

L'Atelier de l'Ame Dansante

De Poumi Lescaut

Danse Contemporaine

Yoga dynamique

Improvisation - Créativité

Chant et Voice Therapy



photo Tilby Vattard

Un programme pédagogique qui s'adapte aux publics concernés

Le Char du Soleil : Direction artistique Poumi Lescaut

Tel.: (33) 06 26 98 56 42 E-mail poumi.l@poumi.com Site : www.poumi.com

29, rue Cantagrel, hall 3 - 75013 Paris

Association loi 1901 pour l'épanouissement de l'être par la créativité. Production de disques.

Conception et réalisation de concerts. Créations chorégraphiques

Enseignement du yoga dynamique, du chant et de la danse contemporaine, ateliers d'art - thérapie

Faire de sa vie une oeuvre d'art

Passionnée par la recherche sur tout ce qui peut contribuer au bien être, par connaissance de soi, l'expression poétique de l'imaginaire, Poumi est, danseuse, chorégraphe, chanteuse, art-thérapeute, psycho-énergéticienne, peintre, écrivaine.

Le Laboratoire Chorégraphique

J'enseigne depuis l'âge de 19 ans...Ce travail découle d'une cinquantaine d'années d'expérience reliant la création à la pédagogie en France bien sur, et face à diverses cultures d'Europe, Inde, Afrique, USA et Antilles dans les domaines de la danse contemporaine et du Kundalini yoga (dynamique) et de ce qui les relie.

La créativité en tant que connaissance de soi stimule le développement de l'être.

En art-thérapie, on explore les différentes mémoires contenues dans le corps : des sensations physiques et subtiles qui vont transformer notre rapport au monde.

Redécouvrir les mécanismes de la nature, les intégrer pour y puiser sa force en expérimentant qu'elle et nous, sommes UN.

Une approche qui appréhende l'être humain dans sa globalité, sur tous les plans de l'être. Un enseignement vivant, orienté humour, écoute et partage.

Et aussi :

Un travail adapté pour les enseignants qui pourront intégrer ces outils dans leur propre travail et ainsi l'enrichir d'expériences nouvelles.

Les Outils :

Yoga dynamique : Kundalini yoga selon **Yogi Bhajan**.

est à la fois dynamique, apaisant et purifiant, prévenir la maladie, pacifier, être créatif en ouvrant un regard neuf sur la vie.

C'est un yoga dynamique ancestral qui touche à toutes les dimensions de l'être physique et spirituel (non religieux).

Stimulant et apaisant, ce yoga rééquilibre les systèmes nerveux, digestif, glandulaire.

Selon leurs besoins, je répond à la demande des participants.

Des exercices en duo permettent de découvrir une façon ludique de communiquer.

La danse contemporaine: s'enraciner, se centrer, pour une danse fluide qui se nourrit d'images poétiques, explore le mouvement en profondeur et où le plaisir de danser amène la beauté et l'authenticité du geste. S'enraciner dans la terre et le ciel pour y puiser la force et s'ancrer dans l'axe central pour se réajuster globalement.

Les improvisations : ici nous interrogeons la Mémoire du corps et le déroulé de notre histoire qui s'y est inscrit. L'imaginaire devient le moteur de la créativité qui fait révéler des parties de soi qu'on ne connaissait pas donnant accès à de nouveaux *possibles*. C'est aussi une communication avec les autres, non verbale, intuitive, sensible, basée sur l'écoute, l'attention, la vigilance. C'est un travail qui amène à

recréer une unité dans une image de soi-même souvent morcelée par les accidents de vie et qui contribue à ouvrir de nouvelles perspectives de vie, dans un esprit chaleureux de partage.

Le chant : 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, communicant et chaleureux...c'est en tous cas la direction donnée à ce travail. Placement de la voix, ouverture des sons et déblocages des nœuds, improvisations.

Le pont entre le chant occidental et le chant oriental allie la fluidité à la précision. Il est reconnu par la médecine que le chant agit sur le système glandulaire et plus précisément les glandes hypophyse, pinéale et pituitaire agissant sur l'équilibre global de l'être procurant une sensation de joie.

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. C'est du corps lui-même que vient le son : par exemple d'un bras douloureux sortira un son pour ensuite envoyer un son qui expulse la douleur.

Autre approche : du bras valide viendra un autre son puis un autre son va harmoniser les deux bras.

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.

Il y a le son et aussi l'attention positive avec l'information de guérir donnée au corps, qui oeuvrent.

L'Atelier de yoga global comprend yoga, danse-mouvement et Voice Therapy.

Exemple d'une journée de stage ou atelier: vous choisissez un thème

Yoga dynamique, danse et chant, puis atelier d'improvisation-exploration.

Les séances sont toujours suivies d'un échange sur ce qui a été expérimenté.

Le travail dans son ensemble est toujours ajusté aux préoccupations et demandes des participants.

Itinéraire de Poumi Lescaut

Dès son plus jeune âge, elle est passionnée de danse, de chorégraphie, de mise en scène et expérimente très tôt la dimension thérapeutique de la pratique de la danse. Ensuite le chant, la thérapie psycho-énergétique, l'écriture et la peinture s'y sont intégrées.

Au Club de Budapest, association Internationale de réflexion sur l'évolution de la

conscience planétaire, elle a animé des ateliers de créativité et participé à des tables rondes.

Sa formation

Danse :: danse classique durant une quinzaine d'années, surtout avec Rosella Hightower, Tania Grantseva, Raymond Franchetti...

En danse contemporaine avec Kathleen Henry d'Epinoy (disciple de Martha Graham), Joseph Russillo, Yuriko, Martha Graham, la Compagnie Alvin Ailey..

Yoga :: avec Yogi Bhajan, maître de la technique du Kundalini yoga en Inde et en Occident..

Chant :: Divers ateliers de recherche vocale. Technique vocale d'après la pédagogie de Lilly Lehmann, avec Louis Bouvier. Chant indien du Nord durant 3 ans avec Kakoli puis avec Sri Veenu Das le chant carnatique du Sud.

Dessin:: avec Jean-Claude Athané qui fut comme une danse du fusain sur la feuille...

Peinture : avec Gérard Boucher, le technique de l'huile et du couteau.

Psychologie :: formée à l'Institut Théracie. Elle poursuit sa formation durant 3 ans au Gerpa, centre d'études sur les travaux du psychiatre-psychanalyste C. G. Jung en psychologie analytique.

Energétique humaine :: avec Y.A. Dauge à la Sorbonne : recherche sur les philosophies comparées dans les différentes traditions, la science des corps subtils, la radiesthésie.

Théâtre :: avec Jean-Pierre Dognac, suit son enseignement original et engagé tout en participant à sa création « Casimir et Caroline ».

Mime : avec Marcel Marceau et Anne Kerr qui ont enrichi son travail par leur sens de l'espace !

Son livre sur son expérience spirituelle en Inde, témoignant de la vie d'un Saint hors du commun « Balayogi l'Alchimie du Silence » paru chez ALTESS puis en 2^{ème} édition chez Oxus puis en 3^{ème} chez India Universalis.

Conteuse, elle raconte les histoires écrites au cours de ses voyages : « Le Nuage Amoureux ». Et aussi rédaction de nombreux articles sur sa conception de la danse et du chant et sur l'harmonie de l'être par la créativité dans diverses revues spécialisées.

Expérience pédagogique

En France :

Elle enseigne la danse et le yoga depuis une cinquantaine d'années, le chant pratique parallèlement la thérapie psycho-énergétique depuis une trentaine d'années. Elle a enseigné dans tous les grands centres parisiens, invitée au stage de Royan avec les Etoiles de l'Opéra de Paris, aux stages AFDAS pour danseurs et comédiens, aux professeurs d'éducation physique (ex Ministère de la Jeunesse et des Sports), au Conservatoire Supérieur de la ville de Paris. Elle anime des stages dans les écoles où elle est invitée ainsi que dans des festivals de yoga et formation de

professeurs. Aujourd'hui elle mène un groupe de recherche et répond à quelques invitations...

A l'étranger :

Stages : Europe, Inde, New York, Suisse, Maroc, Suède, Afrique...

- au Zaïre et au Congo, le Ministère des Relations Extérieures lui confie des stages de formation avec création chorégraphique pour chacun des Ballets Nationaux.

- en Martinique et Guadeloupe, mission pédagogique et de création par le ministère des Dom Tom.

- en Suède, Ivo Cramer qui fut chorégraphe à l'Opéra de Paris et de Stockholm, l'a invitée à l'Université de la Danse de Stockholm et dans une école de plasticiens à Göteborg, ainsi qu'à produire une création « le Regard de l'Arbre » au Södra Theatern de Stockholm.

- en Inde : à Calcutta et à Delhi pour danseurs et acteurs.

au SIRI FORT théâtre à Delhi, après un travail de formation, elle a réalisé une commande de créations pour 20 danseurs indiens pour la remise des Oscars du cinéma indien.

A Auroville elle anime des ateliers au CRIPA international center et parallèlement au « Auroville theater group » où elle donne une série d'**atelier corps-théâtre** plusieurs années de suite.

Son travail de création :

Danse : Très tôt la danse lui cheville au corps et réalise ses propres chorégraphies. A 20 ans elle entre au Ballet du XXème siècle de Maurice Béjart, puis dans la Compagnie Kathleen Henry d'Épinoxy ces deux chorégraphes l'ont beaucoup marquée. Elle réalise une vingtaine de créations avec sa propre compagnie qui fut notamment en résidence à l'Opéra Comique pour la création du spectacle « Eclosion » et la reprise de « Soif ! ». Voir la suite sur le site www.poumi.com

Chant : d'Orient qui s'est imposé suite à ses nombreux voyages dans les pays méditerranéens puis en Inde depuis 1977.

Elle compose et interprète un concept de chants méditatifs et de guérison avec 5 albums CD de chants de l'Inde, du Tibet et bibliques :

« Incantations », « Incandescence », « Hung », "Rudraksha" et « Malkhout » qu'elle chante en concert.

Écriture :

Son ouvrage « Dansez !, le corps livre de connaissance » paru fin 2017 relate toute une vie de recherche en danse et sur son approche pédagogique particulière et l'art - thérapie.