



Danza Duende

DANSEER ses rêves...

(Proposition de Travail Duende)

En tant qu'étudiants en Danza Duende, nous pourrions réserver une salle et définir un horaire (idéalement un minimum de deux fois para semaine, pendant une ou plus d'heures) pour **danser nos rêves**.

Il s'agit de comprendre d'une façon intrinsèque ce que nous sentons et de trouver le moyen de transformer ce matériel en une énergie créative authentique et libre.

- Nous choisissons un morceau musical et un style de vêtement, en respectant une attitude d'intuition intelligente qui ne «fabrique» pas les choses, mais qui écoute et voit ce qui pourra servir notre intuition de la meilleure façon.
- Ensuite, nous méditons en SHAMATHA... Nous faisons des calligraphies en silence. (*Première Pensée, Meilleur Pensée*). Après ceci, nous les affichons dans notre maison. S'il est nécessaire, nous faisons jusqu'à 3 ou même 5 calligraphies, mas pas plus. Ces calligraphies pourront être de deux genres : une d'elles sera non réflexive, plutôt abstraite, et elle sera faite en un trait, comme un jet ; l'autre sera réflexive, en essayant qu'elle réduise dans un symbole l'objet de notre recherche.
- Le pas suivant sera de méditer à nouveau en SHAMATHA, mais cette fois-ci avec réflexion, comme si l'on méditait sur un **symbole**: «¿Puis-je concentrer mon objectif pour ce travail en un seul mot?...», et nous écrivons cela. Nous l'affichons également dans notre maison.
- Ensuite, nous nous disons: «Je vais travailler en profondeur pour mon bien et pour que cette action soit aussi bénéfique pour le monde dans lequel je vis». Nous méditons en Shamatha une dernière fois, en visualisant une lumière brillante dans notre cœur.

Après, nous dansons...

- Au début, nous évitons de choisir un style concret ou un thème quand nous dansons. Nous lâchons prise du thème. Celui-ci s'est déjà manifesté avec le pinceau, ce n'est pas nécessaire d'y penser à nouveau. En plus, nous avons un morceau musical que nous avons

choisi pour ce thème. Donc, nous lâchons prise des pensées. C'est comme quand on lance une flèche : après viser, nous lâchons. Simplement, avant d'entrer dans les couches les plus profondes de notre vécu, nous nous défoulons pour trouver un état plus détendu par la suite.

- Peu à peu nous voyons «quelque chose» arriver... Cela devient évident parce que ce qui semblait chaotique commence à assumer un certain type de langage. C'est une phase où l'on peut lâcher prise de l'aspect défoulement pour nous submerger dans l'aspect «sage» qui habite en dessous de l'énergie manifestée par l'émotion.
- À ce moment-là nous commençons à appliquer le principe de la *Première Pensée, Meilleur Pensée*, avec répétition - une appréciation amoureuse du «sentir» - et nous lâchons prise pour retourner à la liberté ou simplement à une pause intérieure...
- Nous lâchons prise et nous retournons à la liberté.
- Quand nous pratiquons la *Première Pensée, Meilleur Pensée*, après la *Sculpture*, etc., il est convenable de penser que notre corps est en train de sculpter des formes creuses dans un espace solide, comme si elles étaient des «moules» pour créer des sculptures. L'espace est plein, le corps crée des chemins dans cet espace auquel nous faisons confiance. Ces formes existent dans l'espace et puisque nous sommes en train de les sculpter, elles reviennent d'une façon naturelle. Cela est une façon de penser l'espace radicalement différente de ce qui est habituel et exige de l'entraînement. **Le résultat est le développement de l'intuition, qui peu à peu se lie au raisonnement.**
- Nous pourrions retourner à ces formes quand nous voulons, parce qu'elles sont dans l'espace. Nous cultivons une attitude de CONFIANCE, SANS essayer de nous rappeler... Nous laissons que la mémoire fasse confiance à l'espace d'une façon détendue. Sans attachement à ce qui s'est passé. Si nous oublions, ce n'est pas grave, le monde a assez de mouvements déjà. Cela devra être maintenant notre attitude intellectuelle : le détachement, la curiosité, la persévérance, la patience, l'amour et l'engagement. La mémoire de l'espace se développe peu à peu et un jour, voilà que nous répéterons des enchainements complets sans même nous en apercevoir !
- Il est important d'ALTERNER des moments de sculpture avec des moments de liberté, pour que peu à peu il devienne facile de surfer de l'un à l'autre.

Ainsi, nous passons à chaque fois de la liberté aux formes qui se créent spontanément, en voyageant de l'un à l'autre.

Il est convenable d'essayer de maintenir un esprit intense, sincère, mais plus et plus détendu dans l'émotion. (Appliquer MAITRI)

- Au cas où ce processus ne fonctionne pas tout de suite, nous lâchons tout ou nous méditons un peu, en nous relâchant ou en dansant sans but de temps en temps, MAIS SANS renoncer, jusqu'à la fin de notre session. Notre humeur est quelque chose de fluctuant, nous pouvons travailler avec cela, en sachant que plus nous acceptons de nous ouvrir à ce qui est en train de se passer, plus notre état mental pourra transformer la souffrance en créativité. Cela permet de trouver une sagesse qui SAIT comment utiliser cette émotion-là. C'est pour cela qu'il est si important d'éclaircir la nature généreuse de notre intention avant de commencer. Cela permet que notre posture intérieure soit propice pour opérer cette alchimie, au lieu de tomber dans l'erreur de créer encore plus

de souffrance. Il ne s'agit pas seulement de s'exprimer, il s'agit de quelque chose de plus profond qui nous transforme réellement parce que cela nous libère du pouvoir de la souffrance et nous aide à nous connecter à notre amour et à notre intuition sage naturels.

- Quand nous commençons à voir se qui se passe, nous prenons des notes... (qui ne sont pas des pas ni des chorégraphies). Ces notes seront comme des POÈMES. Il s'agit de notre PERCEPTION DE L'ESPACE et de DÉTAILS sur le thème que nous sommes en train de travailler avec notre improvisation. Dans cet état, il n'est pas encore convenable de structurer les notes, mais de rester libre, sans «monter» des projets. Nous laissons que la forme se dessine par elle-même à travers ces sessions. Plus tard, nous pourrions affiner rationnellement tout ce matériel.
- (Par exemple, si nous improvisons sur le thème de la «Patience », avant d'arriver à la «patience» elle-même, nous ferons face à plusieurs situations qui constituent des obstacles à la «patience». Il convient d'entrer dans ces choses une par une , pas dans toutes en même temps.)

REMARQUES FINALES:

- **Au début** nous ne savons pas ce qui va se passer. Nous savons seulement que nous sommes entrés dans la salle et que notre intention est altruiste. Nous ne sommes pas en train de travailler QUE pour nous mêmes, mais pour le monde, en tenant compte de tout ce que notre être crée dans le monde (et comment cela transforme le monde). Mais cela est tout... cela est tout ce que nous savons... Cela nous permet de trouver une posture mentale ouverte, généreuse et magique.
- EVITEZ D'INTELLECTUALISER. Si nous réalisons que cela est en train de se passer, ce n'est pas grave, mais il est important de comprendre que nous ne sommes pas en train de parler d'une philosophie, mais d'expérimenter réellement qui nous sommes. Cela nous permet d'expérimenter notre monde d'une façon plus profonde, peu à peu. Si nous intellectualisons, nous ne sommes pas en train de vivre l'expérience, nous serons en train de faire des commentaires sur cette expérience-là. Ce n'est pas la même chose. Nous cherchons à d'essayer de rester dans la découverte de quelque chose que nous avons besoin de découvrir, au fur et à mesure que nous acceptons d'y rentrer de plus et plus en profondeur.
- Quand nous comprenons ce que représentent certains mouvements et de quoi il s'agit, nous allons commencer à répéter plus et plus les enchainements que se sont créés. Ces enchainements parfois changent, tel qu'un *zapping*. Il est convenable de laisser que ce *zapping* arrive, mais sans perdre le fil. Sans échapper et sans changer de monde... Cela serait une façon s'échapper... nous pouvons faire des pauses, en marchant ou en respirant, mais nous retournons toujours. Cela exige un peu de discipline, mais après cela devient très agréable.
- Ainsi, nous réaliserons que nos états émotifs et mentaux sont plus profonds, mais ils sont plus clairs... Quand nous arrivons ici, nous nettoyons tout ce que nous avons dansé pour arriver à l'**essence**. Cela signifie de «polir» la danse, d'éliminer ce qui est superflu pour que ce qui a vraiment du sens reste. On peut «sentir» cela.

- Nous pouvons travailler pendant la journée, quand le soleil se lève, ou bien quand il se couche, dans l'obscurité. Ainsi, nous aurons également des moments dans le noir, ce qui ne serait pas mal... passer de danser dans la lumière à danser dans le noir ou bien le contraire est très intéressant.
- Le noir nous aide à nous déconnecter du programme de «devoir faire des choses bien pour les autres nous voient et nous aiment». Nous n'avons pas besoin de ce programme, parce qu'il va corrompre l'unité de notre expérience. Si nous sentons que nous sommes en train de tomber sur cela, nous expirons, nous marchons un peu et nous retournons à notre cœur.
- IL N'EST PAS CONVENABLE D'UTILISER LE MIROIR. Il conviendra d'utiliser le miroir dans ce travail **que le jour où nous y voyons réfléchi la sagesse de Vajra**. Autrement, il est mieux de ne pas l'utiliser... Cependant, si nous arrivons à utiliser un miroir en tant que source de connaissance, en appliquant un regard panoramique, à ce moment-là nous pourrions y faire recours, mais seulement dans la phase finale de nettoyage.
- PARFOIS nous pourrions utiliser des ombres. Mas pas trop...
- Il est convenable d'apprendre à travailler avec nous-mêmes sans aucun objectif A PART celui d'être profonds, curieux, amoureux et sincères dans cette alchimie. Pour cela, nous devons être connectés...
- Il convient de faire cela, au moins, deux fois par semaine ou plus, bien sur ! Nous pouvons travailler sur deux thèmes en même temps, mais à condition qu'il y ait un échange entre ces deux thèmes, même s'ils ont des styles de mouvements complètement différents. Par exemple, on peut travailler en simultanée une danse sur l'amour inconditionnel et une autre sur la solitude. Il s'agit de choses très différentes, mais l'une va nourrir l'autre. Il convient d'avoir toujours l'intelligence de créer des situations bénéfiques pour soi-même et, dans ce sens-là, d'éviter la dispersion, sans tomber dans un travail trop austère. Il est bon aussi d'avoir des moments complètement ludiques entre les sessions.