



CORPS conscient - CORPS dansant

**Stage pour danseuses tous niveaux
(également accessible aux non danseuses)**

**Corps habité en toute conscience
DANSE PLUS LIBRE ET PLUS EXPRESSIVE**

BASSIN, COLONNE VERTEBRALE, EPAULES : sont les trois régions clés abordées par rapport à leur implication dans les mouvements des danses d'Egypte, chacune avec ses spécificités, mais en gardant à l'esprit leur interdépendance.

Approche : Anatomie du mouvement en théorie et pratique par l'observation, la visualisation et le ressentir. Prise de conscience de l'interaction os-muscles et du fonctionnement des articulations dans les mouvements de danse. Découverte des centres d'énergie. Enracinement, relation à l'espace, axe et alignement du corps, isolation et coordination.

But : davantage de fluidité et de précision dans les mouvements, isolation sans tensions, pour une expression artistique plus authentique, quels que soient le style et le niveau de danse.

Afin de ressentir pleinement les effets de ce travail, l'idéal est de suivre les trois stages. Néanmoins, chacun d'eux peut être suivi indépendamment des autres.

Session 2011 à Genève : 5-6 mars

Horaire : SAMEDI 14h -17h
DIMANCHE 10h -13h et 14h30 -17h30

Lieu : Centre Globale Santé
Rue Peillonex 26, 1225 Chêne-Bourg

Prix : Stage complet CHF. 220,- (200,-*)
Un module isolé : CHF. 80,-

Renseignements-inscriptions : Markanda Imhof, tél. 078 778 72 52

markanda@nafas.ch / www.nafas.ch



Enracinement et énergie LE BASSIN MENE LA DANSE

Oui, c'est bien lui qui « mène la danse » en Orient. Contrairement aux danses occidentales, les mouvements émergent du centre et vont vers la périphérie.

Géométriquement, le bassin est le lieu central du corps, son centre de gravité et sa source d'énergie (hara des Japonais), relié aux cinq extrémités.

Le fait de focaliser la conscience sur le bassin peut éveiller des émotions imprévues, car il abrite nos organes les plus intimes. Symboliquement, il est relié à la création, tant sur le plan physiologique que culturel. Dans la danse, l'intégration active du bassin favorise une attitude d'enracinement et aide à protéger son dos.

Verticalité – spécificité de l'être humain COLONNE VERTEBRALE SERPENTINE

Une colonne vertébrale aux courbes harmonieuses et des hanches libérées permettent les mouvements d'ondulations en cercles, en huit, en vagues ... qui symbolisent l'éternité.

Proche de l'axe du corps qui relie l'humain au ciel et à la terre, la colonne est le lieu central de mobilité et de stabilité du tronc. Connectée au bassin et aux épaules, elle intervient dans tous les mouvements de la danse.



Axe horizontal – ouverture - communication

DES EPAULES ET DES AILES

Les épaules font partie de la ceinture scapulaire, axe horizontal relié aux bras et au cœur, qui nous ouvre à l'espace et aux autres. Dans sa verticalité, elle est connectée à la cage thoracique et à la fonction respiratoire. A l'arrière, les omoplates sont les ailes dont la mobilité donne expression, présence et légèreté aux mouvements des bras.



*) é

t le thoracique