

Newsletter n°21

"On danse pour rire, on danse pour les larmes, on danse pour la folie, on danse pour les peurs, on danse pour les espoirs, on danse pour les cris, on est les danseurs, on crée les rêves."

Albert Einstein

Comment se préparer avant un cours de danse ?

Le cours de danse est souvent un moment unique dans la semaine et afin de ne pas en perdre une miette et d'en profiter pleinement, il est important de s'y préparer!

La salle de danse devient alors un lieu privilégié d'épanouissement...

Se sentir à l'aise

Pour pratiquer la danse, une tenue adaptée est nécessaire. Elle n'est pas choisie au hasard!

Le justaucorps (littéralement, un vêtement près du corps), collants, leggings et shorts sont conçus pour ne pas gêner les mouvements des danseurs et pour pouvoir vérifier la justesse du placement.

Une tenue et une coiffure soignée aide à atteindre plus facilement la grâce et l'élégance caractéristiques des danseurs!



Se préparer physiquement et mentalement

Même si le cours commence par des exercices d'échauffement, il est recommandé de s'échauffer un peu avant le début du cours. Si vous n'avez pas beaucoup de place dans les vestiaires, il suffit de se tenir debout et de bouger doucement les articulations les unes après les autres (ronds avec les épaules, avec les chevilles, pliés...). On peut aussi s'étirer en douceur.

Si le cours est en fin d'après-midi, n'hésitez pas à prendre un petit goûter léger avant et à boire pour bien hydrater le corps.

Enfin, il faut être dans le bon état d'esprit! L'apprentissage de la danse est plus efficace si on est calme, concentré et disponible. On laisse les soucis en dehors du cours de danse et on se laisse guider, l'esprit libre...

Une fois prêt, on peut donner le meilleur de soi-même et les progrès ne se font pas attendre!

Isadora Duncan



Isadora Duncan (Los Angeles 1877 - Nice 1927)

Chaque semaine, nous vous proposons de partir à la découverte d'une personnalité de la Danse.

Commençons aujourd'hui avec Isadora Duncan, danseuse et chorégraphe « pionnière » de la danse moderne américaine.

Elle va révolutionner la pratique de la danse par un retour au modèle des figures antiques grecques.

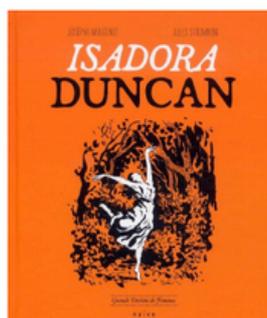
Par sa grande liberté d'expression, qui privilégiait la spontanéité et le naturel, elle a apporté en Europe les premières bases de la danse moderne, à l'origine de la danse contemporaine.

Sa vie fût romanesque jusqu'à sa mort et nombreux sont les ouvrages, film, les dessins, les photos, les peintures, etc... qu'elle a inspiré.

Il y a même quelques ouvrages sur sa vie et son œuvre à la médiathèque de Bussy-saint-Georges !

Son autobiographie, "Ma vie", permet de comprendre ses recherches et ce qui a motivé sa créativité. Un vrai roman!

Isadora Duncan
Ma vie



Même des bandes dessinées!

Pour en savoir plus

Pour en savoir plus sur Isadora Duncan, voici quelques liens intéressants :

Un podcast :

<https://www.franceculture.fr/emissions/une-vie-une-oeuvre/isadora-duncan-ou-l-art-de-danser-sa-vie-1877-1927>

Un article :

<https://www.tde.fr/isadora-duncan-biographie/>

Un portrait dansé :

<https://www.arte.tv/fr/videos/091665-000-A/portrait-danse-d-isadora-duncan/>

Un extrait du spectacle de Jérôme Bel :

<https://www.youtube.com/watch?v=2vuYaiIPZVs>

Quand la nature danse

Les éléments de la Nature sont des vrais sources d'inspiration pour les amateurs de mouvements.

On retrouve par exemple des figures animales dans plusieurs arts martiaux, en yoga ou différents styles de danse.

Il y a beaucoup à apprendre de cette observation : la fluidité des mouvements du chat, la vivacité des oiseaux, les démarches des différentes espèces...

De même, la légèreté du vent, le balancement des vagues, même la sensation de la chaleur du soleil sont autant d'exemple des différentes qualités de mouvements que les danseurs recherchent!

Observe toi aussi la Nature qui t'entoure et essaie de refaire ses mouvements!