

Atelier Corps - Théâtre

Poumi Lescaut

Mon approche

L'atelier corps - théâtre que je propose est basé sur une approche du **corps plus conscient**, à la fois de soi-même et aussi de l'espace dans lequel il s'inscrit, y compris l'espace cosmique. L'idée est d'explorer des zones *interdites* comme l'inconscient, un puits de richesses pour nourrir le ou les rôles que l'interprète va *incorporer* en interrogeant les mémoires du corps.

Des exercices de lecture de la psyché sur le corps seront également révélateurs, pour être plus proche de soi avec distanciation et en tant qu'effet miroir pour les acteurs et des acteurs avec le public...(les neurones miroirs dont parle Peter Brook).

Tous les outils que je propose se mettent au service du travail en cours, des metteurs en scènes, des acteurs: le travail sur le souffle (yoga dynamique), la danse contemporaine (ou le mouvement dansé), le travail sur la voix sous différents aspects et l'improvisation.



LE KUNDALINI YOGA

Il est à la fois dynamique, apaisant et équilibrant. Ce sont des mouvements dynamiques associés au souffle, mais d'autres exercices peuvent être plus méditatifs. Le yoga des yeux est très utile chez l'acteur (en plus d'améliorer la vue et l'énergie). **Il pacifie (contrôle du trac) et stimule la créativité...** C'est un yoga dynamique ancestral qui touche à toutes les dimensions de l'être physique, psychique et spirituel et qui rééquilibre les systèmes nerveux, digestif, glandulaire et le lien corps-psyché. Certains exercices se font 2 par 2 (effet miroir).



LA DANSE

S'enraciner, se centrer, pour une danse qui se nourrit d'images poétiques, vitesse, lenteurs, force, douceur. On explore le mouvement en profondeur, qui fait jaillir le plaisir de danser révélant des dons insoupçonnés. S'ancrer dans l'axe central jusqu'au cœur de la terre, explorer puis réajuster la mémoire des sensations pour les repositionner à leur juste place.



LA VOIX

La voix ancrée dans le bassin, par exemple, une voix libérée de ses entraves. **S'affirmer,** s'enraciner, va modifier notre relation à nous même, à l'autre..et au **texte qui s'incarne,** prend vie..



L'IMPROVISATION

Sur la **sensorialité** ...
On explore par le corps les thèmes abordés dans le travail théâtral en cours...

- ▶ *Première phase : installer le rapport terre-ciel, prise conscience des axes du corps et de la coordination des mouvements. Le rapport souffle-mouvement...*
- ▶ *Deuxième phase : le mouvement dans l'espace seul, et avec la perception d'unité avec le groupe...*
- ▶ *Exercices d'écriture chorégraphique : être tantôt l'interprète, tantôt le créateur.*

- ▶ *Travail sur diverses façons de respirer, se centrer, s'enraciner, développer l'aura (rayonnement de la présence), communication subtile avec les autres, par le silence et une écoute affinée...*

Ces différents propos étant étayé dans mon ouvrage « Dansez ! », en voici quelques extraits :

- La dramaturgie du mouvement ;
- Travail au Auroville Theater Group en Inde sur la pièce en cours et l'année suivante, sur le masque.
- Les improvisations sensorielles;
- Le silence ;
- L'esprit rituel.

La dramaturgie du mouvement

« *La pièce Le Regard du sourd est venue de ma rencontre avec un jeune homme sourd qui comprenait en observant les gestes et non pas les mots.* » **Robert Wilson**

Donner du sens au geste où l'intention qui l'habite le met en vie, en mouvement. C'est à la fois précis et intuitif. Cette présence intense parle de soi sur un certain plan, qui peut n'être ni psychologique ni émotionnel, mais plutôt l'expression de quelque chose de cette trace intérieure subtile et qui ne peut se dire avec les mots du langage parlé.

La danse comme le mime est un théâtre silencieux qui pourrait tout dire par le seul langage du corps. Cette intention du geste de texture poétique vient toucher les profondeurs tout en naissant d'elles. Tel un poème, ça ne s'explique pas. Ça se vit, ça se respire...

La précision des intentions n'empêche pas tout ce qui vient de l'inconscient de surcroît. Les deux peuvent d'ailleurs se tisser... De plus, l'intention dramatique plante le décor. Le travail chorégraphique en lien avec la dramaturgie permet de traduire, de dire les émotions, les perceptions, même s'il semble abstrait, mais comme le dit le grand peintre chinois Zao Wou Ki : « *Les peintres ne sont abstraits que pour les autres* »...

L'on peut ainsi toucher quelque chose de très profond sans avoir à *expliquer*, en soi même et chez l'autre qui regarde, pour qui on est miroir.

Si vous pouvez concevoir la danse comme un moyen d'évolution de la conscience, la dramaturgie va l'enrichir de son propre langage et l'on peut y ajouter la perception cosmique de l'espace.

Avec l'amplitude du souffle dans le mouvement dans une détente complète, la justesse de l'état d'esprit intérieur amplifiera la dramaturgie. L'idée de métamorphose, comme par exemple passer d'humain à

animal, partira du ventre. C'est un processus lent et profond, un peu comme si on avait absorbé un philtre... Plus elle est profonde et sincère plus on y croit, plus elle sera lisible et donc transmise.

Que ceux qui dansent ne fassent pas que danser. Que ceux qui font du théâtre ne fassent pas que du théâtre... car l'un est dans l'autre : le *dance-theater*.

La neutralité c'est quand on met les émotions au repos. C'est un état *page-neuve* dans laquelle entrer qui amène d'autres possibles. J'ai rencontré un acteur à Calcutta qui arrivait à sourire d'une moitié du visage et à être triste de l'autre, je crois qu'il est unique ! Je ne crois pas qu'il aurait pu faire cela sans être neutre intérieurement.

Il n'y a pas d'écriture chorégraphique vivante sans le monde intérieur de l'interprète, car c'est lui ou elle qui guide la source de l'inspiration du chorégraphe ou du metteur en scène. Mais bien sûr il y a aussi des pièces reprises par d'autres. Il faudra alors que le nouvel interprète se réapproprie le rôle qui devient autre et ce malgré la même intention du créateur. On marche ici dans des sables mouvants... dans un monde où le sol n'est pas solide, surtout quand le créateur n'est plus là pour y mettre son souffle. C'est bien le danseur ou l'acteur qui crée le rôle.

Dans une improvisation, l'écoute sensible de notre énergie entre en dialogue avec les autres présences-énergies. Cette façon d'être présent installe une intensité dramatique, un espace théâtral, instantanément.

Travail au Auroville Theater Group en Inde

Voici le texte d'un acteur indien également auteur de pièces de théâtre.

C'est le rapport suite à une série d'ateliers donnés au Auroville Theater Group en Inde du sud sur plusieurs années, ici en 2016.

Ateliers avec Poumiji : (texte traduit de l'anglais)

En janvier 2016, j'ai organisé un atelier pour la réécriture de *Once Upon a River* - une pièce que j'avais écrite en 2013. L'idée de l'atelier était de rassembler un groupe d'acteurs et d'introduire le mouvement dans la pièce. Les autres objectifs de l'atelier étaient d'identifier les éléments qui bloquaient la dynamique de la pièce, et de rechercher les éléments manquants qui rendraient le jeu plus proche de sa vérité. Poumi était à Auroville à ce moment et je lui ai demandé d'apporter une autre

dimension en termes de mouvement. Elle a accepté avec enthousiasme de partager son expérience afin de soutenir ma recherche. La présence, la grâce et la conscience dans le corps proposés m'ont beaucoup inspiré, même maintenant alors que j'écris.

Nous avons été stimulés et encouragés à trouver notre chemin par la danse créative. Pour commencer, elle a abordé le thème de la pièce (Amour/ Passion), l'amour était représenté par Rathi - Une déesse représentant l'amour et Kama - le dieu de la passion. Le thème central de la pièce était le conflit entre l'amour et la passion et posait la question : « Lequel est le plus puissant des deux ? ». Elle est allée à la racine du conflit en séparant les participants en deux groupes, l'un représentant la passion et l'autre représentant l'amour. Au centre des deux groupes, une troisième force, Narad, représentait la sagesse (le conteur de la *sagesse illuminante* du Ramayana). Les acteurs ont d'abord exploré l'aspect primitif des sentiments passion - amour. Le résultat a été surprenant pour moi, car une vérité plus claire m'a sauté à la figure ! Après j'ai constaté que ce travail modifiait toute la nature de l'acte final de la pièce dont j'ai réécrit l'intégralité, lui donnant toute son intensité.

Avec l'atelier, les dialogues commencèrent à se transformer *physiquement*. Les acteurs ont découvert une autre façon de créer l'harmonie entre eux. L'importance d'être physiquement conscient de la tête aux pieds ou plutôt des pieds à la tête a été soulignée. Cela a conduit lentement à la découverte de l'aspect animal des personnages et donc à leur comportement dans la pièce. Cette méthode d'exploration des paysages intérieurs des personnages a facilité ainsi le processus de modification des dialogues pour chaque personnage. Même la voix se modifiait. Nous avons trouvé plus de clarté entre la présence et les mots. Ma participation personnelle à *l'atelier corps-théâtre* de Poumi m'a permis de mieux comprendre l'importance du mouvement et de l'attitude corporelle, d'atteindre plus en profondeur mes personnages et à en faire ressortir l'essence même.

J'ai pu voir des aspects du travail que je ne pouvais pas voir auparavant. Elle nous a aidés à atteindre notre destination malgré les limitations auxquelles nous devons faire face, n'étant pas danseurs. Ce fut une bonne occasion de nous *réveiller* !

Veenu Karthic, auteur et acteur originaire de Madras, vit et travaille à Auroville et à Madras.

Travail sur le masque à Auroville avec le *Auroville Theater Group* en Inde, 2017.

Bien que le travail ne soit pas abordé ici sous un angle thérapeutique, les expériences ramènent à creuser toujours plus profondément dans la conscience. Les acteurs arrivant dans l'atelier sont *toutes portes ouvertes*, grâce à un travail préparatoire sur le souffle et le mouvement, ce qui permet d'entrer directement au cœur du sujet. On explore le masque pour pénétrer le Mystère, le rêve, la *folie*...

Première cession préparatoire:

On tourne le regard vers l'intérieur, explorant le corps de bas en haut. On installe la conscience des racines tout en plantant l'axe central. Le corps se laisse traverser par l'eau (qui véhicule les émotions) sa fluidité amène la sensation des articulations (sans en oublier aucune) ; puis l'air (par le souffle) ce qui rend plus léger ; le feu : l'énergie, la créativité, la flamme intérieure activante ; la terre : ce qui nous enracine nous donne la densité, nous incarne...

On observe de façon purement sensitive et intuitive le kaléidoscope des émotions qui nous habitent et nous voilà prêts à aborder le travail du masque. D'abord le masque neutre qui amène une *étrangeté* dans la manière de vivre le corps.

Puis nous sommes libres de pouvoir changer à volonté de masque (de visage et du corps) : de vieillard, d'enfant, de femme, d'homme etc. avec toutes sortes d'éléments *costumant*: un tas de vêtements, objets, perruques, chapeaux, voiles etc. sont les éléments de création des masques. Chacune et chacun se crée un masque le plus délirant possible : une actrice a projeté sur un acteur sa problématique à l'homme, en lui attachant les bras qu'il ne pouvait plus bouger, tout était verrouillé ! Et lui, ça ne l'a pas dérangé... Mais les acteurs ont (en principe) ce sens de la distanciation. Ce fut passionnant, très drôle et révélateur.

Il y a un espace dans l'âme humaine, insaisissable, une part de folie à laquelle l'artiste a davantage accès par la pratique d'un art qui justement puise son énergie et son inspiration dans ce réservoir. Les autres ont aussi cette part bien sûr, mais ils ne la connaissent pas ou peu.

Les improvisations sensorielles

Quelques pistes d'exploration pour aiguïser la sensibilité et l'écoute.

Explorer l'espace et le temps, à partir du corps physique, puis explorer la sensation *sans corps* purement subtile, en palpant l'espace, en se faisant plus léger que lui... Ou encore en imaginant jouer avec des éléments immatériels comme des nuages, le vent ou tout autre chose de plus léger que le corps. Observer les différences de consistances.

Explorer les articulations en se mouvant, le regard tourné complètement vers le dedans, développe la capacité à *voir*, par exemple un espace entre les articulations entre chaque vertèbre et ce que ça modifie d'observer les mouvements par l'intérieur du corps, uni à l'espace environnant. Soyons attentifs à *l'instant présent*... Ici aussi, jouer avec l'espace en lui donnant toutes sortes de consistances différentes, comme par exemple une pâte épaisse, des fibres lumineuses, une masse brumeuse, pénétrer l'obscurité de la terre, etc. Laissez parler votre imagination et *l'imaginaire corporel*. Être aussi à l'aise dans l'impro que dans les cours dirigés indique que vous êtes libre intérieurement. Si ce n'est pas le cas, la pratique des deux sera très utile pour arriver à cet équilibre, entre imaginaire et discipline. Si la proposition est que le corps est guidé par les doigts des pieds et des mains, ce sont eux qui deviennent les *têtes pensantes* du mouvement, ce sont eux qui dirigent le mouvement. Explorez les différentes qualités sensorielles de mouvement : liquide, tranchant, flottant, enraciné... La mémoire des rondeurs : des formes cosmiques, des formes du corps, de la terre, du soleil, de la lune, tout est rond, et en revenant à l'humain, la féminité, le ventre fécondé. Il est fondamental de se rappeler cette part d'essence féminine de l'univers, que l'on soit homme ou femme.

On se met dans l'état d'explorer ce corps comme si c'était la première fois. Il est tout neuf, *je le découvre et j'explore les formes, les rondeurs, les douceurs, les duretés anguleuses, les endroits rigides ou rugueux*...

On prend conscience de la place que l'on occupe dans l'espace. Dans quel espace ? La pièce où l'on est ou n'importe quel espace imaginaire et observer les différences...

Une attention minutieuse permet de rencontrer les autres sans heurts, avec douceur... Explorer les vallées et les montagnes des corps, les creux et les dunes, la tête comme une dune, ou encore les fesses ou les seins... Rencontre ton corps et tout ton être dans sa totalité, son intégralité, pour entrer en unité corps-âme-

esprit. De la même manière que le désert est nu, nous partons à la découverte de notre part désertique, de cette nudité intérieure, dépouillée de tout, avec autant d'honnêteté que possible nous allons voir ce qui monte en nous, à partir de quoi nous avons créé notre identité jusqu'ici : c'est qui *moi*, c'est qui *je* quand il est dépouillé de ses artifices ?

Prendre conscience de la surface totale de la peau (le troisième poumon disent les yogis), prendre conscience de tout ce qui est à l'intérieur de cette enveloppe qui englobe le tout, de cette extraordinaire machine humaine qui respire.

En entrant dans la conscience du souffle, tu peux respirer avec l'univers... Toujours partir de notre dimension humaine puis ouvrir vers le vaste puis le très vaste...

« Celui qui atteint et celui qui est atteint sont le même. » Ma Anandamayi

Le voyage en retournant des millions d'années en arrière où l'on explore les eaux matricielles, l'origine de la vie, car tout cela est en nous (les participants vivent cette expérience comme très apaisante). Le feu qui est à l'origine de notre planète en serait l'élément masculin, l'eau et le feu, (éléments fondamentaux du féminin et du masculin énergétiquement) dont il est fondamental de se rappeler...

Considérant que chaque personne est une planète, qu'elles se meuvent dans l'espace, des configurations planétaires se forment. Dans cet exercice il n'y a rien d'autre à faire qu'à être dans une écoute très fine des présences et de notre présence par rapport aux autres dans l'espace.

Passer d'une qualité d'être à une autre : - se métamorphoser d'humain à animal par exemple, ensuite on inverse le processus, d'animal à humain. Puis on observe ce que ça évoque en nous.

On devient tout petit comme un ver de terre ou une fourmi, on expérimente la même humilité, et le rétrécissement progressif de l'espace dans la matière obscure de la terre. - Puis on continue le voyage en devenant une petite graine qui pousse, qui pousse pour se frayer un chemin à travers cette matière dure et obscure de la terre. Intérieurement c'est la sève, la puissance tellurique qui te pousse et la lumière du soleil qui t'aspire, ce sont ces forces-là qui permettent l'impossible trajet.

Et tu sens l'incroyable puissance d'une si petite graine si fragile, qui franchit les obstacles de la croissance, de l'obscurité de la matière dure, vers le vide de l'espace, un peu comme le bébé qui sort du ventre de la mère... La force cosmique t'aspire et te nourrit parce que tu vis sur la terre. Rappelle-toi que tu vis sur une toute petite planète quelque part dans l'espace sans limite... Puis grandissant tout doucement, tu ouvres et oses te déployer dans cet espace. Sans peur.

En cercle les yeux fermés : les mains se mélangent, elles deviennent des oreilles qui écoutent les autres mains... On fait fondre toutes les aspérités, les angles, les duretés, c'est fluide et doux sans mollesse car extrêmement attentif. Les participants se positionnent dans l'espace en cherchant leur place par une écoute attentive l'endroit qui leur convient en rapport à la configuration du groupe dans son ensemble. Au signal donné par l'animateur, tout le monde se déplace en cherchant une nouvelle place, créant ainsi une nouvelle configuration, inscrivant ainsi une conjonction planétaire, comme la chorégraphie des planètes dans l'espace. On peut faire cette expérience même simplement en marchant : toute la configuration énergétique, selon l'endroit où l'on se situe les uns par rapport aux autres, se transforme. En se déplaçant avec une attention accrue, on aura une sensation différente à chaque endroit où l'on s'arrêtera.

C'est particulièrement intéressant à investiguer dans l'écriture chorégraphique et dans toute mise en scène, y compris celle de la vie courante (par exemple l'habitude des places). La danse, ou le mouvement, est une trajectoire qui va d'un point à un autre, elle n'est jamais une finalité, une pose, c'est-à-dire *être* (plein) et non *paraître* (creux).

La danse n'est jamais figée ; même dans l'immobilité *cela* continue à vibrer.

Comme la vie. Tant que le cœur bat, tout est possible. Il en va de même entre deux êtres.

Remettre de la vie dans un corps serait donc lui transmettre de l'espace vibrant.

Sans passer par la psyché ou par les émotions, simplement par l'énergie.

Explorer le vide... qui n'existe pas en tant que néant. Les chutes sont une façon intéressante d'expérimenter le vide jusqu'à l'instant ultime où l'autre vous accueille : confiance en soi, confiance en l'autre. Cela permet d'explorer le rapport à soi et à l'autre, entre celui qui reçoit et celui qui s'abandonne. Deux par deux, l'un derrière l'autre, la personne qui est devant se laisse

tomber en arrière et l'autre l'accueille, si possible avec grâce ! D'abord à environ cinquante centimètres puis un peu plus. On peut le faire simplement, puis dans le mouvement c'est plus dynamique. On pourra aussi sentir le vide pour progressivement ne plus en avoir peur, que ce soit entre soi et l'autre, ou entre soi et le sol ou un mur. La résistance est une absence de vide. Quand il y a du vide, il n'y a plus de résistance, d'où l'expression *enfoncer des portes ouvertes* :

avec le corps c'est direct ! L'exploration est à l'infini, à vous de jouer !

Le silence et l'esprit rituel étant intrinsèquement liés, nous les présentons ensemble.

Le silence

« Le silence réel s'impose quand la pensée n'a plus nulle part où aller. »

Ma Anandamayi

Le silence ouvre la porte sur le secret.

Le silence permet d'être avec soi-même.

Le silence installe une distance par l'espace qu'il crée.

Quitter la cacophonie du monde où tout se mélange et se disperse, en s'invitant à la table du silence. Si l'on se laisse enrober de silence, quelque chose de l'ordre d'une autre qualité de présence se met en mouvement y compris et même surtout dans l'immobilité, mais une immobilité active... La

pratique du yoga juste avant la danse installe ce silence dans tout l'être et donne cette qualité *autre* au mouvement.

Fluidité, transparence, élan intuitif dans le geste qui naît du silence intérieur.

Si l'on met l'esprit dans le corps et qu'il est silencieux, c'est-à-dire immobile, cela conduit au mental silencieux qui devient propice à poser un acte vrai et fort. Plus l'esprit est relié au corps - et le silence y contribue - plus la vigilance est accrue dans notre présence au monde, à l'incarnation.

On peut alors éviter les accidents qui ne viennent jamais *par hasard*, le dit « hasard » serait une manière de se dérober à la responsabilité que l'on a d'être en vigilance. Le silence est propice à poser un acte vrai et fort. Plus l'esprit est relié au corps - et le silence y contribue - plus la vigilance est accrue dans notre présence au monde, à l'incarnation. On peut alors éviter les accidents qui ne viennent jamais *par hasard*, le dit «

hasard » serait une manière de se dérober à la responsabilité que l'on a d'être en vigilance. Le silence est propice à la vigilance-concentration qui amène à la rigueur de l'écriture, à la précision de la pensée, à l'intériorité du geste.

L'immobilité est le silence du corps.

L'immobilité est une ponctualité de la danse.

L'immobilité du regard alliée à la stabilité des bras par exemple, donne une stabilité et une précision à l'ensemble du corps. C'est une façon d'être physiquement et mentalement silencieux.

L'esprit rituel

« Bien sûr de nos jours, comme de tous temps, il nous faut mettre en scène des rituels vrais...Nous sentons que nous devrions avoir des rites, que nous devrions faire quelque chose pour les retrouver... » plus loin, il dit : « ...Il y a l'apothéose par un tonnerre d'applaudissements, ou bien à l'opposé, il y a l'apothéose par le silence – autre façon de saluer et d'apprécier une expérience partagée. Nous avons le plus souvent oublié le silence, il nous embarrasse même... »

Peter Brook

Pour ma part, j'ai observé, que ce soit lors d'une représentation de théâtre, de danse ou de chant, que ce silence dont parle Peter Brook en apothéose, a installé un véritable moment de communion entre les artistes et le public, et à quel point cet instant est rare et précieux. C'est bien l'invisible qui se manifeste alors, dans un espace qui l'y invite... La danse rituelle induit la dimension cosmique, l'infini en est indissociable et le tout instaure une majesté qui guérit des étroitesse.

Dans le rituel, le rythme est comme ajusté à l'horloge de l'univers. Associé à une écriture géométrique où les gestes sont guidés par la perception de l'infini auquel on se relie, amène un rythme régulier comme une pulsation. Dans la danse d'esprit rituel, le rythme intérieur et extérieur sera identique, ne sera ni trop rapide ni trop lent. On doit y sentir le cœur qui bat au centre... Sans rituels la vie perd de sa substance profonde. C'est pourquoi il me semble vital de les rétablir dans la création comme dans la pédagogie et la vie de tous les jours. Dans les stages de longue durée,

la vie est entièrement ritualisée, en particulier dans le désert où les circonstances de vie y sont en totale adéquation du lever au coucher en passant par les repas et même la douche !

Le rituel est l'écrin du travail.

Il restitue à la vie tout son sens magique.

In *L'Espace vide*, Éditions du Seuil.

La « Voice Therapy »

La voix nous positionne dans le monde beaucoup plus qu'il n'y paraît : une voix ancrée dans le bassin, par exemple, une voix libérée de ses entraves qui rend rayonnant, communiquant et chaleureux...c'est en tous cas la direction donnée à ce travail.

S'affirmer, s'enraciner, modifie notre relation à nous même et à l'autre..

La « Voice Therapy » est une technique que j'ai mise au point en 2016 à Auroville en Inde, lieu propice à la recherche...

Des participants aux ateliers qui j'y animais souffrant de douleurs physiques et désireux en même temps de faire un travail sur la voix, m'ont inspiré dans cette voie qui est, de ce fait, venue d'eux...

C'est un champ d'exploration de libération qui s'avère surprenant et infini.

L'un d'eux avait une lésion au genou et la douleur s'est effacée : il y a le son et aussi l'attention positive avec l'information de guérir donnée au corps, qui oeuvrent.

L'outil se décline en deux aspects : en ateliers collectifs et en individuel

En ateliers collectifs :

Il y a d'abord une préparation de présence au corps, par le travail sur le souffle (le yoga) puis sur le mouvement dansé (oser avec le corps plus présent à soi) pour se mettre en lien direct avec ce que l'on ressent par le corps en quittant le mental. C'est le corps qui va nous donner le ton c'est de lui que partira le son.

Nous commençons par l'enracinement terre-ciel de l'être global, puis toutes sortes de propositions

vont se décliner en fonction de ce qui est perçu. L'atelier est mené surtout intuitivement.

Par exemple si un membre est douloureux, on envoie le son à travers ce membre, puis on chante dans le côté opposé qui est fluide, puis un son qui va éjecter la douleur au dehors, pour enfin laisser venir un son qui va rétablir l'équilibre et nous remettre en unité.

Le travail deux par deux installe un espace de communication non verbale, en miroir riche d'informations pour chacun (on partage ensuite verbalement).

L'hôpital cosmique : c'est tout le groupe qui intuitivement prend soin d'un membre en lui envoyant les sons dont il ou elle a besoin.

C'est par l'humour et le jeu que nous allons à l'aventure au dedans de nous même par une voie qui nous sort de nos habitudes, par la créativité.

En individuel :

C'est un outil qui permet d'ouvrir l'espace intérieur en laissant s'épanouir la matière sonore, libérer une voix emprisonnée, étouffée et l'amener à s'ancrer dans le bassin relié à la terre - c'est pourquoi en Inde on chante assis au sol. Nous allons absorber la force tellurique par le bassin et puiser dans l'énergie cosmique par le haut. Ce seront les énergies dont va se nourrir le chant. Si vous préférez chanter debout, vous ferez de même. On met en place les processus et on les laisse faire, c'est le chant qui se fait en soi, ce n'est plus « moi » qui fait. De la même manière qu'on ne fait pas un enfant, il se fait, une fois que le

processus est enclenché...Le son souvent coincé dans la gorge va pouvoir s'ouvrir et de ce fait ouvrir l'espace qui permet de s'affirmer par le son pour guérir du doute et travailler avec des images qui vont matérialiser ce qu'on veut exprimer. Comme de considérer le son comme une matière...que je peux sculpter. Des réponses sont suggérées aux questions de la ou du consultant pour l'amener au meilleur de soi-même.

MON CHEMIN DE VIE

Poumi Lescaut a dédié une grande partie de sa vie à la transmission autant qu'à la création. Chorégraphe, chanteuse de chant sacré, chercheur en art-thérapie, écrivaine et peintre, son livre « Dansez ! Le corps livre de connaissance » relate 50 ans d'expérience et de recherche sur le corps, la création et une approche de la pédagogie qu'elle conçoit surtout comme une grammaire sensitive.

Plus d'infos www.poumi.com

