

Chaque stage, bien que différent des autres, comprend toujours les éléments suivants nous permettant de tisser des liens **du Yoga à la Danse** et de structurer notre approche :



- Rapport au **souffle**, relation du souffle et du geste, notion de souffle continu (même dans les suspensions), de conscience du souffle, de travail du souffle comme de la spontanéité du souffle, de libération du souffle...
- Références philosophiques au Yoga (**Yoga Sutras**) et à la **non-dualité** (différence advaita-vedanta/shivaïsme non-duel du Cachemire) c'est-à-dire à la conscience ou à l'éveil de la conscience d'un « arrière-plan » indifférencié, d'un silence et d'une immobilité sous-jacents à tout mouvement /son. Nous actualisons un corps essentiellement ouvert à l'écoute sensorielle et à la nécessaire résonance entre moi et le monde entre le monde et moi.
- Etat de conscience modifié, ouvrant vers plus de disponibilité et donc de créativité notamment par la pratique du **Yoga Nidra**.
- La **posture** comme un espace symbolique d'où l'on vient ou vers lequel on va, un espace d'ancrage, de directions et de repères corporels précis nous permettant "d'habiter le corps". Nous approfondissons la mise en posture, leur dimension symbolique et énergétique pouvant se déployer dans la danse. Il ne s'agit à aucun moment de se « limiter » à l'utilisation de postures à « enchaîner » mais bien de tisser la posture dans la trame de la danse.
- **L'exploration sensorielle** ou improvisation guidée mettant en mouvement le corps présent en lien avec le ressenti.
- Les paramètres de l'**Effort de Laban** : poids, flux, temps et espace et la notion de kinesphère
- Vitalité et vibration de la **colonne vertébrale**, axe énergétique fondamental dans le Yoga et élément de libération des corps essentiel dans l'histoire de la danse moderne.
- **Symbolique des cakras** ou roues d'énergie, rapport aux éléments et autres symboles associés en lien avec le mouvement.
- La **vibration sonore** d'instruments choisis et ou de la voix est utilisée pour développer certains états de corps / énergie
- La **graphie sanskrite** de certains mots ou *mantras* clés ainsi que certaines *mudras* peuvent également constituer la base d'une exploration gestuelle.