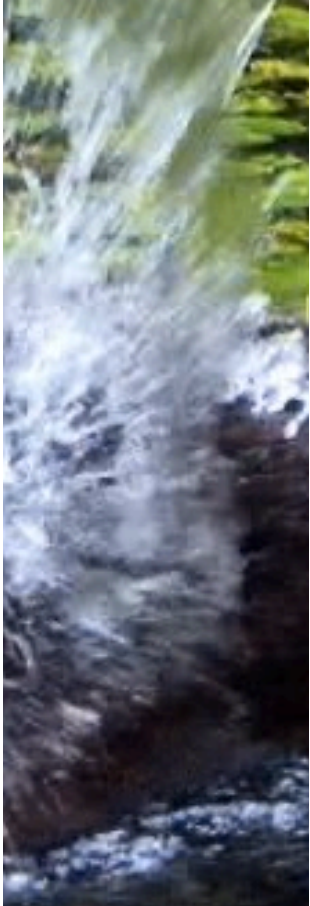


Le corps complice



Présence Mobilité Danse®



Présence mobilité Danse - la danse clandestine - Hervé Diasnas :
<https://vimeo.com/916429822>

— www.pmd-presence-mobilite-danse.fr



accorder l'instrument
apprivoiser l'effort

Présentation



À qui s'adresse la PMD?

Qu'est ce que la PMD?

Préparation - récupération

Entrainement dynamique

Pratique avec partenaire

Le vol dansé

La pratique dans l'eau

La marche

Les enseignants

Vidéo : Un aperçu

À qui s'adresse la PMD?



Présence mobilité Danse® est accessible à tous. Elle est destinée à tous ceux qui souhaitent développer l'incarnation du mouvement dans un espace appréhendé avec lucidité, habiter un corps souple, mobile, puissant et dynamique.

Elle s'adresse aux amateurs comme aux professionnels, danseurs, circassiens, marionnettistes, comédiens, musiciens...

Une Pratique pour toutes les Danses



Présence mobilité Danse® est une pratique du mouvement dansé issue d'une recherche en milieu aquatique menée par le danseur et chorégraphe Hervé Diasnas. C'est un travail original au service du mouvement dansé, élaboré, expérimenté et partagé depuis bientôt quarante ans. Une pédagogie de la fluidité qui s'exprime au sol, debout, en déplacements dans l'espace, seul, à deux et à plusieurs.

Son approche technique, précise, délicate et puissante rend au corps sa disponibilité et sa réactivité. Elle propose un entraînement et une formation dégagée de tout style chorégraphique.

Grâce à une série d'exercices et de danses didactiques, elle permet une conscience accrue de soi et de l'espace, une intégration profonde du mouvement, une meilleure proprioception, un renforcement de l'ancrage, de l'équilibre, de la globalité, une bonne gestion des flux énergétiques, dans le respect du fonctionnement naturel du corps.

La PMD s'appuie sur les principes fondamentaux de la danse et développe des exercices spécifiques. Elle rejoint le travail que propose les pratiques somatiques, mais grâce à un travail dynamique, puissant et vélocé, elle le complète en faisant le lien direct avec ses applications à la danse.

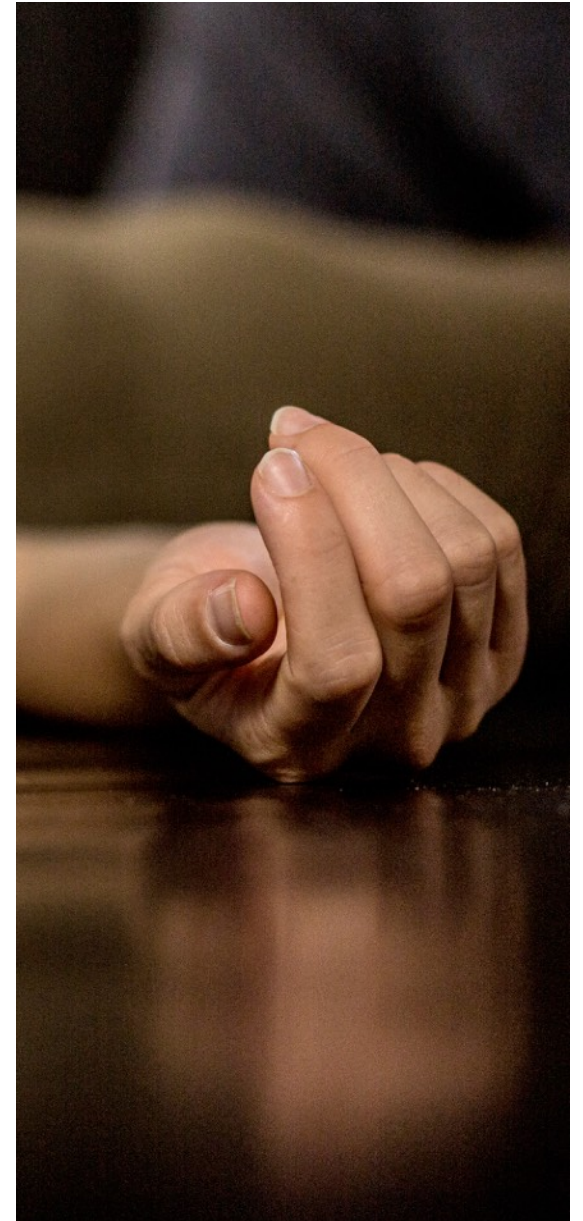
Qu'est ce que la PMD?

Préparation - récupération

respiration - énergie - massages - visualisations

Cette phase de travail, dite « interne », approfondit la conscience du mouvement et de l'espace dans le temps. Composée de postures, de massages de confort, d'exercices respiratoires et de visualisation, de routines et de danses didactiques, elle favorise la libre circulation des flux énergétiques et permet de globaliser le corps et l'esprit dans un même espace temps, présent.

Elle accroît la faculté de concentration, la proprioception, les sensations corporelles, la disponibilité, la détente. Préparant à la danse, elle est également régénératrice après l'effort.



Vélocité - densité

Il s'agit ici de développer les axes techniques propres à la danse : la notion de gravité et les appuis, l'équilibre, la vélocité, la densité du mouvement, les déplacements dans l'espace, la danse avec partenaire(s), en économisant l'énergie.

Le travail au sol, proche de la nage, explore différents types d'appuis (poussés, glissés, effleurés, soulevés, sautés...), sur presque l'ensemble du corps.

Les déplacements debout contiennent les notions techniques nécessaires à la danse : équilibres, levés de jambes, tours, descentes au sol, sauts.

Des mouvements circulaires développent les capacités musculaires progressivement, sans agresser le corps. L'enjeu est de préserver l'intégrité corporelle dans la durée, en permettant un entraînement et une pratique intensive de la danse en toute autonomie.



Entraînement dynamique

La pratique avec partenaire

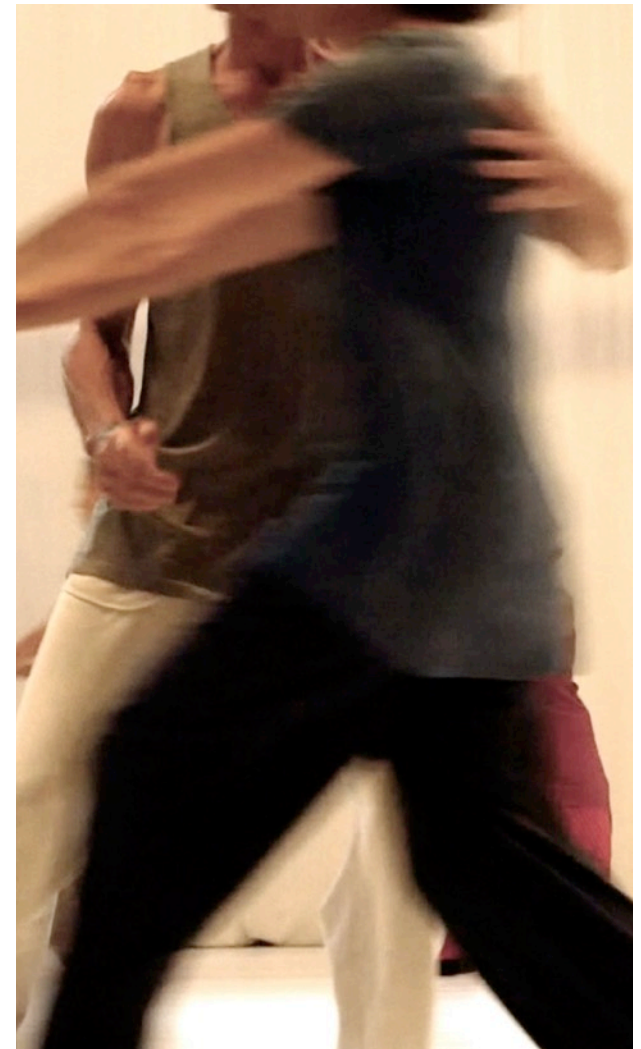
avec un ou plusieurs partenaires humains

Qu'il s'agisse d'une ou plusieurs personnes, il est ici proposé de travailler sur la relation.

Rendre plus dense l'espace palpable qui relie les individus, s'imprimer de la sensation d'épaisseur que dégage un mouvement habité d'une intention.

avec l'objet

Pratiquer avec un l'objet (un bâton de bois d'envergure humaine) invite le danseur à être à l'écoute de ce qui se déroule dans le temps, et connecté au partenaire, le percevoir dans l'espace et réagir au mieux sans anticipation. Cette phase de travail allie un entraînement composé d'exercices variés et 6 danses dédiées à l'objet.



Le vol dansé

Le vol dansé propose une danse chorale inspirée bancs de poissons et des murmurations d'étourneaux. Il s'agit d'un travail d'écoute et de reconnaissance sensible de l'espace.

Le mouvement de base est très accessible, une simple marche glissée les bras le long du corps. Il donne à voir à travers des axes verticaux parfaitement coordonnés, une entité dansante évoluant dans l'horizontalité d'un l'espace sensible conscientisé.

C'est un travail de précision très nuancé. Il s'en dégage une énergie intense, une certaine forme d'élégance et le plaisir de faire partie d'un groupe au service d'un acte commun.





Il s'agit de se fondre dans l'élément liquide, d'imprimer la sensation d'un espace palpable sur la totalité du corps. Un espace qui nous porte, qui nous contient, et que la corps appréhende toujours de manière globale et centrée. Reste ensuite à se remémorer ces sensations et les transposer dans le mouvement dans l'air.

La pratique dans l'eau —

La marche sensible

Se déplacer par nos propres moyens, en « plein air », dans des espaces naturels aux multiples visages, sur des temps longs (1h à 2h) rend l'esprit disponible à sentir combien les paysages nous influencent. Chacun d'entre eux, dégagé ou restreint, propose une sensation singulière et imprime sa couleur à la présence du mouvement. Absorber ces ressentis nous permet ensuite de varier les qualités du mouvement, de nuancer la manière de l'habiter, de le vivre. La danse s'enrichit alors de ces singularités.



La marche

Les enseignants



Hervé Diasnas
Fondateur

pmd-presence-mobilite-danse@orange.fr
www.pmd-presence-mobilite-danse.fr



Valérie Lamielle

valerie.lamielle@orange.fr
www.valerie-lamielle.com



Maria Carpaneto

mariacarpaneto@gmail.com
www.mowlab.it



Anselme Couturier
couturieranselme@gmail.com



Simona Sacchini

simona@danzacreativa.it

[www.hopefordance.it/
simona-sacchini/](http://www.hopefordance.it/simona-sacchini/)



Irene Maria Giorgi

irenemariagiorgi@gmail.com



Alessia Benini

alessiabedini80@gmail.com



Damien Briançon

damienb@riseup.net

www.especedecollectif.org



Eliane Küenzig

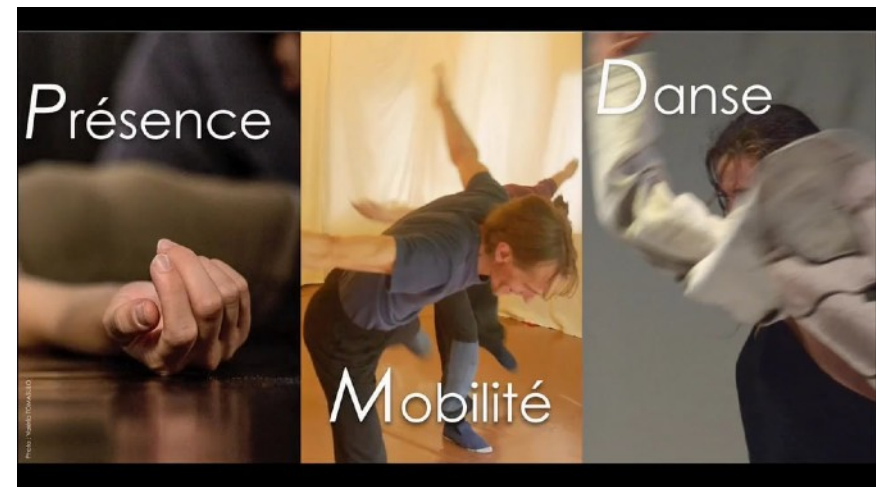
elianekuenzig@yahoo.com



Marisol Otero

lamovilperu@gmail.com

Les vidéos



www.pmd-presence-mobilite-danse.fr