

# STAGE DE KI-DANSE

- Qu'est-ce que la **Ki-Danse**.
- Ce qu'elle permet.
- Résumé d'une journée type de **stage**.
- La fondatrice et animatrice **Céline Lefèvre**.
- 3 possibilités de module et leurs **tarifs**.
- Contact.



## Qu'est-ce que la **KI-DANSE**

La **Ki-Danse** est une approche non protocolaire de la danse, qui repose sur les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) : elle utilise la connaissance des organes, des méridiens et des émotions qui leur sont associées, et s'inspire de la discipline du **Do-In**. Elle permet de sublimer des émotions parfois envahissantes ou peu exprimées, après les avoir conscientisées en travaillant sur leurs systèmes énergétiques.

### Un exemple ...

D'après la MTC, l'organe *Coeur* est relié à un trajet tendino-musculaire abritant un méridien qui lui est affilié. L'émotion liée à ce méridien et cet organe, est la joie.

Pour trouver celle-ci, quand on est en proie à un certain pessimisme, ou l'amadouer pour qu'elle ne devienne pas de l'hystérie, on sollicite son méridien et son organe. On identifie leur emplacement, on étire la zone tendino-musculaire, on l'auto-masse, on visualise sa couleur associée (toujours selon la MTC), on travaille sur une certaine "matière", pour finalement se représenter la qualité de son Ki\*\* (son énergie).

Ainsi, nous obtenons des ressentis pouvant être traduits via la danse. Ici, ceux du Ki du *Coeur*, teintent alors un déplacement, un mouvement en leur conférant une certaine qualité, voire une certaine grâce. C'est alors que se manifeste l'expression énergétique dansée du Coeur.

Ceci permet de favoriser la circulation de ce Ki. Car s'il se trouve plus ou moins stagnant, il peut générer des déséquilibres énergétiques pouvant se manifester physiquement et/ou psychiquement, par une "bobologie" ou pire, une pathologie...

En d'autres termes, on travaille avec l'énergie du système énergétique d'un organe, qui agit comme moteur, impulsant le mouvement dansé, pour favoriser le rétablissement, s'il y a déséquilibre, et l'utiliser à des fins créatrices.

### Bon à savoir:

En MTC, le Coeur est associé à la joie (et l'hystérie), la Rate aux soucis créés par des pensées obsessionnelles (et à l'intention), le Poumon à la tristesse (et à la confiance), les Reins à la peur (et au sentiment de sécurité, à la motivation), le Foie à la colère (exprimée ou non, en excès ou équilibrée pour poser ses limites).

Et chaque organe est relié à un élément qui dans l'ordre sont le Feu, la Terre, le Métal, l'eau, et le Bois. Ce qui procurent une idée de matière et inspire ainsi différentes qualités de mouvement.

\* Méridien: canal énergétique mis à jour par la Médecine Traditionnelle Chinoise

\*\* Ki: mot japonais désignant l'énergie inhérente à la vie

\*\*\* Mots clé en lien avec les systèmes énergétiques, selon la MTC et Shizuto Masunaga (Maître japonais de Zen Shiatsu).

## Ce qu'elle permet :

### Pour tous :

Il s'agit d'une aide artistique permettant d'être à l'aise avec son corps pour commencer à « écouter son âme ». C'est un outils qui favorise l'extériorisation d'une tension émotionnelle, la libération d'une tension physique (fréquemment due au stress) ou mieux encore, qui favorise l'expression de la cause d'une tension plus profonde pour que celle-ci commence à s'apaiser...

### Pour les danseurs:

C'est un outil permettant d'affiner et d'approfondir en subtilité son propre répertoire de danseur, quelque soit le style, en apprenant à écouter la qualité de ses différents systèmes énergétiques pour les mettre au service d'un travail de création.

Tout en prenant soin du corps pour le mener à bien le plus longtemps et le mieux possible, cet outil enrichit la gestuelle du danseur. Car lorsque celui-ci expérimente ses ressentis en les mettant en mouvement, il améliore sa faculté de traduire corporellement les états émotionnels qui en découlent. Pour un artiste, travailler en étroite relation consciente avec son Ki, est une source d'inspiration générée par la qualité vital qui le définit.

Cette subtile prise de conscience du corps permet également au danseur d'être plus à l'écoute du moment présent et d'en profiter, ce qui le rend par extension, plus disponible lors d'un travail en corrélation avec un chorégraphe.

Partant du principe énoncé dans la MTC que nous avons tous un déséquilibre énergétique chronique, j'ai comme objectif à travers la Ki-Danse, d'aider les danseurs à ce qu'ils le trouvent, pour qu'il devienne un atout à leur pratique. Ainsi leur langage dansé s'élargit...

### Mais Ki-Danse ?

*C'est l'énergie vitale personnelle « qui » danse, mais aussi celle de l'Univers qui nous traverse, nous compose, et qui fait aussi qu'on est Soi.*

*Ce Ki anime, fait vivant, fait soignant, fait dansant !*

*Ce Ki impulse ? L'amour peut-être, Ki sait... Car Ki est sensible, physique, psychique, spirituel. Ki sait .*

*Mais Ki peut stagner, se bloquer, se braquer et malmener pour se faire entendre : il peut s'effondrer, se nouer, se dissoudre...*

*Alors, avant que Ki se coince, commençons par l'écouter, l'observer pour le guider à travers une expression corporelle libératrice.*

## Pourquoi « Ki »-Danse ?

Ce terme japonais désigne l'énergie vitale . J'utilise Ki et non pas Qi ( terme chinois) parce que je tiens à rester dans la lignée du Shiatsu que je pratique et du Do-In dont j'anime des ateliers hebdomadaires, tout deux d'origine japonaise mais qui prennent cependant racines dans la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Ainsi, je marque la différence avec le Qi Gong et les danses traditionnelles chinoises. A l'inverse de ces précieuses pratiques, la Ki-Danse ne propose pas d'enchaînement de mouvements à apprendre. Néanmoins, les étirements puisés dans le Do-In, viennent du Dao Yin, une des plus anciennes « gymnastiques douces » chinoises, qui est l'ancêtre du Qi Gong.

(Cette différence éloigne la *Ki-Danse* de la « Qi Dance » autre discipline élaborée par Ke Wen, maître en Qi Gong...)

## Résumé d'une journée de stage :

- 9h30-10h20 :

Echauffement avec le Do-In, renforcement musculaire, puis pause de 10 min

-10h30-11h :

Théorie incluant localisation de l'organe et du trajet de son méridien, définition de l'élément, la saison, l'émotion associés à l'organe en question, précisions sur les « mots » associés à son système énergétique (documents imprimés en soutien)

-11h-11h30 :

Etirement, friction, mobilisation, auto-shiatsu du méridien via sa zone tendino-musculaire, makkho-ho (exercices spécifiques aux méridiens)

-11h30-12h :

Identification par les danseurs de la représentation corporelle de la matière issue des « mots » associés au système énergétique du méridien, puis visualisation et ressenti de cette représentation( ex : matière lourde, sa couleur, son « animal » son symbole...)

-12h-12h30 :

Mettre en mouvement ses ressentis en étirant le méridien par ses 2 extrémités, s'imprégner et incarner les symboles (ex ci-dessus), écouter et respecter le rythme naissant issus de la traduction corporelle de ce qui précède.

-12h30-13h :

Improvisation issue des exercices précédents

-13h-14h :

### **Pause repas**

-14h-14h20 :

Do-In spécifique favorisant la digestion, auto-massage pour mise en corps, travail sur la captation du Ki pour échauffer.

-14h30-15h :

Localisation du méridien lié au viscère associé à l'organe vu le matin, étirement, makko-ho et ses déclinaisons

-15h-15h30:

Identification de la matière corporelle générée par les mots associés au méridien, puis visualisation et ressenti

-15h30-15h50 :

Etirement par les 2 extrémités du méridien pour amener un déplacement, s'imprégner et incarner les symboles, écouter et respecter le rythme interne naissant, issu de la traduction corporelle de ce qui précède.

-15h50-16h :

### **Pause**

-16h-16h15 :

Composer une phrase dansée sur 1 cycle de respiration, basée sur les ressentis précédents

-16h15-17h15 :

Travail sur l'émotion incarnée, en considérant les ateliers de la journée. Passage seul : arriver dans un état neutre , puis se charger de l'émotion, la mettre en corps et enfin, la danser avant de trouver une fin pour ressortir de l'espace de jeu dans un état neutre.

-17h15-17h30 :

Relaxation au sol : cohérence cardiaque, détente musculaire et massage de points spécifiques (Tsubos) de la sphère cardio-respiratoire impliqués dans l'aspect émotionnel.

**Le dernier jour**, une heure supplémentaire sera employée à danser son propre besoin lié à un déséquilibre énergétique chronique que j'aurais diagnostiqué durant les ateliers et confirmé avec chaque participant : cercle de 5 min minimum d'improvisation par danseur, nourrie des exercices expérimentés durant le stage.

## Céline Lefèvre

née en 1977 à Pontoise (95)

- Danseuse/Chorégraphe ([www.celinelefevre.com](http://www.celinelefevre.com))
- Praticienne de Shiatsu, certifiée par l'école I.E.S et par la *Fédération Française de Shiatsu Traditionnel*
- Animatrice Do-In certifiée *FFST*
- Fondatrice et animatrice de Ki-Danse

Après s'être formée à la danse classique et jazz, Céline se spécialise dans la danse hip hop « debout » (locking, poppin, house, new style) et mène parallèlement une carrière professionnelle de danseuse et de comédienne, en collaborant avec différents chorégraphes et metteurs en scène hip hop et contemporain

( *Des Equilibres, Choréam, Trafic de styles, Franck II Louise, Jaques Webert, Laurence Fanon, Stephanie Loïc, Laura Scozzi, Coline Sereau, Mourad Merzouki, Angelin Preljocaj...* ) Elle a dansé notamment lors des festivals des Rencontres de la **Villette**, de **Suresnes Cités danse**, d'**H2O**, de **Karaval** et **Kalypso**, de **Montpellier Danse**, ou encore à l'**Opéra Bastille**.

En juin 2014, à L'**Olympia** elle présente un extrait de son dernier seule en scène, "**Ma Class' Hip Hop**" actuellement en tournée, après avoir été programmée notamment de nouveau à l'**Opéra Bastille**, ou lors de **Biennale de la danse de Lyon 2018**.

Aujourd'hui , elle chorégraphie ( *Juste un cygne, Des Branchés, Vous Désirez ?, Käfig Brasil, Take care/Made in ici, Ma Class' Hip Hop...* ) danse et joue toujours, en parallèle de de son activité au sein de Shiatsu-Ki-Danse .



### Une réunion de savoir-faire

Lors de ma carrière de **danseuse** (classique, moderne, hip hop ), j'ai été confrontée à des "pannes" de mon outil de travail. Les causes étaient diverses mais le remède principal et commun a été le **soutien**.

Soutien physique par des mains d'ostéopathes, de biokinergistes et de masseurs divers et variés. Soutien moral par des thérapeutes professionnels du mental et des émotions .

Mais le soutien alliant l'aspect physique, physiologique, émotionnel, psychologique et énergétique, je l'ai trouvé lors d'une séance de **Shiatsu**, où je me suis sentie prise en main, comprise, aidée, et guérie...

Ayant depuis toujours eu envie de soigner en prenant en main les muscles, articulations, et ventres endoloris de mes collègues danseurs, c'est tout naturellement que je me suis tournée vers une école de Shiatsu. J'y ai trouvé ma voie aussi clairement que 25 ans auparavant avec la danse. Le soin porté à l'autre m'épanouit tout autant, que cet art fabuleux.

Après avoir pratiqué le **Do-In** durant toute ma formation au Shiatsu (le Do-In étant un très bon complément au Shiatsu, soit en préparation pour le praticien, soit pour la continuité d'un soin pour le receveur) j'ai décidé très vite de me former auprès de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel et Do-In, pour devenir animatrice d'atelier certifiée. L'hygiène de vie optimisant la qualité du Ki (énergie vitale) que cette discipline permet, me paraît essentielle à tous et à tous âges en prévention-santé, ce dans quoi cette pratique s'inscrit.

Je retrouve aussi un corps en mouvement, une énergie guidée à des fins d'harmonisation .

La **danse** est une expression corporelle. Elle n'est pas seulement un assemblage de geste. Elle est l'expression des émotions qui nous traversent.

Et dans la **Médecine Traditionnelle** Chinoise, les émotions sont associées à certains organes, qui sont eux-même reliés à des méridiens.

Pratiquer le Do-In et le Shiatsu, fait prendre conscience de ces canaux invisibles parcourant notre corps, qui véhiculent le **Ki**.

Lors des ateliers hebdomadaires que j'anime pour des amateurs, et des stages que je donne dans des écoles de formation professionnelle de danse, j'ai expérimenté avec les participants ce que j'ai fini par nommer la **Ki-Danse**:

**une danse propre à chacun, personnelle parce qu'elle relève de déséquilibres énergétiques spécifiques à la personne (relatifs aux principes de la MTC\*).**

**Cette "danse-énergie" est un moyen d'exulter pour le corps. Car la Ki-Danse a pour objectif de délier les noeuds émotionnels en les sublimant !**

Mes expériences en ces différents domaines, me confèrent aujourd'hui une lecture et analyse du corps et des besoins de la personne, qui me permettent de la guider , pour qu'ensemble, on travaille à la libre circulation de son énergie vitale.

C'est en tant que danseuse/chorégraphe, praticienne de shiatsu (nécessitant 5 années d'études incluant les fondements de le MTC), et animatrice de Do-In, que je parviens avec la Ki-Danse à réunir ce qui me semble fondamentale pour s'épanouir, se libérer des tensions superficielles et profondes, pour optimiser notre santé, tout en conscientisant, apprivoisant et guidant notre si précieuse énergie vitale, le Ki.



## **Modules et Tarifs :**

### **STAGE POUR DANSEURS PROFESSIONNELS (ou en devenir) :**

Effectif minimum : **8** participants / maximum : **12** participants

Tarif pour **8 à 12** danseurs:

Sur **5 jours** de 9h30 à 17h30.

2200 euros TTC, 1 transport A/R, hébergement et repas de l'intervenante inclus,  
dont 1600 euros TTC pour l'intervention.

OU

Sur **3 week-end** de 10h à 17h.

2600 euros TTC, 3 transports A/R, hébergement et repas de l'intervenante inclus,  
dont 1600 euros TTC pour l'intervention.

OU

**1 journée** découverte de 10h à 17h ( travail sur le système énergétique en lien avec la saison du moment selon la MTC)

450 euros TTC pour l'intervention, plus transport et hébergement si besoin.

**Possibilité de devis plus ajusté selon les disponibilités de planning, l'hébergement, le trajet et le mode de transport, dont le départ se fait en gare de Montpellier.**

**Contact :**

**Céline Lefèvre: 06.03.12.41.09**

**mail : [cmouvoir@me.com](mailto:cmouvoir@me.com)**

Shiatsu-Ki-Danse 10 rue Cavalerie 34700 Lodève

**siret** : 84209448400024     **site** : [www.shiatsu-ki-danse.vpweb.fr](http://www.shiatsu-ki-danse.vpweb.fr)

