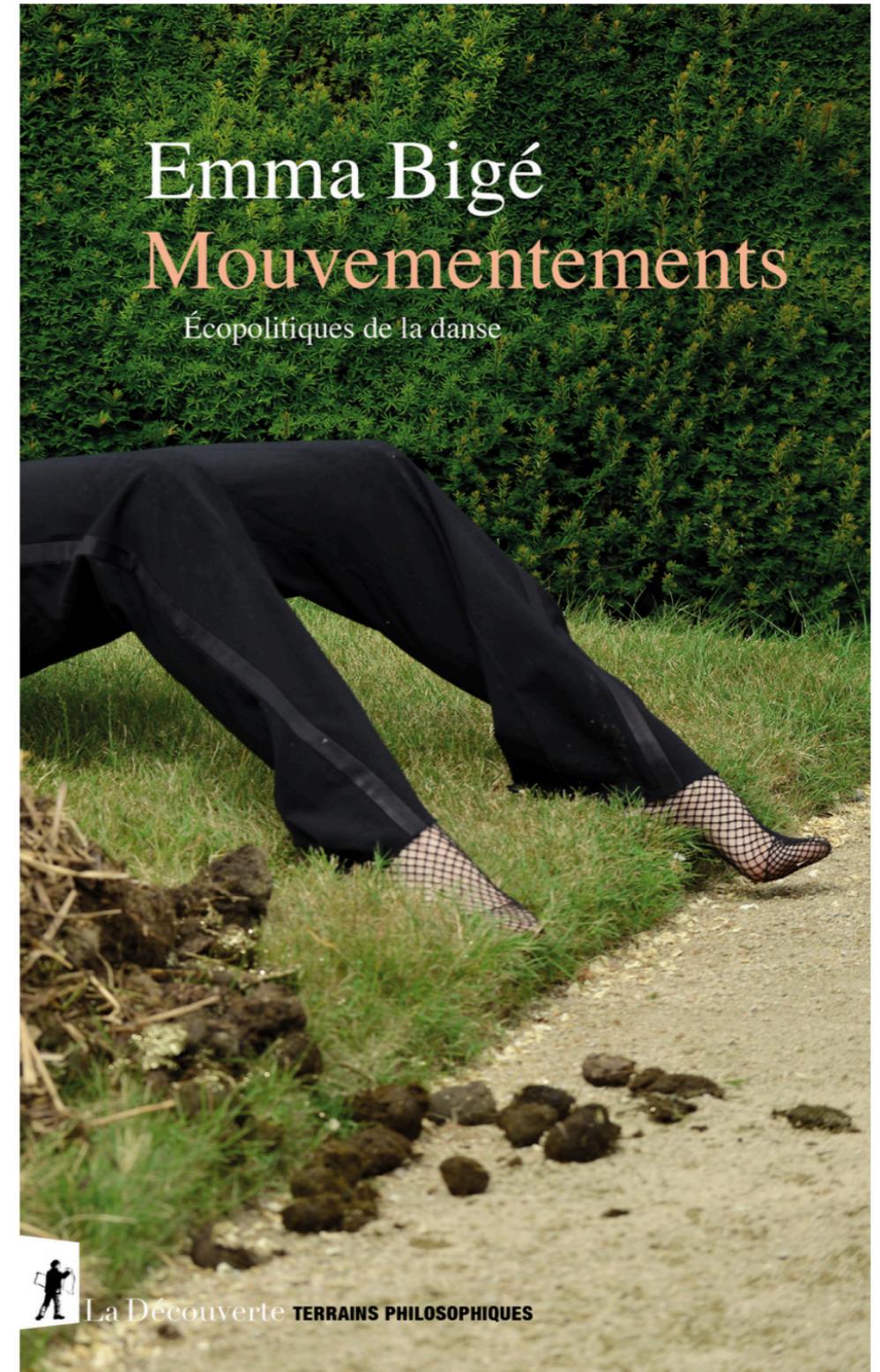
LE LIVRE MOUVEMENTEMENTS

D'EMMA BIGÉ

« *Des mouvements en moi qui ne sont pas de moi, des mouvements par lesquels mes interdépendances avec les autres créatures terrestres remontent à ma conscience. Mouvements de ma respiration, mouvements de ma digestion, mouvements de ma posture qui s'ajuste perpétuellement à la gravité.*

À passer du temps dans des studios de danse, voilà ce qu'on peut apprendre : nous, mammifères humaines, habitantes de Terra, sommes mouvementées par une multitude de forces. Loin d'être automobiles, loin d'être contenues ou contenables dans la petite usine de nos corps, nous débordons. Les écologies scientifiques nous en convainquent, les écologies politiques nous appellent à en faire une force insurrectionnelle. Et si nous apprenions, avec les *écologies somatiques*, à sentir et à célébrer nos débordements plus qu'humains ?

À l'heure où les soulèvements de la Terre se multiplient, ce livre examine la manière dont certaines formes de danse (improvisations collectives, pratiques somatiques, installations chorégraphiques) tentent d'élaborer, dans les plis du monde mondialisé, des antidotes à l'anesthésie. Des manières de nouer nos gestes au-delà des fausses frontières de l'individu et de l'humain. Des manières de danser-sentir-penser l'enchevêtrement de nos mouvements. »



Le TRE Tension & Trauma Releasing Exercises

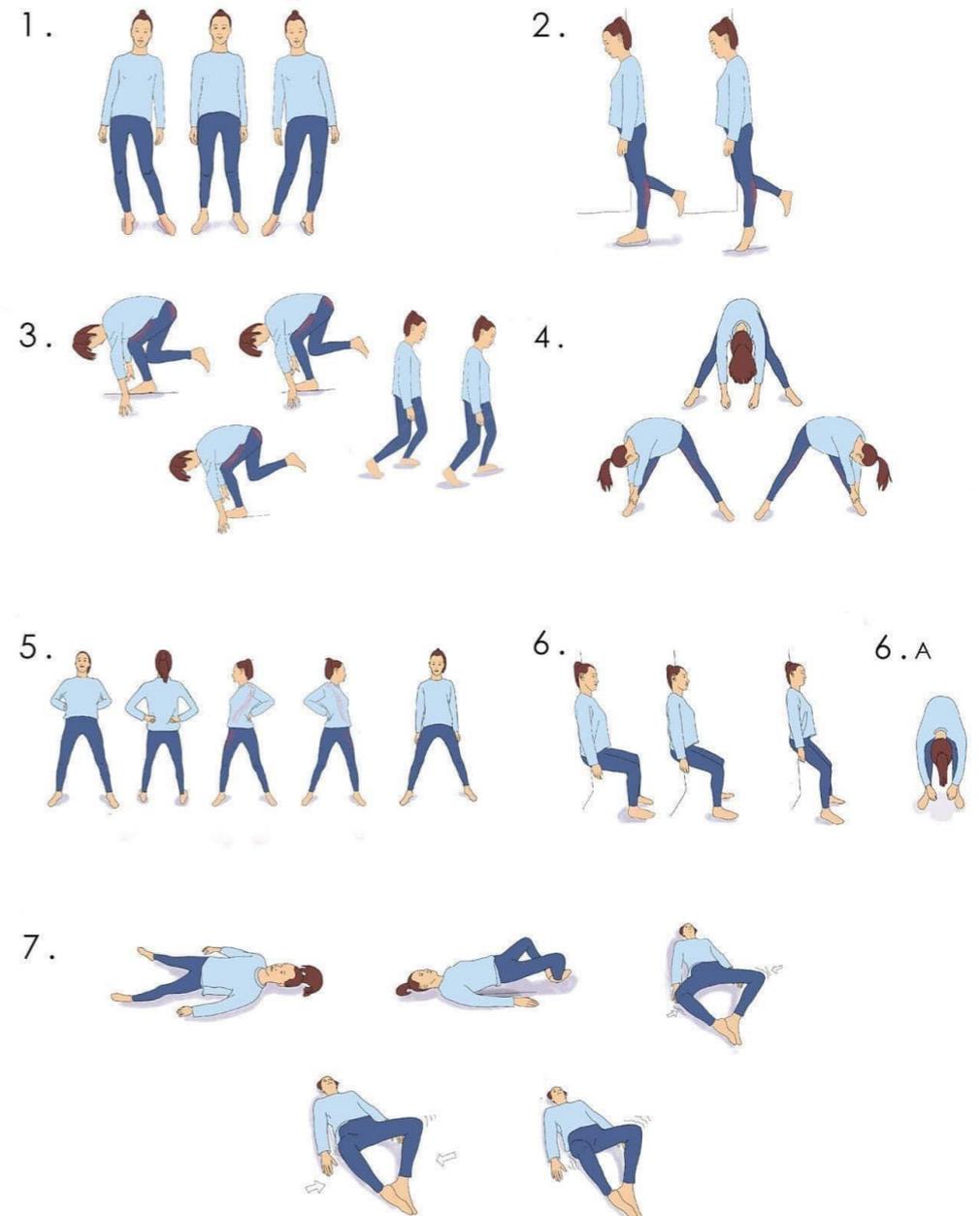
que je relie à la médecine de la Verveine officinale
qui agit en profondeur sur le système nerveux des personnes nerveuses et beaucoup dans le mental.

La méthode T.R.E[®] est composée d'un ensemble de 7 exercices qui permettent d'évacuer les tensions profondes en s'appuyant sur un processus naturel appelé tremblements musculaires neurogéniques. Il s'agit d'un mécanisme naturel déclenché par le corps lui-même afin de libérer le stress et dissoudre les tensions chroniques contenues dans le système nerveux autonome, de manière à « réinitialiser » le système neuro-musculaire pour qu'il retrouve un état d'équilibre. C'est donc une technique qui a la particularité d'utiliser un phénomène naturel qui trouve son origine au plus profond du corps dans les muscles Psoas.

<https://trefrance.fr/la-methode-tre/>



STANDARD EXERCISES



MUSIQUE

Des mélodies redondantes, toutes en ronde, qui me relient à la cyclicité de l'existence.

Fomenta
Antonio Castrignanò

O Tahydromos Pethane
Savina Yannatou

Uellì uellà
Spakka-Neapolis55

Pizzica di San Vito
Christina Pulsar, Traditional

Cu ti lu dissi
Le tre sorrelle

Mama la rondinella
Phil Manzanera, Orchestra Popolare

Tarantella Calabrese
Estudiantina De La Universidad Autonoma De Queretaro

Pizzicarella mia
Traditoonal, L'Arpeggiata

Rumba Argelina
Radio Tarifa

Zapata se queda
La Colmena

Efren Sba
Qalam, Adil Smaali

Suu Camin de Sent Jacques
Cocanha, Puput

Sztoj pa moru
Laboratorium Piesni

Dandaro
Rona Hartner, Valentin Rotary

[Retrouvez la playlist de l'immersion en cliquant ici](#)

(c'est une playlist spotify. Vous pouvez aussi charger les musiques sur votre plateforme d'écoute)