

Newsletter n°15

Le chanteur entend sa voix. Le peintre voit son tableau. Le poète lit ses vers. Le musicien écoute. Le danseur ne crée rien en dehors de lui. Rien qu'il puisse se mettre sous les sens pour se satisfaire ou tout au moins se calmer. Le danseur ne crée que lui-même. La sage danse. Mais la danse est la plus efficace manière de créer le sage.

Georges Pomiès

Que faire aujourd'hui?

Avec la chaleur qui arrive et une baisse de l'activité physique, il est normal de sentir son corps plus raide et ses muscles parfois douloureux. Il est important de bien boire et de bien respirer si vous décidez de faire les étirements proposés ci-dessous. Ces exercices sont des exemples, ne cherchez pas à dépasser vos limites en une seule séance!

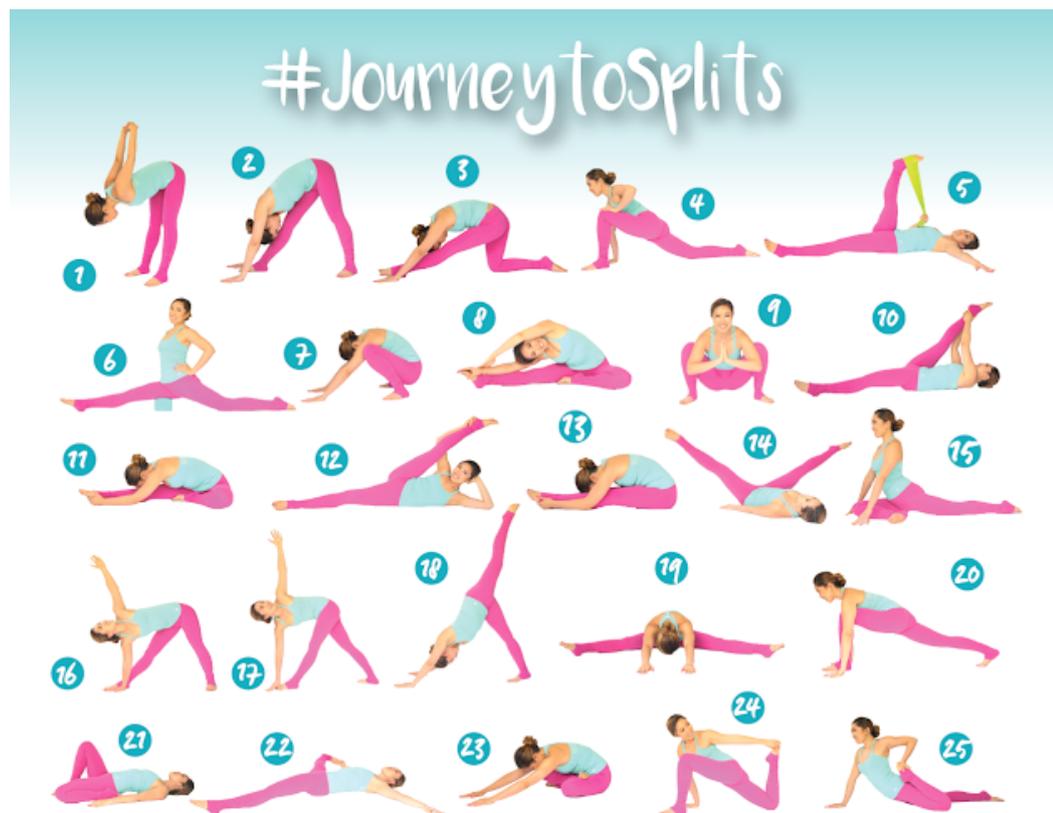
La respiration

Aucune douleur ne doit survenir lors de l'étirement, juste une légère sensation de tiraillement dans le muscle.

Concentrez vous sur votre respiration!

A l'expiration, sentez le corps se détendre et "fondre" dans l'étirement.

Pas besoin de forcer, les progrès viendront petit à petit et vos muscles vous remercieront!



Sortir de l'étirement

Quand un étirement rapide se produit, le muscle, par réflexe, va se recontracter. C'est le réflexe myotatique qui nous permet de maintenir en permanence notre posture et protéger nos muscles contre les élongations.

C'est pourquoi, il faut être prudent au moment de sortir de l'étirement pour éviter les contractures! Il faut quitter la position en douceur et en expirant.

Beethoven at home

Voici l'épisode suivant de la série "Beethoven at home" proposé par Joël.

C'est par ici !

https://www.youtube.com/watch?v=M5tPDyDK_GY

La 5ème symphonie de Beethoven a inspiré une artiste renommée en Allemagne, Cassandra Wedel.

Tout comme Beethoven, cette danseuse et chorégraphe est sourde.

Cette chorégraphie a été réalisée pour la Journée mondiale de l'audition de l'OMS, le 3 mars dernier.

Pour la voir et en savoir plus sur cette artiste d'exception :

<https://www.beethoven-playon.com/kassandra>

Encore un ballet!

Découvrez cette semaine le ballet "Cendrillon" sur la célèbre musique de Prokofiev.

Si vous connaissez le conte bien connu, vous apprécierez sans doute cette adaptation du chorégraphe Rudolf Noureiev qui transpose l'histoire dans le Hollywood des années 1930!

C'est par ici :

<https://www.youtube.com/watch?v=GxOBSt22yUo>



"Un regard sur l'art"

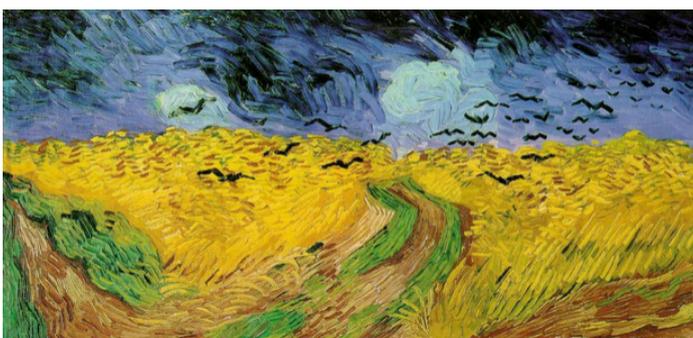
"Vincent Van Gogh - 1C1 et 1C2 de danse contemporaine

Le travail des couleurs de Van Gogh et son utilisation du jaune lumineux, dans les tableaux "Les Tournesols", est très représentative de l'énergie débordante et communicative des 1C1 et des 1C2!

"Les Tournesols" est le nom attribué à chacun des sept tableaux peints à Arles par Vincent Van Gogh entre août 1888 pour les quatre premiers et janvier 1889 pour les trois derniers, appelés les Répétitions.

Les peintures montrent des tournesols dans toutes les étapes de leur vie, de la pleine floraison jusqu'au flétrissement.

Les tableaux étaient novateurs pour l'époque par l'utilisation d'un large spectre de jaunes rendue possible par l'invention de nouveaux colorants.



Champs de blé aux corbeaux - juin 1890