

L'Atelier de l'Âme 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 la connaissance de soi, l'expression poétique de l'imaginaire, je suis danseuse, chorégraphe, chanteuse, art-thérapeute, psycho-énergéticienne, peintre, écrivaine, formée par le plus grands maîtres dans ces différents domaines.

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 la création.

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

En art-thérapie, on explore les différentes mémoires engrammées dans le corps pour les amener à la conscience en leur donnant un « corps ».

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.

Un enseignement vivant, orienté humour, poésie, écoute et partage.

Je propose 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 : selon **Yogi Bhajan** maître de Kundalini yoga est à la fois dynamique, apaisant et purifiant, prévient la maladie, pacifie.

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.

Je répond à la demande des participants selon leurs besoins.

Des exercices en duo permettent de découvrir une façon ludique de communiquer autrement que par le langage verbal.

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 recentrer.

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 révèle 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.

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 qui régulent l'équilibre global procurant une sensation de joie.

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. Ensuite 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.

Les outils : 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 mon plus jeune âge, je suis passionnée de danse, de chorégraphie, de mise en scène et expérimente très tôt la dimension thérapeutique dans la pratique de la danse. Ensuite le chant, la thérapie psycho-énergétique, l'écriture et la peinture s'y sont intégrées.

Ma formation

Danse :: danse classique durant une quinzaine d'années, surtout avec Rosella Hightower, Tania Grantseva, Raymond Franchetti (Opéra de Paris)

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

Yoga :: avec Yogi Bhanan, 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 karnatique du Sud.

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

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

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

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

Théâtre :: avec Jean-Pierre Dognac, j'ai suivis son enseignement original et ai participé en tant que comédienne à sa création « Casimir et Caroline ».

Mime : avec Marcel Marceau et Anne Kerr qui ont enrichi mon travail par leur rapport à l'espace.

Expérience pédagogique

En France :

J'ai enseigné la danse et le yoga 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 et aussi dans les écoles où je suis invitée notamment pour la formation de professeurs.

A l'étranger :

Formation et création chorégraphiques: en Europe, Inde, New York, Suisse, Maroc, Suède, Afrique- au Zaïre et au Congo par le Ministère des Relations Extérieures pour les 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, m'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, commande de créations pour 20 danseurs indiens à l'occasion de la remise des Oscars du cinéma indien. A Auroville ce furent des ateliers au CRIPA et surtout au « Auroville theater group » d'où est né mon **atelier corps-théâtre** plusieurs années de suite.

La création :

Danse : Très tôt la danse est ma vie et mes propres chorégraphies naissent dès mes 13 ans. A 20 ans j'entre au Ballet du XXème siècle de Maurice Béjart, puis dans la Compagnie Kathleen Henry d'Épinoy ces deux chorégraphes qui m'ont beaucoup marquée. Avec ma compagnie, je réalise une vingtaine de créations (résidence à l'Opéra Comique pour la création du spectacle « Éclosion » et reprise de « Soif ! »). Voir la suite sur le site www.poumi.com

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

Composition et interprète d'un concept de chants méditatifs avec 5 albums CD de chants de l'Inde, du Tibet et bibliques :

« Incantations », « Incandescence », « Hung », "Rudraksha" et « Malkhout » donnés en concert.

Écriture :

Mon expérience spirituelle en Inde, témoigne de la vie du plus grand yogi du 20ème siècle « **Balayogi l'Alchimie du Silence** » paru chez ALTESS puis en 2ème édition chez Oxus et en 3ème chez India Universalis.

Conteuse, je raconte les histoires écrites au cours de mes voyages : « **Le Nuage Amoureux** ».

« **chanter le silence** » est un recueil de haikus, poèmes qui m'ont été inspirés par la Nature et mon chat, accompagnés de calligraphies de Carolyn Carlson, publié aux éditions Flammes Vives.

« **Dancez !** » **le corps livre de connaissance** paru fin 2017 relate toute une vie (50 ans) de recherche en danse, sur l'être humain et l'approche pédagogique particulière qui en a découlé, la création et l'art – thérapie.