
Je suis rond comme la lune pleine, à travers moi bat le coeur de la Terre.
Je suis gardien du temps cyclique, je fais vibrer les os pour réveiller la mémoire des origines.
Dans ma danse, je retrouve les déesses et dieux mythiques. Dans mon chant, j'invoque les éléments, j'abolis les frontières

Expression primitive & transepoétique

Danse archétypale, rythme et imaginaire incarné

L'Intention

Retrouver le fil du rythme premier, celui qui bat sous le tumulte moderne et nous relie aux pulsations de la Terre. Inspirée des danses tribales, l'Expression Primitive utilise la force du symbole et de la répétition des gestuelles pour déposer les masques du quotidien et réactiver notre élan vital.

C'est une invitation à réveiller notre hémisphère droit – celui des alliances, des mythes et de l'émerveillement – pour faire de son corps un lieu d'enchantement. Une danse collective et accessible à tous.tes, où le mouvement se dépouille du jugement esthétique pour laisser le corps et l'esprit s'exprimer

La Traversée

- **L'éveil sauvage corporel et vocal :** Echauffement organique soutenu par le rythme
- **La Pulsation dans les Pieds** : Sur différents tempos guidés par le tambour, nous ancrons nos pas dans le sol. La répétition du mouvement décante l'intellect, fait tomber les barrières physiques et ouvre les portes d'une transe légère et lucide.
- **Le Geste Archétypal & L'Imaginaire** : Explorer des formes épurées et primitives (jeux du simulacre, évocation des esprits animaux, de la mythologie, des éléments, de la nature). Ici, l'imaginaire n'est pas une fuite, mais une force pour habiter plus intensément son corps.
- **Le Fil du Vocal & La Tribu :** La voix, mélodieuse ou scandée à l'unisson du groupe, ajuste le souffle au mouvement. Entendre et offrir la voix de la tribu dans l'espace dansé balaye le sentiment d'isolement et apporte un profond regain d'énergie.
- La Danse Intuitive : Un temps suspendu, plus intime, guidé par les récits et les suggestions poétiques pour laisser naître ses propres images et retrouver ses ressources enfouies.

L'Opportunité du Sensible

Il y a tant de possibilités de vécus différents selon l'état du moment, notre histoire, notre sensiblité, nos désirs et besoins

Parmi elles :

- La chance d'abandonner le juge intérieur au profit d'un état d'être plus insouciant , ancré et joyeux.
- L'occasion d'offrir à chaque cellule un bain jubilatoire et d'avoir l'esprit comme lavé par le rythme et les chants.
- La possibilité de réactiver une énergie brute et de repartir en vibrant en phase avec le monde.

Et tant d'autres ressentis encore, d'autres pépites à glaner bien au delà de ce que je peux imaginer possible.

"Ici dans ce corps, sont les fleuves sacrés.
Sont ici le soleil et la lune ainsi que tous les lieux de pélérinage.
Je n'ai pas trouvé de lieu aussi enchanteur que mon propre corps..."
Saraha (extrait du chant royal)



YOGA TRANSEPOÉTIQUE

INTENTIONS

Le Yoga Transpoétique peut se vivre comme une épopée à la rencontre de son intime et ses désirs secrets. La posture (Asana) est un portail...
En sollicitant l'hémisphère droit – celui des symboles, du mythe et de la reliance –, cette pratique invite à faire l'expérience charnelle de l'animisme. Le corps n'est plus ressenti isolé, il se redécouvre comme un microcosme sacré qui ressent, absorbe et vibre en alliance étroite avec toute la toile du Vivant.

L'Opportunité du Sensible

Il y a tant de possibilités de vécus différents selon l'état du moment, notre histoire, notre sensibilité, nos rêves et nos besoins
Parmi elles :

- L'opportunité d'entendre le tumulte s'apaiser et de savourer le nectar d'une présence plus subtile .
- L'occasion de nourrir une imagination créatrice forte, capable d'orienter vos scénarios intérieurs.
- La possibilité de ressentir – le temps d'un souffle – que votre être est infiniment plus vaste et relié que vous ne le croyiez une seconde avant.

Et tant d'autres ressentis encore, d'autres parfums dont s'enivrer, bien au delà de ce que je peux imaginer possible.

LA TRAVERSÉE

- **L'éveil sauvage corporel & rituel de la salutation**
- **Franchir le Seuil :** Entrer dans une posture en statique ou en dynamique comme on franchit le seuil d'un monde inexploré. Ici, il n'y a pas de niveau requis. Chacun fait avec ses météos intérieures – physiques, émotionnelles, mentales –, changeantes comme les humeurs du ciel et de la mer.
- **La Pulsation du Tambour & Le Souffle :** Se mettre en état de réceptivité totale, capable d'unir son propre souffle à celui de l'oiseau qui chante à la même seconde. Le rythme sature le mental analytique, lui fait rendre les armes, en alternance avec des phases de silence pour plonger plus profond et élargir nos perceptions en finesse et en amplitude.
- **L'Abolition des Frontières :** Par les évocations brutes, des poèmes des mystiques, des Sutras... et le voyage onirique, les limites corporelles deviennent plus poreuses, moins denses, plus vibrantes. Le va-et-vient entre le dedans et le dehors s'installe, jusqu'à ressentir, à des moments de grâce, que le sentiment de séparation n'est qu'une illusion.
- **Le Fil du Vocal & Du Geste :** Laisser la visualisation créatrice et l'exploration de la voix s'unir à une relaxation profonde ou à une danse intuitive guidée, pour s'enivrer du fait miraculeux d'être intensément vivant.



“Je ne suis pas tranquille, je suis feu, je suis vie, je suis couleur. Je suis essence, je suis plaisir, je suis rébellion.
Je suis instinct, je suis peau, je suis révolution.
Je peux être tout sauf la tranquillité "

Frida Kahlo

L'autolouange

L'INTENTION

Cette pratique vient couronner et sédimenter l'exploration corporelle et vocale des pratiques de Yoga Transpoétique & ou d'expression Primitive. Inspirée de l'ancestral Kasala africain (Faire sa propre éloge et celui de toute sa lignée) et adaptée par Marie Milis, l'Autolouange passe par un moment d'écriture intime qui sont comme nos empreintes dans le sable puis de proclamation du texte, d'une phrase, d'un mot mantra qui jaillit, se propage, se diffuse comme le vent, une brise, un torrent, une bruine... En tant qu'ultra-sensible, je me sens comme un être vivant traversé par ses propres tumultes et c'est bon parce que la sensibilité est l'ADN du Vivant. Ni quête de sagesse ni thérapie, l'Autolouange est un acte d'humilité absolue pour se révéler dans ses ombres et lumière, affirmer sa propre noblesse sans fards, sa force comme sa vulnérabilité, authentique, dans sa vérité nue..

LA TRAVERSÉE

- **Les Trois Règles d'Or** : Jouer avec l'Amplification, le "Je" et le Jeu pour contourner la pensée analytique et laisser le cerveau droit ordonner ses propres symboles.
- **Le Temps de l'Écriture** : À partir d'une intention, d'un support ou de la météo du moment, laisser les mots émerger de la terre intérieure fraîchement retournée par le souffle ou la danse.
- **Le Temps du Jaillissement** : Consacrer la fin de la traversée à la lecture à voix haute. Le texte écrit devient parole offerte, proclamée devant la tribu. Le rythme, l'énergie collective et le tambour agissent comme des alliés pour donner de la puissance et de l'audace à la déclamation.
- **L'Alliance des Mondes** : Dans les paroles proférées, les éléments, les animaux, le ciel, la Terre, le peuple végétal, nos failles, nos splendeurs, nos nuits et nos jours s'invitent pour nous rappeler que "Je est un autre" et que nous ne sommes jamais seuls.

L'OPPORTUNITÉ DU SENSIBLE

Il y a tant de possibilités de vécus différents selon l'état du moment, notre histoire, notre sensibilité, nos désirs et besoins. Parmi elles :

- L'opportunité de semer de nouvelles graines en soi et de laisser ses propres paroles faire écho dans le cœur des autres.
- L'occasion unique de se mettre en résonance avec l'univers entier, de remettre en mouvement ce qui était bloqué.
- La possibilité de vivre un changement d'état propice à la régénération par le fait même d'oser prendre la parole et célébrer son propre vivant.

Et tant d'autres ressentis encore, d'autres élans, d'autres audaces, de fougue ou de murmures, bien au delà de ce que je peux imaginer possible.

L'autolouange, c'est de la bombe cosmique

"C'est tour à tour un bain purificateur de mon âme à mes pieds, une pluie diluvienne qui emporte les chagrins, le souffle du vent qui balaie tout sur son passage
C'est la tigresse qui rugit et déchire la nuit noire...J'entends en moi hurler la louve, je deviens le chemin de lune
Je ne fais jamais semblant de rien, Je suis l'ombre et la lumière, le cri et le murmure, la soif, la faim, Je suis les mets des Dieux. "