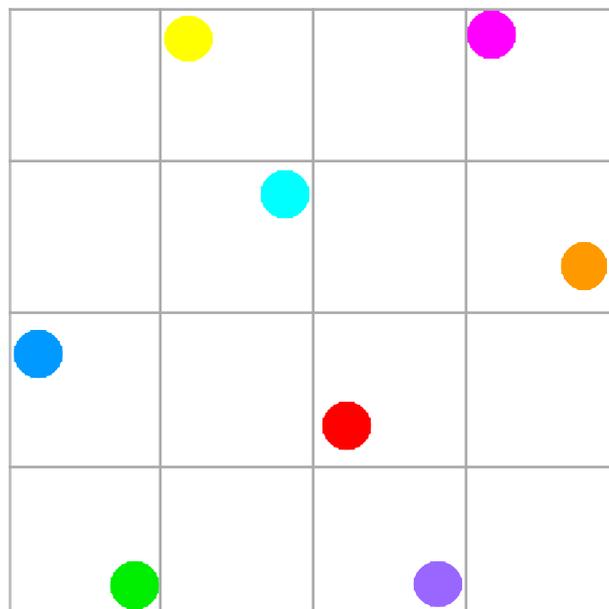
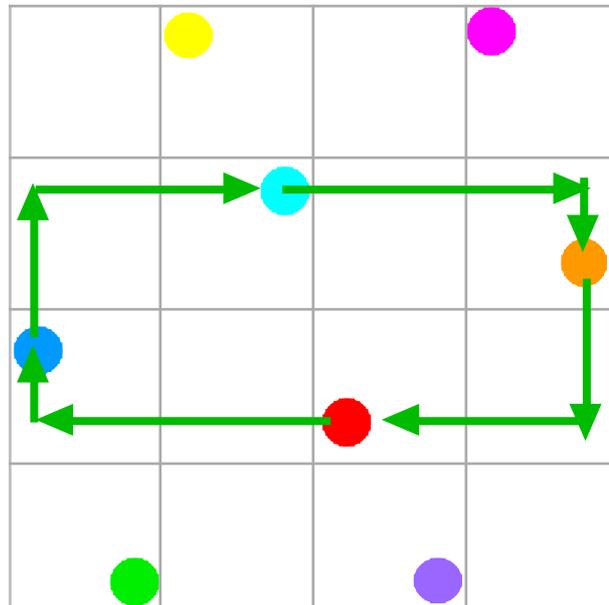
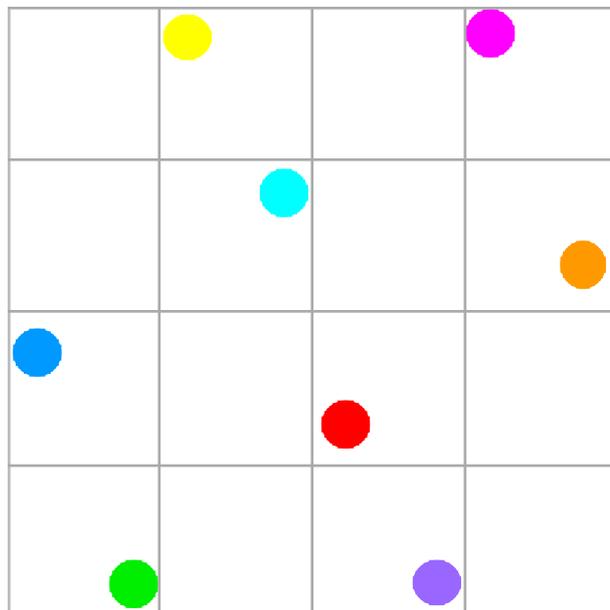


en revenant au sol nouvelle face = face de Véronique et Deborah

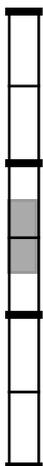


TRANSITION
METZ

Finir debout et face
"en place"



Fin T2G
fin boucle 1 METZ



Favoriser les lignes obliques et brisées et les lignes courbes, éviter les axes plats : de côté gauche à côté droit, d'avant en arrière, de bas en haut

Mêmes tendances que le moment 1 pour les orientations

Règle A pour les orientations

Respiration E

Règles de mise en mouvement F : le segment du bassin ou celui du bassin au thorax, ou celui de la tête, ou celui de la tête au thorax, de la tête au bassin ou du bassin à la tête se soulève par l'appui des épaules ou du sternum, et l'appui des bas de jambes, ou pieds, l'appui du bassin, l'appui des avant bras, l'appui des bras, l'appui des jambes.

On **évite** la posture du chien qui s'étire.

Faire des gestes de grandes amplitudes.

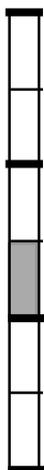
PAS de roulades sur le dos pour passer sur les épaules.

Les coudes et les genoux peuvent également se soulever.

Élévation des bras, des jambes et de la tête .

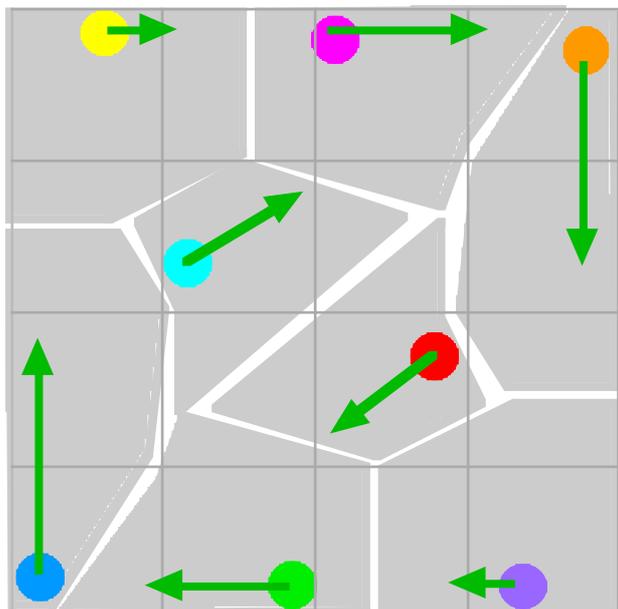
Une partie du corps est élevée le plus souvent possible vers le niveau le plus haut.

Variation d'adresses : flanc ouvert vers le haut, face antérieure ouverte vers le haut, dos ouvert vers le haut (penser au dos bombé). Varier en fonction des danseuses proches.

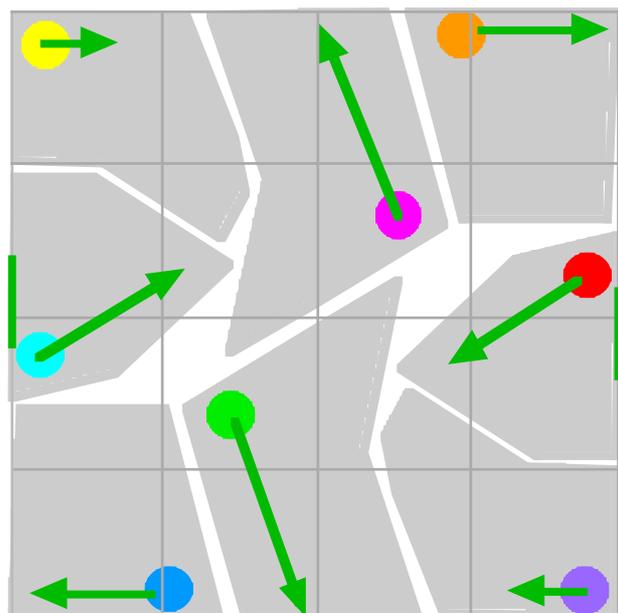


avec ce niveau continuer à travailler avec les règles, respirations et tendances du moment 5

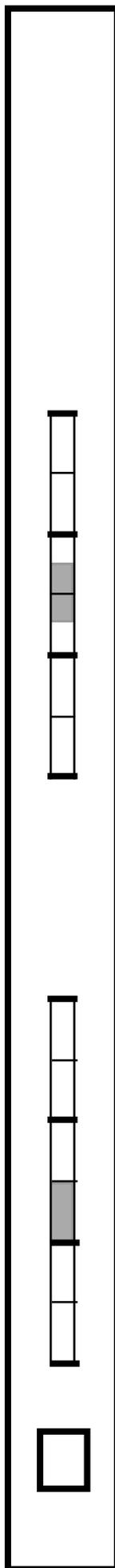
27 min



25 min

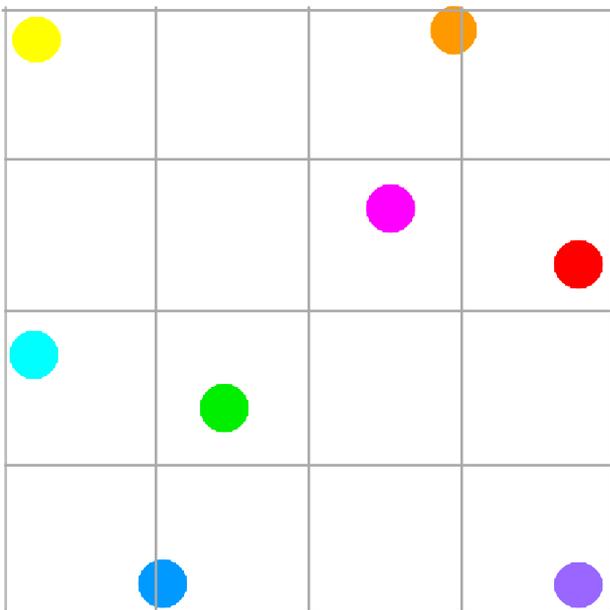
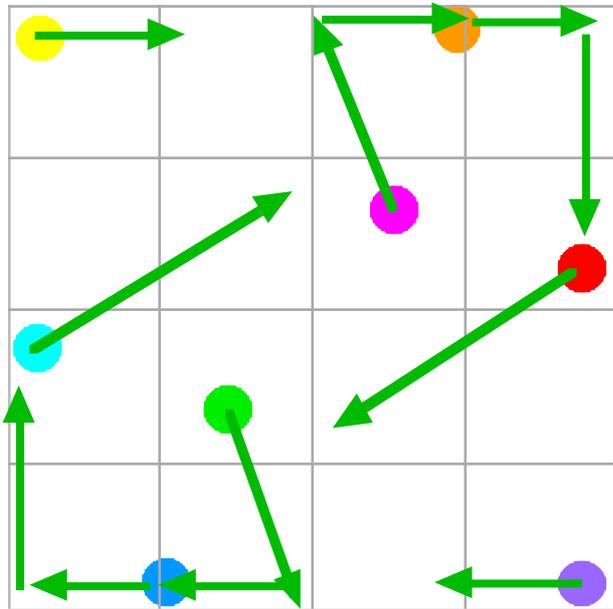
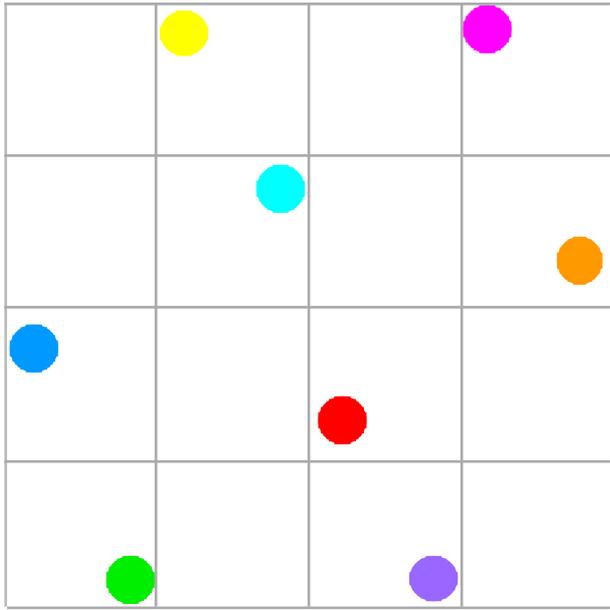


23 min

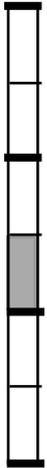


27 min

Moment 6



23 min



Favoriser les lignes obliques et brisées et les lignes courbes, éviter les axes plats : de côté gauche à côté droit, d'avant en arrière, de bas en haut

Mêmes tendances que le moment 1 pour les orientations

Règle A pour les orientations

Respiration E:
respiration D +
Ajouter le son RAM sur manipura

Règles de mise en mouvement E : le segment du bassin ou celui du bassin au thorax, ou celui de la tête, ou celui de la tête au thorax, de la tête au bassin ou du bassin à la tête se soulève par l'appui des épaules ou du sternum, et l'appui des bas de jambes, ou pieds, l'appui du bassin, l'appui des avant bras, l'appui des bras, l'appui des jambes.

On **évite** la posture du chien qui s'étire.

Faire des gestes de grandes amplitudes.

PAS de roulades sur le dos pour passer sur les épaules.

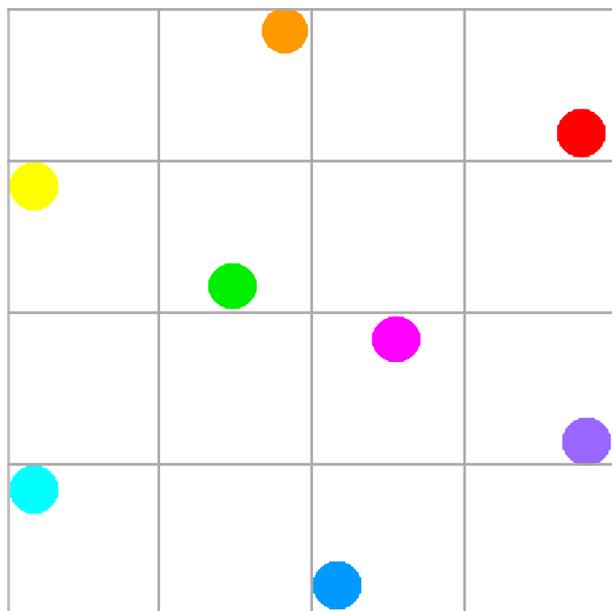
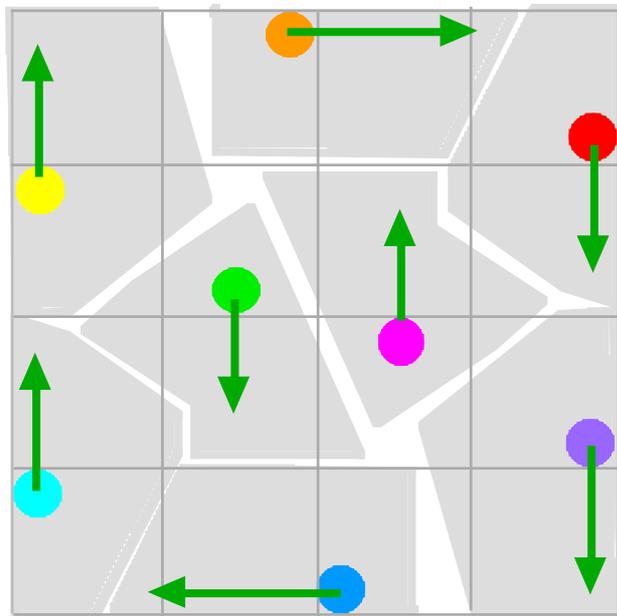
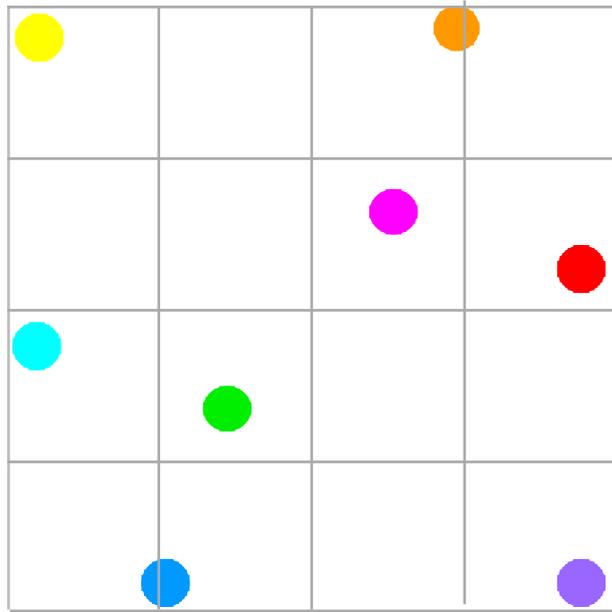
Les coudes et les genoux peuvent également se soulever.

Élévation des bras, des jambes et de la tête .

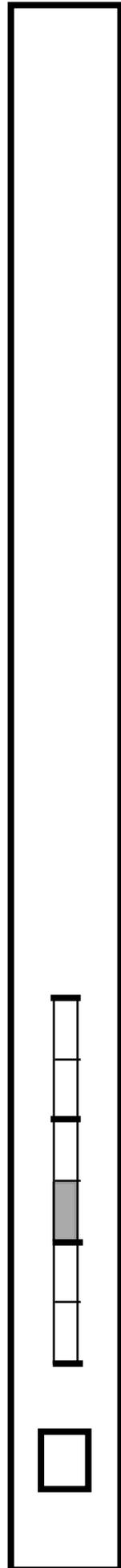
Une partie du corps est élevée le plus souvent possible vers le niveau le plus haut.

Variation d'adresses : flanc ouvert vers le haut, face antérieure ouverte vers le haut, dos ouvert vers le haut (penser au dos bombé). Varier en fonction des danseuses proches.

23 min



Moment 5



21 min



Favoriser les lignes obliques et brisées et les lignes courbes, éviter les axes plats : de côté gauche à côté droit, d'avant en arrière, de bas en haut

Mêmes tendances que le moment 1 pour les orientations

Règle A pour les orientations

Respiration D :
respiration C +
se concentrer sur un mouvement d'expansion de la concentration sur manipura à l'EXP et un mouvement de rétraction de la concentration sur manipura à l'INSP.

Règles de mise en mouvement D : le segment du bassin ou celui du bassin au thorax, ou celui de la tête, ou celui de la tête au thorax, de la tête au bassin ou du bassin à la tête se soulève par l'appui des épaules ou du sternum, et l'appui des bas de jambes, ou pieds, l'appui du bassin, l'appui des avant bras, l'appui des bras.

On **évite** la posture du chien qui s'étire.

faire des gestes de grandes amplitudes

PAS de roulades sur le dos pour passer sur les épaules.

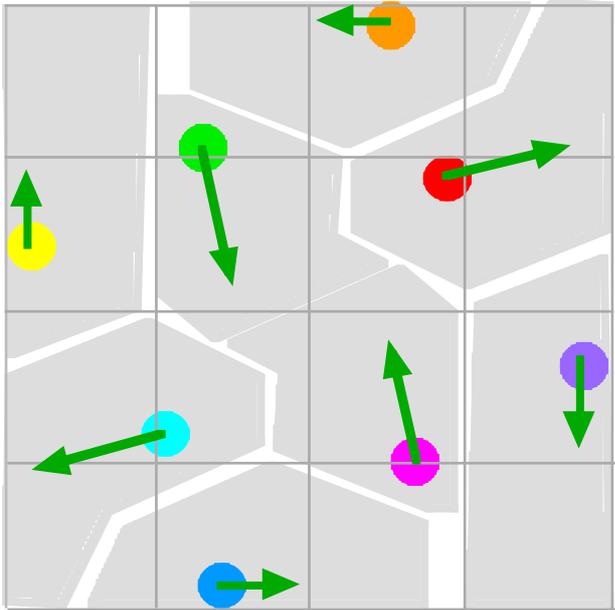
Les coudes et les genoux peuvent également se soulever.

L'élévation des bras, des jambes et de la tête est toujours fortement conseillée.

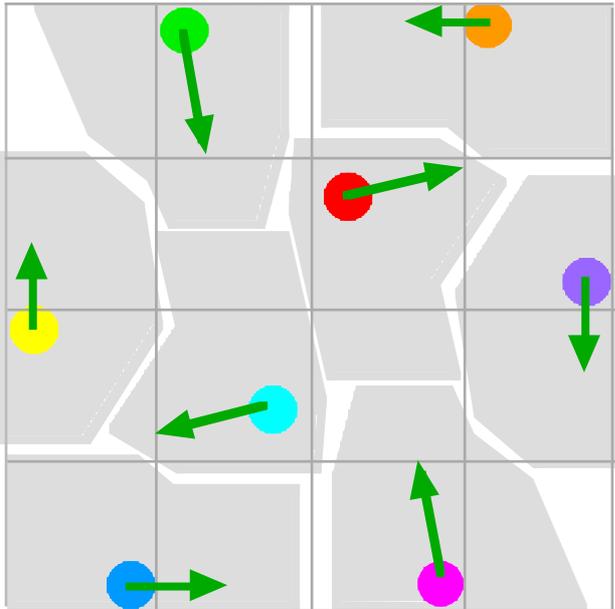
Une partie du corps est élevée le plus souvent possible vers le niveau le plus haut.

Variation d'adresses : flanc ouvert vers le haut, face antérieure ouverte vers le haut, dos ouvert vers le haut (penser au dos bombé). Varier en fonction des danseuses proches.

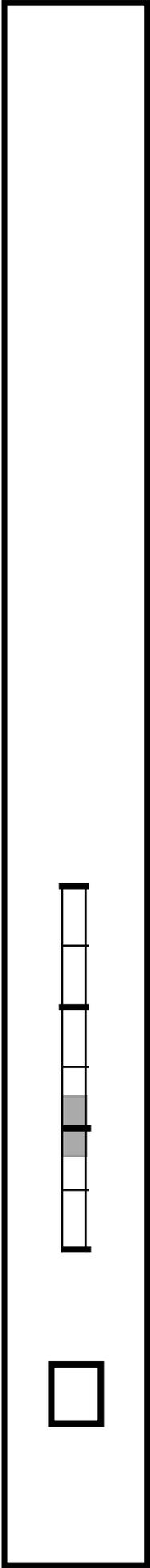
21 min



18'30''

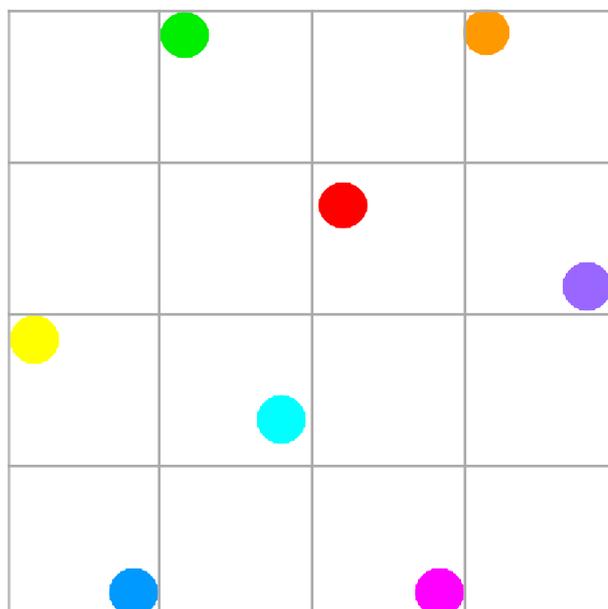
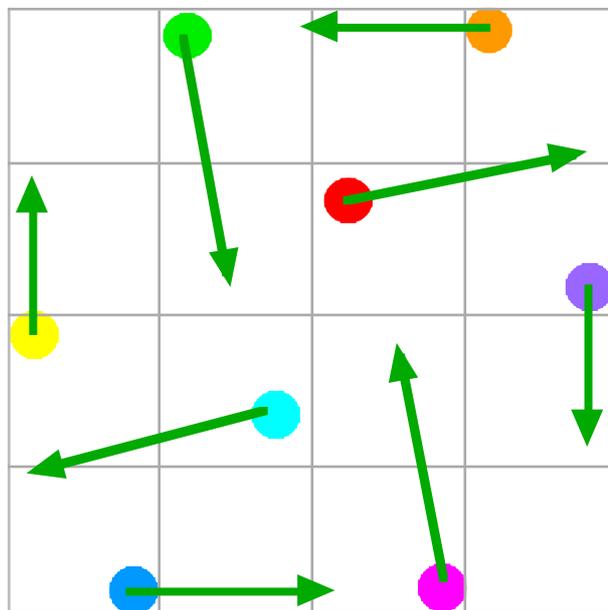
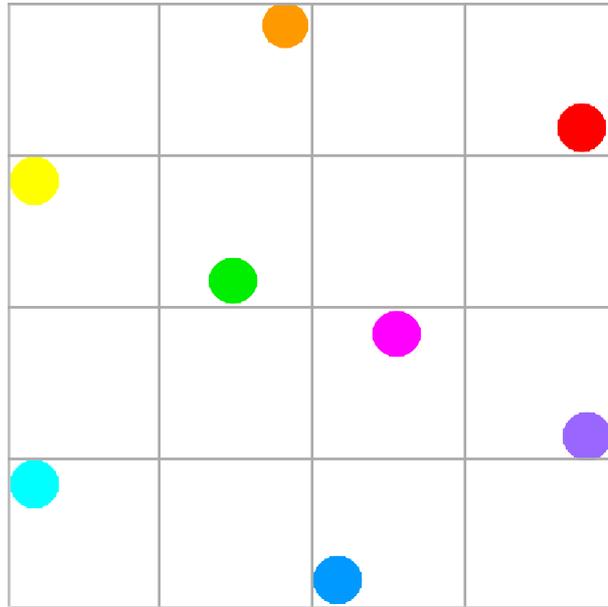


16 min



21 min

Moment 4
Durée 5 min



16 min



Favoriser les lignes obliques et brisées et les lignes courbes, éviter les axes plats : de côté gauche à côté droit, d'avant en arrière, de bas en haut

Mêmes tendances que le moment 1 pour les orientations

Règle A pour les orientations

Respiration C :
 respiration B et rajouter au cycle à partir d'Ajna
 INSP vers le point source EXP vers Sahasrara
 INSP point source EXP Ajna (certaines pourront développer les cônes)

Règles de mise en mouvement C : le segment du bassin ou celui du bassin au thorax, ou celui de la tête, ou celui de la tête au thorax, de la tête au bassin ou du bassin à la tête se soulève par l'appui des épaules ou du sternum, et l'appui des bas de jambes, ou pieds, l'appui du bassin, l'appui des avant bras.

Maintenant **un** avant bras peut être en appui en même temps qu'**un** bas de jambe.

PAS de chien qui s'étire . PAS de roulades sur le dos pour passer sur les épaules.

Les coudes et les genoux peuvent également se soulever.

L'élévation des bras, des jambes et de la tête est toujours fortement conseillée.

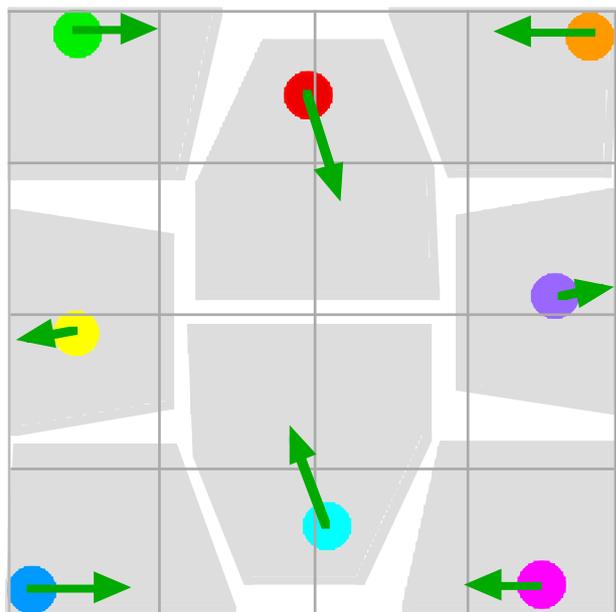
Une partie du corps est élevée au niveau le plus haut, le plus souvent possible

Variation d'adresses : flanc ouvert vers le haut, face antérieure ouverte vers le haut, dos ouvert vers le haut (penser au dos bombé). Varier en fonction des danseuses proches.

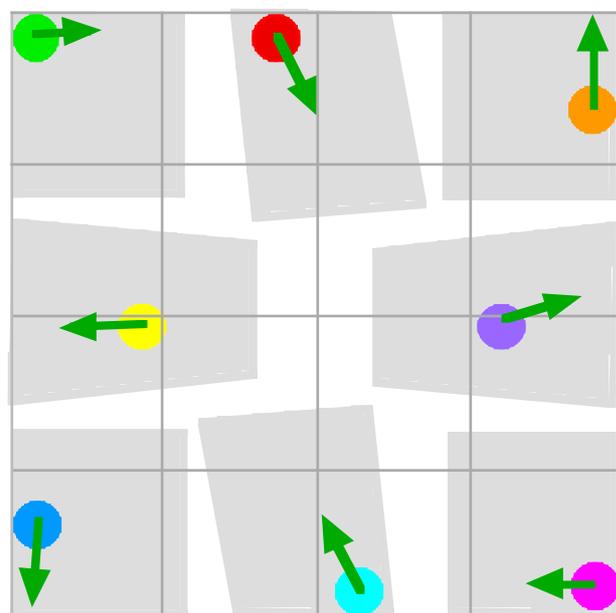


mêmes règles, tendances, et respirations que lors du moment 2 pour ce niveau

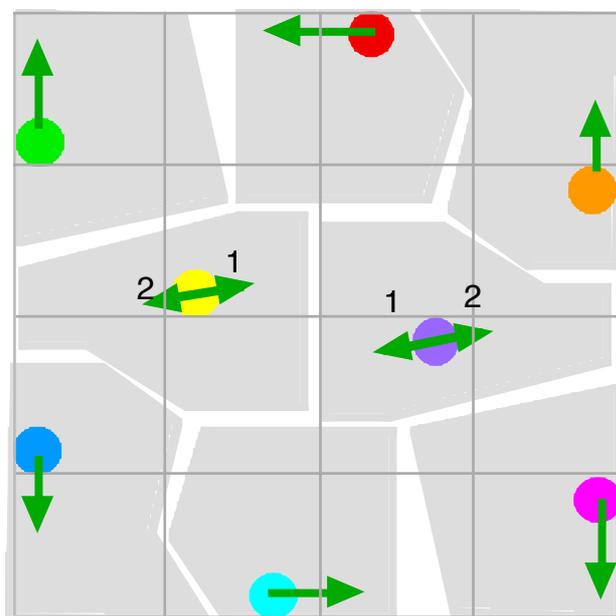
16 min



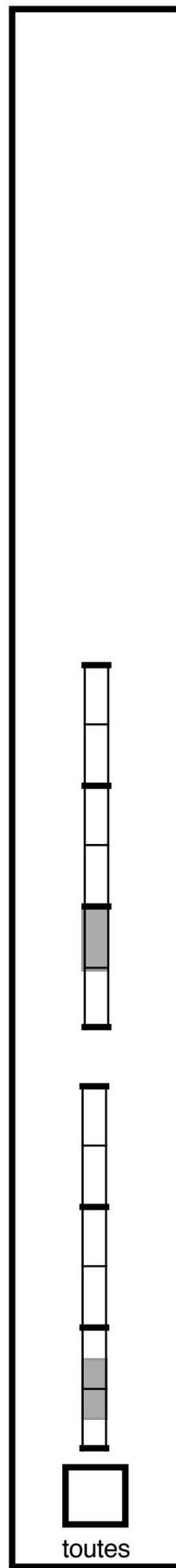
14 min



12 min

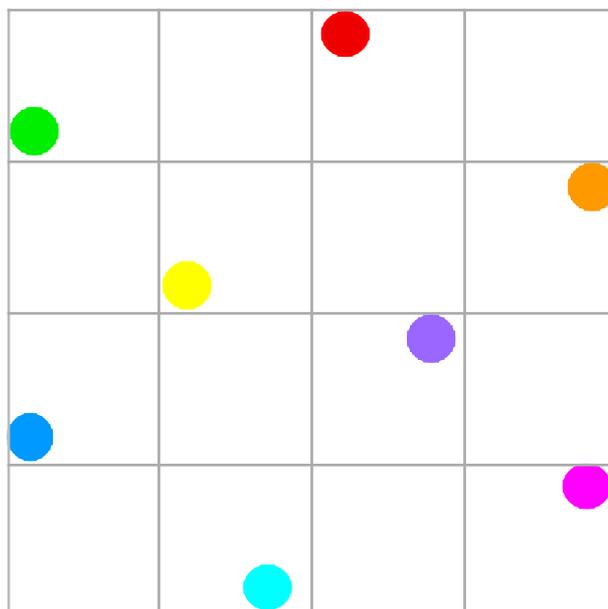
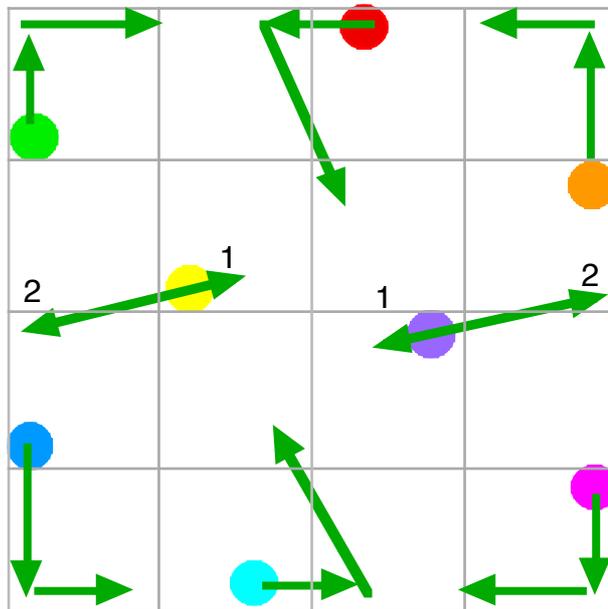
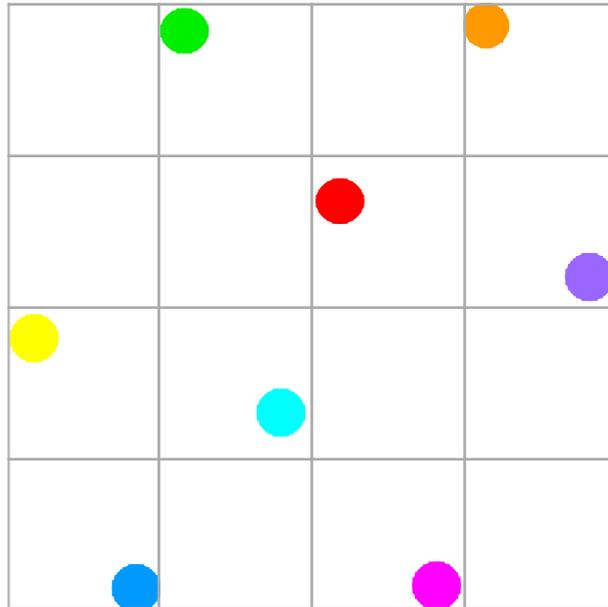


10 min

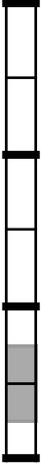


16 min

Moment 3
Durée : 6 min



10 min



Favoriser les lignes obliques et brisées et les lignes courbes, éviter les axes plats : de côté gauche à côté droit, d'avant en arrière, de bas en haut

Mêmes tendances que le moment 1 pour les orientations

Règle A pour les orientations

Respiration B = respiration A + respiration sur Ajna (inspiration sur point expiratoire sur sphère)

Règles de mise en mouvement B : le segment du bassin ou celui du bassin au thorax, ou celui de la tête, ou celui de la tête au thorax, de la tête au bassin ou du bassin à la tête se soulève par l'appui des épaules ou du sternum, et l'appui des bas de jambes, ou pieds, l'appui du bassin, l'appui des avant bras.

Cependant : les appuis sur les avant bras sont possibles s'ils ne s'effectuent pas en même temps que les appuis sur les bas de jambes.

PAS d'appui sur les bras. PAS de roulades sur le dos pour passer sur les épaules.

Les coudes et les genoux peuvent également se soulever.

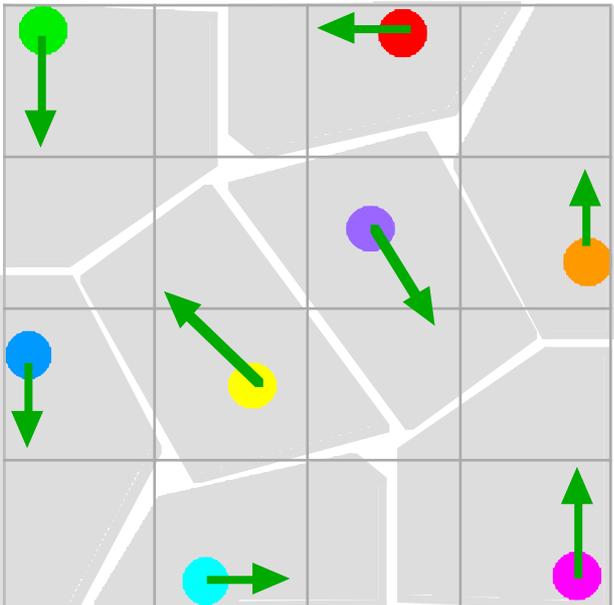
L'élévation des bras, des jambes et de la tête est maintenant fortement conseillée

Une partie du corps est élevée au niveau le plus haut, le plus souvent possible

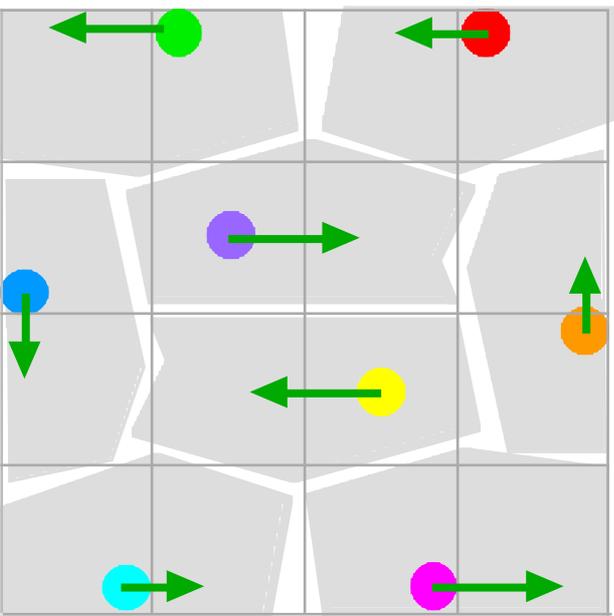


avec ce niveau continuer à travailler avec les règles, respirations et tendances du moment 1.

10 min

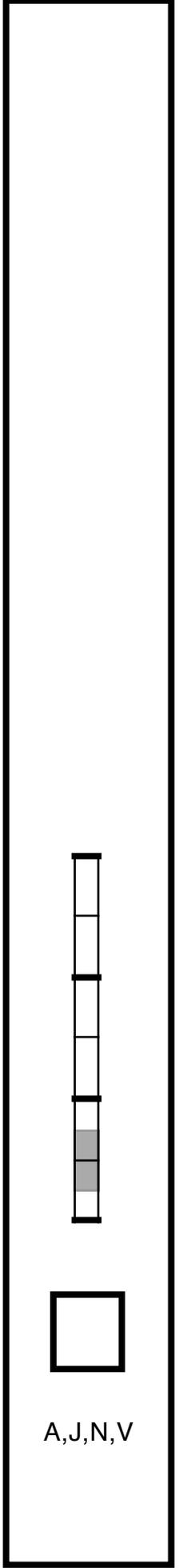
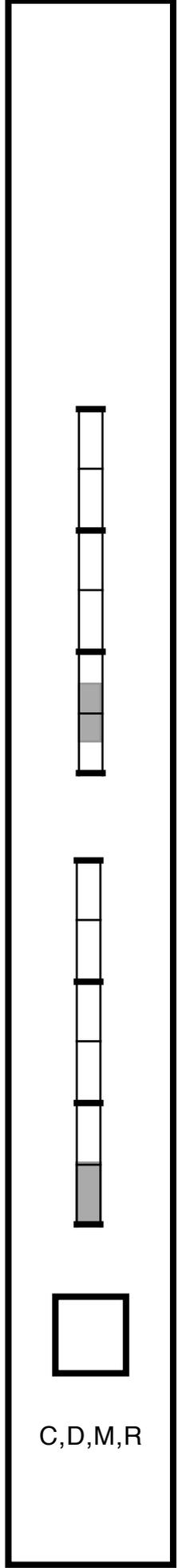


8 min



6 min

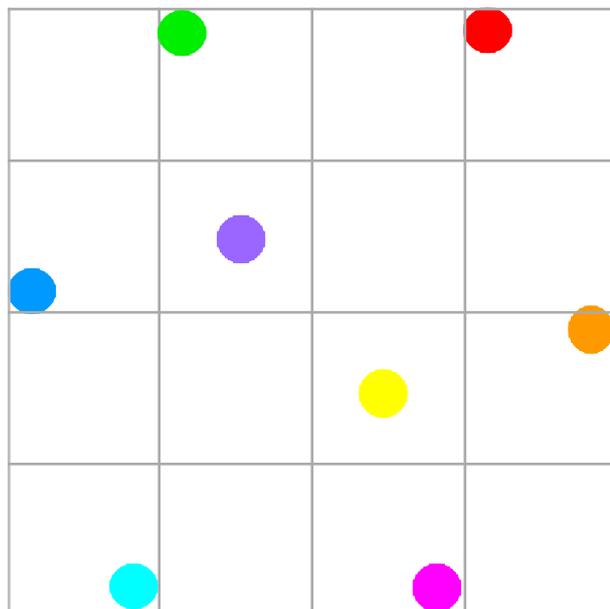
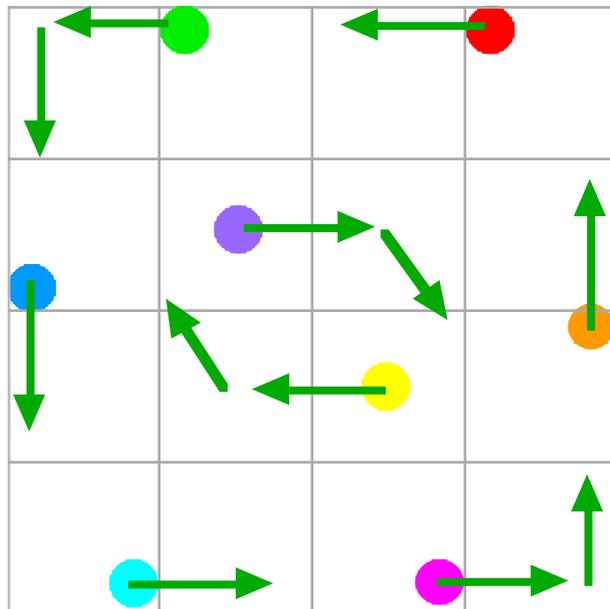
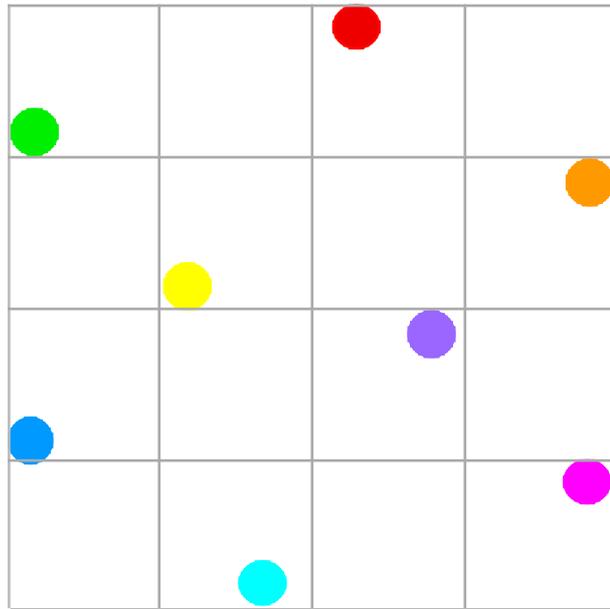
Moment 2



10 min

Moment 2

Une durée de 4 minutes



6 min

Sur toute la durée de la pièce

Favoriser les lignes obliques et brisées et les lignes courbes, éviter les axes plats : de côté gauche à côté droit, d'avant en arrière.

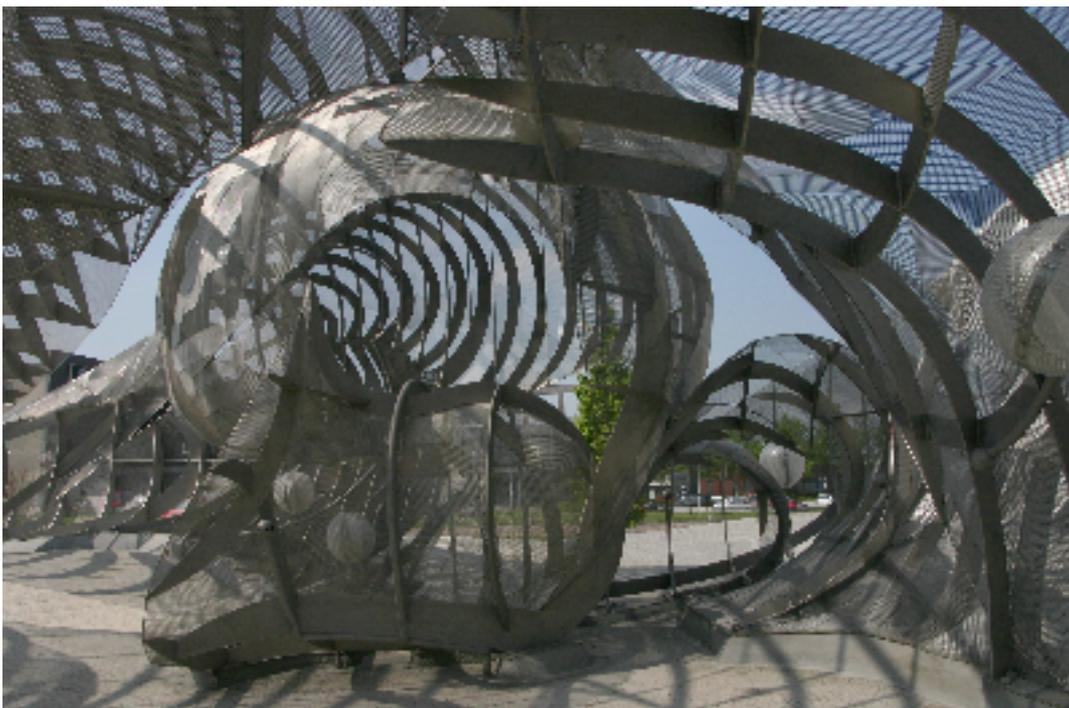


Architecte : Daniel Libeskind

Créer ensemble des volumes, des reliefs

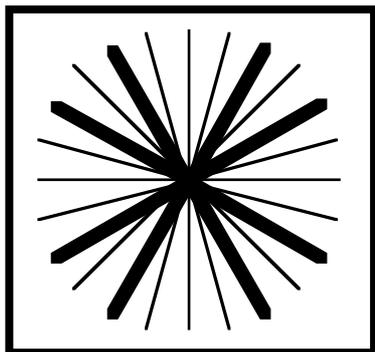


Architecte : Oscar Niemeyer :



Architecte : Lars Spuybroek

en gras orientation à favoriser
orienter le bassin



Favoriser les lignes obliques et brisées et les lignes courbes, éviter les axes plats : de côté gauche à côté droit, d'avant en arrière.

Règle pour les orientations A : choisir les orientations en consultant les danseuses qui sont dans votre entourage de façon à favoriser les contrastes.

Règles de mise en mouvement A : le segment du bassin ou celui du bassin au thorax se soulève par l'appui des épaules ou du sternum, et l'appui des bas de jambes, ou pieds.

Les coudes et les genoux peuvent également se soulever. le mouvement global peut induire le soulèvement des épaules.

Une partie de la tête, une partie des pieds et une partie des mains se trouvent toujours au sol, cependant une partie de corps étalée dans le sol peut en porter une autre.

Exemple :

sur le flanc une jambe peut en porter une autre, ou en roulant la tête peut venir sur un bras. La descente ou la montée d'une partie sur l'autre s'effectue par le contact et l'appui glissé.

respiration A - répéter le cycle :

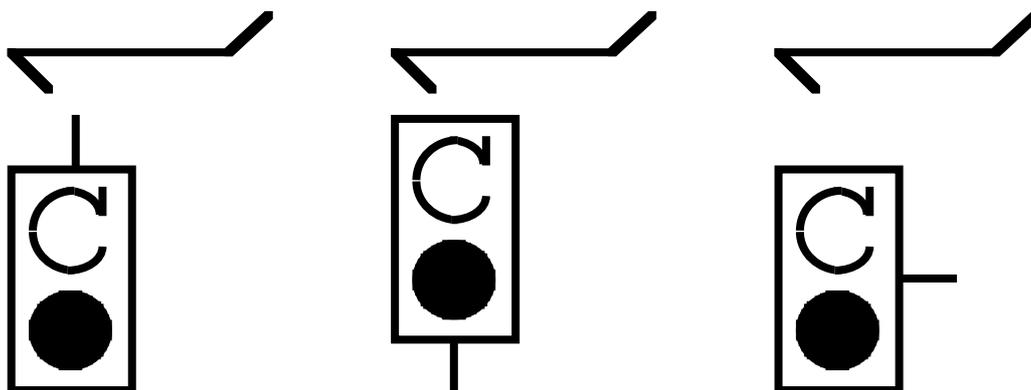
focale diaphragme : vers bas INSP ; vers haut EXP

focale sternum / sacrum : expansion INSP ; rétraction EXP

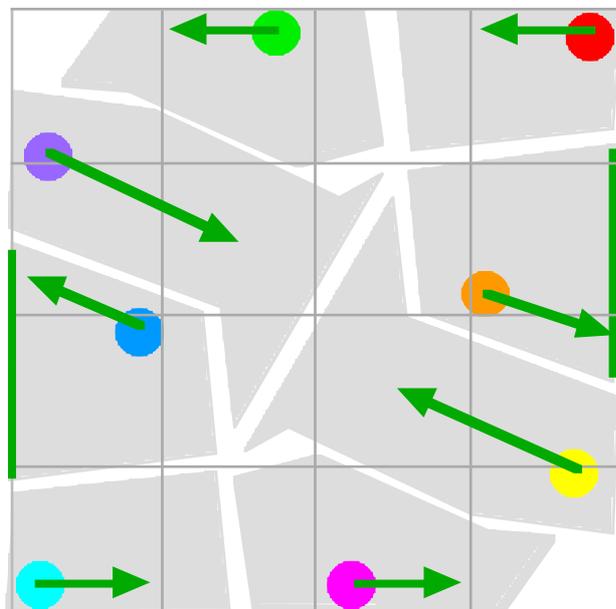
focale omoplates : sonnette interne INSP ; sonnette externe EXP

focale menton : translation vers l'arrière, recul du cou INSP ; translation vers l'avant EXP

position de départ à choisir en fonction de l'entourage proche

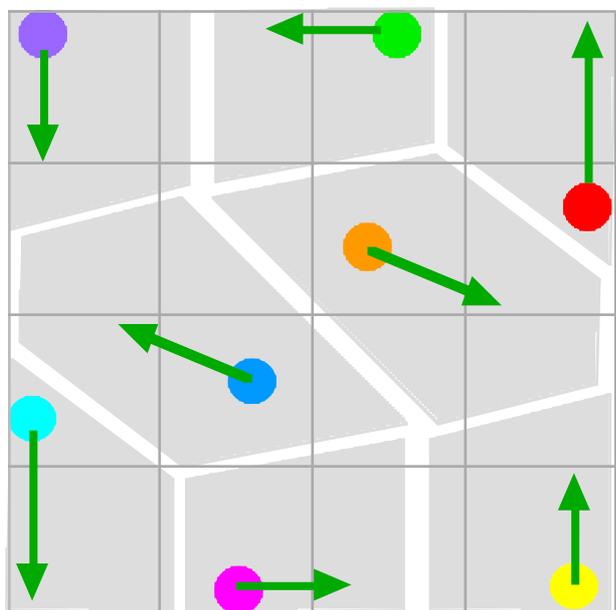


6 min



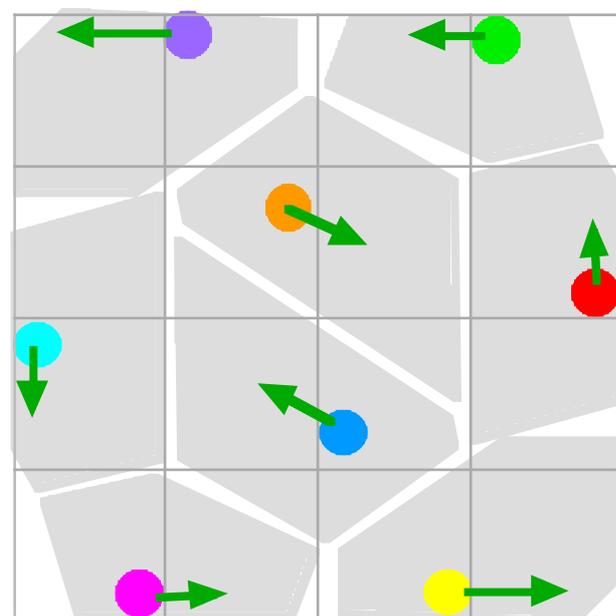
La plupart du temps ce sont les personnes se déplaçant avec les flèches sur les bords du carré qui tiennent l'espace quand il n'y a pas de flèche sur les bords je rajoute un trait vert dans l'espace de la personne qui doit donner la dimension de l'espace.

4 min



Pour composer bien repérer tout au long du parcours indiqué par la flèche les zones où le corps peut avoir de l'envergure au sol en respectant les indications d'orientations et en favorisant lignes obliques brisées et courbes. Les orientations se choisissent en fonction des autres. penser aux questions: 1/ comment ensemble remplir l'espace horizontal et vertical au maximum ? 2/ allons nous créer du contraste ?

2 min



0

Moment 1

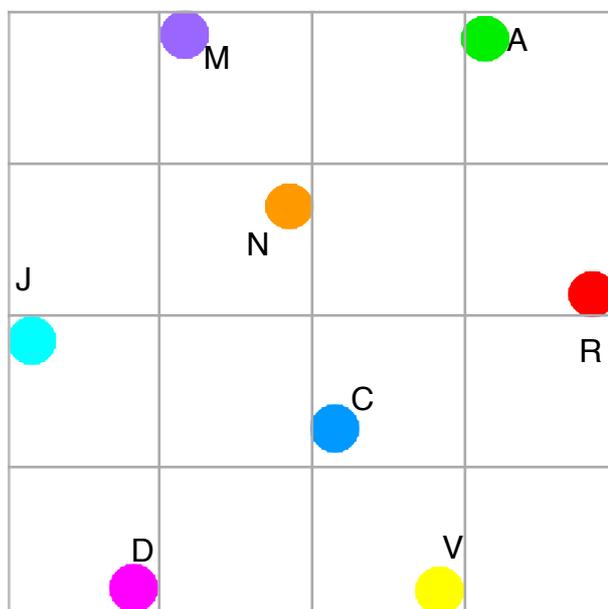
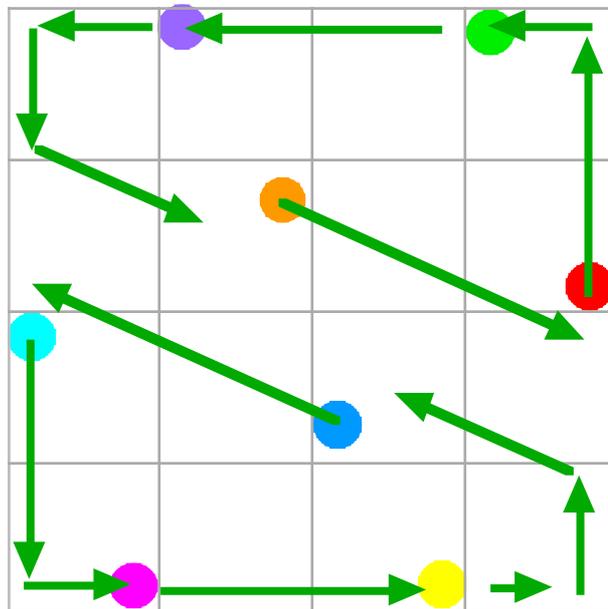
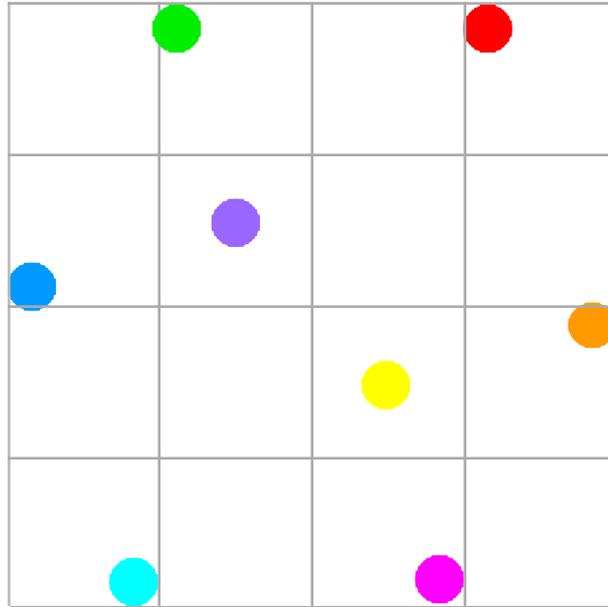
Règle : chercher à atteindre le niveau le plus haut en alternance avec des actions plus étalées dans le sol ici le plus haut = une demie jambe et voir règle 1



Toutes

6 min

Moment 1
Durée : 6 minutes



0

AMAS

Travail de l'incidence de l'espace des unes sur l'espace des autres du temps de chacune sur l'équilibre de l'espace collectif : les corps donnent vie à un carré qui garde ses dimensions. Ce carré est limité au niveau de l'espace horizontal et chaque danseuse évolue à l'intérieur de ce carré dans un espace limité. Tout au long de la pièce, il y a une évolution graduelle de la limitation de l'espace vertical. Ce carré est une matrice, qui assume la frontalité du théâtre.

Travail de formulation en fonction des saisons

Indriyas en fonction des saisons

Indriyas de la vue au printemps

Indriyas du goût en été

Indriyas de l'odorat en automne

Indriyas de l'audition en hiver

sensibilité profonde (indriyas du toucher) = les sensations dites somesthésiques - la sensibilité cutanée, la sensibilité à la douleur, la sensibilité thermique, la sensibilité musculaire et articulaire, la détection des mouvements et des organes internes : toutes saisons

“ Les résultats d'une étude comparative entre plusieurs sociétés préindustrielles semblent montrer que la privation des stimuli somesthésiques à caractère hédonique (privation des plaisirs somatosensoriels) provoquerait, directement et indirectement, des effets comportementaux et sociaux négatifs : probabilité de sévices physiques et d'un faible niveau d'affection envers les enfants, probabilité d'un statut inférieur de la femme, probabilité de guerre, de torture et d'esclavage et probabilité d'activité religieuse avec des divinités plutôt cruelles et agressives.

À l'opposé, la stimulation régulière du système somatosensoriel produit de nombreux effets positifs, tant physiologiques, psychiques que comportementaux. Par exemple, on observe chez le nourrisson : un gain pondéral de 47 %, avec la même quantité de nourriture ; une augmentation des performances d'orientation du corps et d'activité motrice ; une diminution de la durée d'hospitalisation, dans le cas de pathologies péri-natales. Et chez l'adulte, une meilleure capacité cytotoxique du système immunitaire ; une diminution des hormones du stress (cortisol et noradrénaline) ; une diminution du niveau d'anxiété ; une diminution de l'état dépressif ; une augmentation de la qualité du sommeil ; un meilleur niveau attentionnel et cognitif ; une facilitation de l'attachement interpersonnel...

Enfin, à un niveau plus général, on observe que les primates sont des animaux de contact (ils stimulent continuellement leur système somatosensoriel), et que la somesthésie est un facteur majeur de l'affection, de la sexualité et de la socialisation.”

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Somesthésie>