

## La Qi Danse Evolution

La Qi Danse Evolution, proposée par Agnès Delattre\*, est basée sur des mouvements libres du corps à la croisée des disciplines énergétiques chinoises, de la danse libre et de la danse thérapie. C'est avant tout une approche holistique, intégrant un éveil de la conscience corporelle et énergétique tout en éveillant la dimension du cœur et de l'âme (conscience spirituelle).

Deux citations résument les fondements de cette discipline :

1. « L'homme puise du Ciel son souffle, de la Terre son sang, des deux son rythme de la vie. » Lao-Tseu.
2. « La danse est le langage caché de l'âme » Martha Graham.

### Contenu des cours :

- La Qi Danse Evolution s'appuie d'abord sur un **réveil corporel et énergétique** à travers les différents systèmes organiques et énergétiques (système musculo-squelettique, organes, méridiens), sensitifs (peau, organes sensoriels) et émotionnels visant la mise en disponibilité du corps, la liberté du mouvement et l'ouverture à soi et autour de soi en conscience.

- Elle explore ensuite à la fois notre **ancrage** et notre **fluidité**, à travers les postures, le mouvement énergétique libre et intentionnel autour de l'expression, la créativité, la relation à la Terre et au Ciel, la relation au présent, à soi et à l'autre manifestées par le corps et la conscience (regard, expression, contact, intention, etc.). Le travail se réalise avec ou sans accessoire (balles, bâtons, foulards, etc.), seul(e), à deux ou en petit groupe. Chaque exercice est l'occasion d'expérimenter, dans des situations différentes, la liberté du mouvement, notre relation à la Vie afin de permettre une libération de la respiration et la libre circulation de l'énergie dans le corps.

- Dans un cadre de confiance et de bienveillance, nous créons un espace de **détente** et de **relaxation** en conscience, qui nous permet de retrouver notre énergie profonde, notre vraie nature, par la simplicité du plaisir de bouger librement, par le **mouvement** et le **souffle**, en résonance avec des états de joie et de profonde paix intérieure en nous centrant sur l'expression d'émotions bienfaitantes.

- En libérant le mouvement, en faisant vibrer notre corps, **La Qi Danse Evolution** nous invite alors à explorer un **lâcher prise**, une confiance en soi, ce qui nous permet progressivement de délier les tensions, d'oser dépasser nos limites (habitudes, croyances, etc.). Nous permettons alors à notre être de s'exprimer, de rayonner, **notre centre devient léger, vivant, ancré entre la Terre et le Ciel.**

### Objectif des cours :

La Qi Danse Evolution a pour vocation de permettre à chacun de **développer un processus évolutif créatif** et une réappropriation de son être grâce aux mouvements énergétiques improvisés et libérateurs pour une **reconnexion à soi** harmonieuse. L'ensemble de ces propositions de mise en mouvement en conscience permet de parcourir le langage du corps, dans sa globalité afin de le mettre au service de l'expression de la pensée, des émotions et du cœur. Elle permet, de ce fait, une prise de conscience de la liberté et de l'unité de l'être permettant le relâchement de schémas parfois profondément ancrés et source de tensions psycho émotionnelles.

**La Qi Danse Evolution libère tous les plans de l'être : physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel.** Elle nous permet de se mouvoir et de bouger juste, c'est à dire en accord avec notre ressenti profond et avec la satisfaction progressive d'aimer notre corps : miroir de notre âme et de notre personnalité. Elle nous permet d'améliorer notre conscience et nous amène à l'acceptation de soi dans la douceur, la bienveillance et la guérison de notre enfant intérieur, dans l'énergie et la joie de la sensibilité et de l'expression libérées. L'objectif plus global est d'utiliser le mouvement (corps et énergie), le geste (ressenti et conscience) tout en l'associant si besoin est, avec la parole juste, sous

forme d'échange avec l'autre pour libérer notre source créatrice et nous reconnecter au bonheur d'être soi en conscience.

A qui s'adresse les cours :

Le cours est **ouvert à tous**, quels que soient l'âge et le niveau de pratique de chacun. En ce sens, il se vit à **plusieurs niveaux en fonction de l'avancement de chacun en matière de mouvement corporel** et dans le respect des aptitudes physiques de chacun. Bienvenue notamment à ceux et celles qui n'ont jamais osé danser ou bouger et qui en rêvent, ainsi qu'à tous ceux qui souhaitent évoluer vers plus de joie et de conscience d'être.



\* Agnès Brouillaud Delattre pratique le Tai Chi Chuan et les arts corporels artistiques ou sportifs depuis plus de 40 ans. Elle a choisi de créer un cours de Qi Danse Evolution, une synthèse issue de la synergie et de la richesse d'expériences multiples qu'elle a pratiquées et/ou enseignées :

- les arts martiaux chinois (Kung Fu, Tai Chi Chuan)
- les pratiques énergétiques (Qi Gong, Daoyin Yangsheng Gong, Yoga, Reiki, Médecine Traditionnelle Chinoise)
- les arts artistiques ou d'éveil de conscience corporelle (Danse, Stretching, Danse Contact Improvisation, danse libre, lecture du mouvement, Pilates)
- les approches psychocorporelles (Structuration Psychocorporelle, Mouvements de Libération des Cuirasses Corporelles MLC de Marie Lise Labonté, Gymnastique sensorielle Méthode Dani Bois MDB, Relaxation par le toucher)
- Méditations et Pratiques d'éveil à l'Être (Méditations guidées notamment dans l'Ashram d'Arnaud Desjardins, Communication non violente CNV, Cohérence Cardiaque, Psychologie chinoise et énergétique, EFT, Zensight, Shanti Yoga et Images de Transformation IT).