

# ÊTRE DANSER ENCORE

21 Jours de Pratique

# Structure du Cours

Introduction

La Pratique des 21 jours

Jour 1- 5 | Tapas

Jour 6 -10 | Svadhyaya

Jour 11 -15 | Ishvara Pranidhana

Days 15-20 | Durabilité

Days 21 | Clôture en live

Comment ce cours est mis en place?

- Ce cours est divisé en 4 modules de 5 jours
- Chaque module comprend une lecture, une découverte exploratoire du corps mis en mouvement et une danse libre en musique (dans des vidéos distinctes)
- Chaque module comprend également une thématique et un aperçu philosophique du mouvement
- De plus, je vous propose 4 pratiques destinées à porter tout au long des 21 jours.
- Je vous recommande de réserver 30 minutes à 1h pour vous, votre esprit, votre pratique par jour et environs ~10 minutes pour la lecture et ~15 pour la réflexion.
- Mais, je reconnaissais que cela n'est pas toujours réaliste ou possible. Les jours où le temps est plus limité, veuillez vous engager à pratiquer pendant au moins 10 minutes sur 1 danse ou 1 activation collective
- Imprimez ce manuel pour pouvoir ajouter vos propres notes et réfléchir à vos expériences au fur et à mesure

# Introduction & Aperçu

## Vidéos

- Introduction au cours (5 minutes)
- Dinacharya Prendre soi des portes de perception (15 minutes)
- Danceurs-Maîtresse de cérémonie Mantra (10 minutes)

Approximativement 30 minutes de vidéos

# Introduction & Aperçu

## Sadhana=Pratique

Mise en chauffe et en mouvement depuis Danser à Etre en danse; Danser est une pratique vivante

Au cours de cette période, nous nous nourrirons de pratiques et de ces habitudes qui nous rapprocheront de notre objectif et de nos aspirations les plus profondes

## Kriya Dance: la mise en Action

Tapas: Prendre soin de son feu intérieur, Brûler tranquillement les vieilles habitudes et les schémas. Quoi qu'il se passe, I show up!  
(Jours 1-5)

Svadyaya: Déterrer, enlever les couches de croyances sur nous-mêmes et sur le monde qui nous entoure (Jours 6-10)

Ishvara Pranidhana: Renoncer aux vieux schémas corporelles et mémoires expressives (Jours 11-15)

Soutenabilité: Créer notre flow que nous pouvons soutenir et qui vibre haut & fort notre signature authentique (Jours 16-20)

## Dinācharya=rituel du matin

- se lever avant le lever du soleil si possible, 20 minutes avant
- asperges-toi le visage d'eau fraîche
- boire de l'eau tiède citronnée
- se gratter la langue
- passer aux toilettes
- se masser tout le corps d'huile de sésame ou de coco liquide et légèrement chauffée avant de prendre sa douche
- eau salée ou eau de mer dans les narines
- huile dans le creux des lobes
- brosser son corps

Cette routine établie pour le corps aide à créer un équilibre dans sa constitution ou sa composition dosha, selon les enseignements ayurvédiques. Les nombreux avantages de suivre d'assez près ce rythme quotidien incluent la construction et le maintien d'agni (notre feu intérieur) hautement efficaces (un concept essentiel au maintien de la santé), la génération d'estime de soi, la longévité et la santé - pour n'en nommer que quelques-uns. De nombreux facteurs de la vie quotidienne passent par une transition régulière, tels que les changements de saisons, le mouvement de votre propre horloge biologique et le cycle que le soleil suit chaque jour.

L'intégration du rythme quotidien de Dinācharya soutient une qualité et un recueillement globalement ancrés à l'intérieur, même pendant que la vie continue pour se déplacer à travers les fluctuations qui sont constantes.

# Introduction & Aperçu

## Danseurs-Maîtresse de cérémonie Mantra

Dance with the whales into the sea  
Deep blue water calling to me.

AY AY AY AY AY (aboriginal whale chant)

*Danse avec les baleines dans la mer  
L'eau d'un bleu profond m'appelle.*

*AY AY AY AY AY (chant aborigène  
des baleines)*

auteur-compositeur:  
Kevin James Carroll



# Introduction & Aperçu

## Réflexions et écriture de journal

Si vous le pouvez, trouvez un espace sûr et calme pour les réflexions suivantes. Nous vous encourageons à revenir sur cette réflexion et à l'affiner au fur et à mesure que vous avancez dans le cours.

À quoi ressemble votre pratique qui mène l'attention vers vous actuellement ? Réfléchissez au moment où vous avez commencé la pratique et comment elle a évolué au fil du temps ?

Qu'est-ce qui vous intéresse, par rapport à la pratique de ces 21 jours et à votre rapport à la fluidité de votre corps ?

Pourquoi vous êtes-vous inscrit à cette pratique de 21 jours ? Quelle est votre intention pour ces 21 jours ?

Combien de temps pratiquez-vous habituellement chaque jour maintenant (avant de commencer

officiellement cet engagement de pratique de 21 jours) ?

Combien de temps pouvez-vous raisonnablement consacrer à la pratique chaque jour ? (Ce n'est pas grave si cela varie d'un jour à l'autre.)

Quels sont les obstacles ou les défis que vous pourriez rencontrer au cours des 21 jours ? Qu'est-ce qui est le plus susceptible de vous écarter du chemin ? Ceux-ci pourraient être logistiques; par exemple, les premières réunions scolaires ou un chien qui doit sortir en premier ou plus abstrait, comme la résistance à s'installer le tapis ou son espace de pratique. Un effet de vertige surgit.

Existe-t-il des moyens de planifier ces obstacles ? Par exemple, déroulez votre tapis, préparez votre espace en y faisant brûler de l'encens avant d'emmener le chien en promenade, afin qu'il soit prêt et attende à votre retour, se lever 20 minutes plus tôt ou commencer par quelques minutes d'échauffement du corps.

Si vous vous êtes inscrit.e à ce cours avant le début officiel des 21 jours, commencez dès maintenant à suivre votre pratique quotidienne. (Évitez de la changer, commencez juste à l'observer)

Partagez quelques notes sur chaque jour.

- Combien de temps avez-vous pratiqué ?
- Qu'est-ce qui vous a le plus aidé ?
- Qu'est-ce qui vous a mis au défi dans votre pratique ?

# 21 jours

## Vidéos des pratiques générales

- 21 jours | Méditation assise (9, 11, 24 minutes)
- 21 jours | Mise en chauffe du corps (18 minutes)
- 21 jours | Séquence de fluidité (18 minutes)
- 21 jours | Mantra (6 minutes)

Environ 45 minutes de vidéo

# 21 jours

## Vidéos des pratiques générales

La méditation, la mise en forme du matin, la séquence fondamentale de la colonne vertébrale et le mantra sont conçus pour être pratiqués pendant les 21 jours.

- Le Mantra est le Ganesh Gayatri, en l'honneur de voir chaque instant comme nouveau. Si vous avez votre propre mantra, cela est également pris en charge.
- L'éveil du corps nous relie à notre corps de la terre au ciel, pour un réveil en douceur de notre système nerveux, de nos tissus de façon douce et tonifiante. Nous posons un moment privilégié sur les parties de notre corps.
- La séquence qui revisite les mouvements originels de la colonne vertébrale réchauffe le corps et initie à la fluidité, comme une opportunité de se rendre et de tout déposer.

# 21 jours

Mantra « i am »

— Beautiful Chorus feat India.Arie

Welcome magic and wonder  
Brilliance and grace  
Welcome joy and satisfaction  
Pleasure and strength  
Welcome essence beauty presence  
Time spirit form and space  
Welcome excellence  
And every blessing  
Sacred and praise

What I seek I have  
What I want to know I understand  
All I wish I could I can  
Who I wanna be I am

I am the seed I am the tree  
I am the flower I am the bee  
I am fire and I am the wind  
I accept love and also I give

I am loud and I am mighty  
I am silent and I tread lightly  
I am brave and monumental  
I am modest and I am gentle  
I am student and I teach  
I am the sand I am the beach  
I am ease and I am power  
I am bridge and I am tower  
I am peace and I am wild  
I am mother I am child  
I am many I am few  
I am god and god is you

*Bienvenue à la magie et à l'émerveillement  
Brillance et grâce  
Bienvenue joie et satisfaction  
Plaisir et force  
Bienvenue essence beauté présence  
Forme et espace de l'esprit du temps  
Bienvenue à l'excellence  
Et chaque bénédiction  
Sacré et louange*

*Ce que je cherche, je l'ai  
Ce que je veux savoir, je comprends*

*Tout ce que j'aimerais pouvoir, je peux  
Qui je veux être je suis*

*je suis la graine je suis l'arbre  
je suis la fleur je suis l'abeille  
Je suis le feu et je suis le vent  
J'accepte l'amour et aussi je donne  
Je suis bruyant et je suis puissant  
Je suis silencieux et je marche légèrement  
Je suis courageux et monumental  
je suis modeste et je suis doux  
je suis étudiant et j'enseigne  
je suis le sable je suis la plage  
Je suis la facilité et je suis le pouvoir  
Je suis un pont et je suis une tour  
Je suis la paix et je suis sauvage  
je suis mère je suis enfant  
je suis beaucoup je suis peu  
je suis dieu et dieu c'est toi  
- Beautiful Chorus avec India.Arie*

Cette chanson parle d'atteindre la chambre intérieure de nous-mêmes, d'invoquer tout ce que nous désirons et de réaliser profondément que nous avons tout ce dont nous avons besoin et que



nous sommes tout ce que nous désirons être à partir du moment où nous nous présentons à nous-même.

# 21 jours

## Ligne de conduite selon la science du Yoga

śauca

propreté, pureté dans l'action

santosa

contentement

**tapas**

**la discipline, la ferveur, l'énergie, la cohérence  
faire un effort vers une vision claire la volonté  
de se placer dans le feu spirituel**

**svādhyāya**

**auto-apprentissage, auto-enquête savoir  
interne**

**se rapprocher de soi plus profond**

**īśvara pranidhāna**

**prosternation, dévotion, soumission au divin  
chaque vie est sacrée, est le divin**

# 21 jours

## Réflexions et écriture de journal

Si vous le pouvez, trouvez un espace sûr et calme pour les réflexions suivantes. Nous vous encourageons à revenir sur cette réflexion et à l'affiner au fur et à mesure que vous avancez dans le cours.

Je recommande les quatre pratiques (méditation, réveil corporel et séquence synergique) pendant les 21 jours.

Quels sont les aspects externes ou les circonstances de la vie qui pourraient façonner la façon dont vous vivez ces pratiques au quotidien ?

Les séquences synergiques est une forme de salutation du soleil qui incluent une prosternation. Quelle est l'intention derrière la prosternation ?

Lorsque vous commencez à intégrer la prosternation dans votre pratique, notez ce que vous ressentez lorsque vous placez votre corps sur la terre et bien que votre corps se prosterne.

Pouvez-vous vous détendre? Où retenez-vous encore une tension?

# Tapas

## Vidéos de ce module

- Tapas | Lecture & Réflexions (5 minutes)
- Tapas | Exploration (15 minutes)
- Tapas | Danser librement (6 minutes)

Environ 30 minutes de vidéo

# Tapas

## Construire votre pratique quotidienne

Ce cours est configuré avec 8 aspects de pratique pour chaque jour :

- Dinacharya
- Méditation
- Réveil du corps - mise en chauffe matinale
- Séquence fondamentale
- Mantra
- Lecture
- Exploration d'un mouvement
- Danse libre en musique

Vous pouvez les organiser dans l'ordre qui vous convient le mieux. Vous constaterez peut-être que vous devez méditer dès que vous sortez du lit, sinon il est plus compliqué pour vous de continuer. Ou vous pourriez constater que votre méditation est plus susceptible de se produire à la fin de votre pratique en mouvement.

Vous pourrez peut-être consacrer 2 heures par jour, ou peut-être 20 minutes est plus réaliste. Configurez votre pratique pour que ce soit faisable. Ainsi, vous pouvez vraiment vous engager dans votre pratique pendant les 21 jours. Vous pouvez toujours revoir ce cours ou continuer la pratique en ajoutant plus de temps les jours qui suivent.

# Tapas

Ce 1er module du cours dure 5 jours de présence constante.

L'art d'entrer en action correspond au Kyia Yoga. Il est introduit dans le Sutra 2.1 des Yoga Sutras de Patañjali. Sutra 2.43 décrit plus en détails les tapas.

C'est l'engagement de se montrer encore et encore. Tapas consiste à entretenir le feu; il s'agit d'une combustion lente et régulière; et le feu est cette pratique.

Les tapas sont parfois décrites comme la pureté, et une façon de comprendre la pureté dans le contexte des tapas est de penser à brûler quelque chose jusqu'à son essence.

Tejas : illumination, pour briller et se décongestionner.

C'est aussi du discernement. La capacité de discerner les nutriments des déchets, dans la nourriture, le travail, les relations.



# Tapas

## Lecture

«Le corps est un vêtement sacré... toujours il fait lui rendre grâce. » Poumi Lescaut

C'est une pratique qui installe une ambiance favorable à l'ouverture de l'esprit avant notre pratique.

# Tapas

## Journal d'entraînement

### Jour 1

Ma pratique comprenait ces éléments (e.g. méditation, séquence, découverte...) :

Avant ma pratique, je me sentais :

Pendant la pratique, je me sentais :

Après la pratique, je me sentais :

Demain, je m'engage à :

### Jour 2

Ma pratique comprenait ces éléments (e.g. méditation, séquence, découverte...) :

Avant ma pratique, je me sentais :

Pendant la pratique, je me sentais :

Après la pratique, je me sentais :

Demain, je m'engage à :

### Jour 3

Ma pratique comprenait ces éléments (e.g. méditation, séquence, découverte...) :

Avant ma pratique, je me sentais :

Pendant la pratique, je me sentais :

Après la pratique, je me sentais :

Demain, je m'engage à :

### Jour 4

Ma pratique comprenait ces éléments (e.g. méditation, séquence, découverte...) :

Avant ma pratique, je me sentais :

Pendant la pratique, je me sentais :

Après la pratique, je me sentais :

Demain, je m'engage à :

### Jour 5

Ma pratique comprenait ces éléments (e.g. méditation, séquence, découverte...) :

Avant ma pratique, je me sentais :

Pendant la pratique, je me sentais :

Après la pratique, je me sentais :

Demain, je m'engage à :

# Tapas

## Réflexions et écriture de journal

Si vous le pouvez, trouvez un espace sûr et calme pour les réflexions suivantes. Je vous encourage à revenir sur cette réflexion et à l'affiner au fur et à mesure que vous avancez dans le cours.

Que signifie Tapas pour vous ?

Comment votre pratique a-t-elle incarné Tapas tout au long de ces 5 jours ? Quels aspects aimeriez-vous poursuivre au cours des 16 prochains jours ?

# Svadhyaaya

## Vidéos dans cette section

- Svadhaya | Lecture & Réflexion (13 minutes)
- Svadhaya | Exploration (15 minutes)
- Svadhyaya | Intégration (6 minutes)

Environ 34 minutes de vidéo

# Svadhyaaya

Cette section du cours est d'environ 10 jours de curiosité sur nous-mêmes.

Sva = soi

yaya = étude ou sagesse

Svadhyaaya est un auto-apprentissage et c'est un moment pour être témoin des histoires, des schémas et des fluctuations de notre esprit.

Il s'agit d'un voyage de toute une vie d'ouverture de couches qui façonnent la façon dont nous en venons à penser, à penser et à vivre le monde comme nous le faisons.

Nous commençons par ne pas savoir, en nous demandant « qui suis-je ? »

Au fur et à mesure que nous déballons les cartons ou déposons certaines de nos histoires, nous pouvons nous sentir plus vulnérables.

# Svadhyaaya

## Exploration de l'enracinement

Le pied, les pieds nus

Les appuis

Les coussinets

Les talons

Le pivot

L'impulsion

L'effet de propagation: Amplification

Rééquilibrage du poids du corps

Atterrissage

Se déposer

Déplacement dans l'espace, garder la voute dans le sol et caresser le sol, glisser sur le sol

Activer et soulager, respirer dans le ventre

Les fessiers et les cuisses décontractées



# Svadhya

## S'aimer soi-même

Je sais que j'ai un corps.

Je suis chez moi.

Comment prendre soin de moi?

En prenant conscience de son corps tout d'abord.

C'est le commencement de l'amour pour soi et quand l'esprit est établi dans le corps, il l'est dans l'instant présent.

La respiration nous rappelle combien notre corps est une merveille. Nous devons redécouvrir que notre corps est une merveille.

Rien ne sert de le comprendre. C'est un chef d'oeuvre du cosmos, siège de la conscience. Le corps a une grande valeur. Le corps contient toute l'information de l'histoire du cosmos. Dans chaque cellule de notre corps, il est possible de découvrir tous nos ancêtres (animaux, végétaux, minéraux, lignée, objets, étoiles ) avec chacun

leur force et leur faiblesse. Notre corps est une merveille.

Notre cerveau le neocortex, est une organisation très sophistiquée, quintessence du cosmos qui a permis de produire notre corps. Si vous entrez en contact avec vous-même, vous entrez en contact avec toutes vos vies.

Avez-vous la capacité d'apprécier cette merveille qu'est notre corps?

La Terre Mère est en nous. Le Soleil père est en nous. Nous sommes aussi fait d'air, d'air chaud et d'air frais. Chérir cette merveille apporte beaucoup de joie. Nous pouvons nous réjouir d'être dans notre corps. Notre corps contient toutes les informations sur le cosmos. Et cette prise de conscience peut nous guérir. Nous nourrir.

Revenons à notre corps. Y a-t-il peut-être de la tension et de la douleur? Est-ce que vous avez permis pendant tant d'années à la douleur et à la tension de s'installer dans votre corps?

La respiration consciente est un acte d'amour pour son corps et soulage la tension. Reconnaitre

son corps permet de ramener l'esprit à la maison.  
L'esprit rafraichissant et apaisant.

Notre corps une fois reconnu, ressens ce sentiment de joie et de bonheur d'être dans ton corps. La respiration et le mouvement permet de prendre conscience d'une sensation, d'une émotion pour reconnaître douleur et peine parfois.

S'aimer soi même dans le présent à travers la respiration naturelle et le mouvement, extension visible de la respiration.

S'aimer soi-même c'est très concret. En respirant, en s'exprimant, en se mouvant, en relâchant la tension, nous commençons par nous aimer.

# Svadhyaaya

## Journal d'entraînement

### Jour 1

Ma pratique comprenait ces éléments (e.g. méditation, séquence, découverte...) :

Avant ma pratique, je me sentais :

Pendant la pratique, je me sentais :

Après la pratique, je me sentais :

Demain, je m'engage à :

### Jour 2

Ma pratique comprenait ces éléments (e.g. méditation, séquence, découverte...) :

Avant ma pratique, je me sentais :

Pendant la pratique, je me sentais :

Après la pratique, je me sentais :

Demain, je m'engage à :

### Jour 3

Ma pratique comprenait ces éléments (e.g. méditation, séquence, découverte...) :

Avant ma pratique, je me sentais :

Pendant la pratique, je me sentais :

Après la pratique, je me sentais :

Demain, je m'engage à :

### Jour 4

Ma pratique comprenait ces éléments (e.g. méditation, séquence, découverte...) :

Avant ma pratique, je me sentais :

Pendant la pratique, je me sentais :

Après la pratique, je me sentais :

Demain, je m'engage à :

### Jour 5

Ma pratique comprenait ces éléments (e.g. méditation, séquence, découverte...) :

Avant ma pratique, je me sentais :

Pendant la pratique, je me sentais :

Après la pratique, je me sentais :

Demain, je m'engage à :

# Svadhyaaya

## Réflexions et écriture de journal

Si vous le pouvez, trouvez un espace sûr et calme pour les réflexions suivantes. Je vous encourage à revenir sur cette réflexion et à l'affiner au fur et à mesure que vous avancez dans le cours.

Comment décririez-vous svadhyaaya à quelqu'un qui découvre cette pratique de 21 jours ? qui découvre le mouvement conscient ?

Avez-vous eu de nouvelles idées sur vous-même au cours de ces 5 jours ? Si oui, que s'est-il passé que vous aimeriez approfondir ? Quels schémas avez-vous remarqués dans vos pensées et vos actions ?

# Ishvara Pranidhana

## Réflexions et écriture de journal

- Ishvara pranidhana | Aperçu (5 minutes)
- Ishvara pranidhana | Lecture & Réflexion (8 minutes)
- Ishvara pranidhana | Exploration & Découverte (15 minutes)
- Ishvara pranidhana | Danser, Intégrer (6 minutes)

Environ 35 minutes de vidéo



# Ishvara Pranidhana

## Aperçu

Cette section du cours est de 5 jours d'abandon et de présence.

Ishvara = le divin, quelque chose qui détient une vue vaste

pranidhana = abandon

Il s'agit de donner du sens à chaque aspect de notre vie.

Abandonnez le corps et l'être à la présence, et concentrez-vous là où nous voulons placer notre précieuse attention et notre force vitale.

Nous attirerons l'attention sur le caractère sacré de la vie.

# Ishvara Pranidhana

La rondeur, le mouvement maternel  
pour s'abandonner à la vie en  
confiance

Ce mouvement nous encourage à nous attarder  
dans les espaces vides ; les espaces d'abandon.

Commençons par prendre conscience de notre  
respiration debout, stable observateur.

Après quelques cycles de respiration, commencez  
à sentir vous parler depuis la nombril à  
l'expiration qui vous montre une direction. Vous  
vous attarderez à l'expiration, sans effort.

Mouvement circulaire qui redonne vie et qui nous  
permet de se laisser fondre et aller dans le rythme  
soutenant du cycle de l'émergence, de la vie, de  
la liquidité du mouvement, de la fluidité  
intérieure. Se laisser porter et emporté par elle\*

Mouvement créateur, régénérant, confortable  
dans le signe de l'infini, 8 horizontal\*\*\*

# Ishvara Pranidhana

## Journal d'entraînement

### Jour 1

Ma pratique comprenait ces éléments (e.g. méditation, séquence, découverte...) :

Avant ma pratique, je me sentais :

Pendant la pratique, je me sentais :

Après la pratique, je me sentais :

Demain, je m'engage à :

### Jour 2

Ma pratique comprenait ces éléments (e.g. méditation, séquence, découverte...) :

Avant ma pratique, je me sentais :

Pendant la pratique, je me sentais :

Après la pratique, je me sentais :

Demain, je m'engage à :

### Jour 3

Ma pratique comprenait ces éléments (e.g. méditation, séquence, découverte...) :

Avant ma pratique, je me sentais :

Pendant la pratique, je me sentais :

Après la pratique, je me sentais :

Demain, je m'engage à :

### Jour 4

Ma pratique comprenait ces éléments (e.g. méditation, séquence, découverte...) :

Avant ma pratique, je me sentais :

Pendant la pratique, je me sentais :

Après la pratique, je me sentais :

Demain, je m'engage à :

### Jour 5

Ma pratique comprenait ces éléments (e.g. méditation, séquence, découverte...) :

Avant ma pratique, je me sentais :

Pendant la pratique, je me sentais :

Après la pratique, je me sentais :

Demain, je m'engage à :

# Ishvara Pranidhana

## Réflexions et écriture de journal

Si vous le pouvez, trouvez un espace sûr et calme pour les réflexions suivantes. Je vous encourage à revenir sur cette réflexion et à l'affiner au fur et à mesure que vous avancez dans la Sadhana.

Où et comment occupez-vous votre temps ?  
Énumérez les 5 principales façons dont vous occupez votre temps :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

# Ishvara Pranidhana

## Réflexions et écriture de journal

Énumérez maintenant les 5 choses les plus importantes de votre vie ?

1.

2.

3.

4.

5.

# Ishvara Pranidhana

## Réflexions et écriture de journal

Comment vos deux listes se sont-elles alignées ?  
Est-ce qu'ils correspondaient? Qu'est-ce qui  
semblait le plus déséquilibré ?

Que pourriez-vous ajuster pour harmoniser vos  
deux listes ?