

EVOLVING THROUGH MOVEMENT:  
*Dance meets Aïkido*

**Avec Kirstie Simson et Patrick Cassidy**

***Du 23 au 28 juillet 2019***

---

*Valcivières - Auvergne - France*

Lieu: RE.SOURCES

Organisation: MU





---

*Quelques mots de Kirstie  
à propos de la collaboration avec Patrick*

Etudier l'aïkido au début de ma carrière, fut l'un des enseignement les plus bénéfiques et l'un processus d'apprentissage les plus influents dans mon développement d'artiste danseuse improvisatrice. Je continue d'utiliser et d'élaborer à partir des principes que j'ai reçu de l'enseignement d'Imaizumi Sensei à NYC dans les années 80. Ces principes se sont infiltrés dans ma conscience et continuent d'influencer profondément la manière dont je bouge et la manière dont le conçoit l'art que je pratique. Ils forment le fondement de ma démarche d'enseignement, et m'ont donné le socle sur lequel je bâtis mon travail de performance et ma relation au public.

Aussi, je me sens honorée et je suis très enthousiaste de pouvoir collaborer avec Patrick Cassidy pour l'enseignement de ce stage. J'ai rencontré brièvement Patrick il y a de nombreuses années alors que nous partagions tous deux une recherche sur un état d'unité harmonieuse, quelque chose dont j'avais aperçu une expression vivante lors de ma rencontre avec Steve Paxton et son travail révolutionnaire avec le Contact Improvisation, recherche que j'ai poursuivie de manière sérieuse avec Andrew Cohen. Je perçois aujourd'hui cette opportunité, de pratiquer et d'enseigner aux côtés de Patrick comme un précieux cadeau, alors que nous poursuivons des intérêts commun dans nos chemins de vie et parce que j'ai toujours été curieuse et intéressée par son enseignement et sa pratique.



### *Et ceux de Patrick...*

C'est assez tôt dans mon cheminement d'Aikido que j'ai voyagé au Japon. Une fois sur place, j'ai décidé d'y rester pour six ans et de demi, un temps qui fut consacré à l'apprentissage et à l'intégration de cet art. Dans la petite ville d'Iwama, j'ai étudié dans une école des plus traditionnelles avec un technicien expert qui était sans aucun doute un des plus proches et des plus assidus des étudiants de Morihei Ueshiba le fondateur de cet art. J'ai profondément apprécié l'immersion dans la matrice technique qui recèle de nombreux principes inhérents à la pratique elle-même. Cependant je n'ai jamais perçu que l'approche traditionnelle allait m'offrir la liberté d'expression spontanée et authentique, nécessaire pour réaliser l'état d'unité et d'harmonie, un thème central de l'Aikido. Je recherchais quelque chose

qui soit cohérent avec ce qu'avait réalisé le fondateur dans la perspective de sa devise : « je n'ai fait qu'un avec l'Univers ».

Par la suite, un chemin spirituel parallèle à celui de l'Aikido m'a mené à passer 5 ans entre l'Inde, le Népal et le Tibet. J'y ai rencontré, étudié et ai suivi les enseignements de nombreux brillants professeurs. C'est là que, j'ai pour la première fois rencontré Kirstie, nous partageons le goût pour une recherche sur la nature de l'être humain. La source de toute action.

Bien que j'aie rencontré beaucoup d'enseignants authentiques et que j'ai profité profondément de leur aide, quelque chose en moi demeurait insatisfait ; je n'arrivais pas à faire le pont entre la réalisation de l'Unité et l'authenticité d'un mouvement. Je voyais le mystère du mouvement, sa spontanéité naturelle et l'intelligence de l'Aikido s'allier admirablement avec cette nature spontanée, mais cela restait incomplet. Ce n'est que lorsque j'ai ressenti un esprit de danse, d'expression de vie dans le rythme, que j'ai pu faire l'expérience de l'unité par l'Aikido. D'une manière ou d'une autre en incorporant une tendance naturelle « à danser la vie » cela s'est fait. A un moment l'extérieur coïncide avec l'intérieur, et lorsque cela arrive, cela concerne notre développement personnel, mais aussi les individus autour de nous tout autant que le collectif qui s'en trouvent stimulés ...

Ceci étant dit, je n'ai jamais vraiment collaboré avec un danseur de manière approfondie en partageant les deux approches. Par des liens de communauté, J'ai été inspiré de loin par le travail de Kirstie depuis un certain nombre d'années. J'ai toujours eu l'intention de me rapprocher d'elle et je suis reconnaissant d'avoir la chance de pouvoir faire cette collaboration, essentiellement parce que nous deux sommes motivés par la recherche sur la nature de l'être et du mouvement. Je suis curieux de voir ce que l'alchimie entre nous, l'Aikido et la Danse peuvent apporter ...

## L'ATELIER AVEC PATRICK

Quelques mots à propos de l'enseignement que proposera Patrick :

Je suis inspiré par la question de notre rapport au conflit et au mouvement. Comment restons nous centrés et éveillés quand nous sommes sous pression ? Comment pouvons nous saisir une situation de conflit comme une occasion d'évoluer plutôt que comme un danger ? Comment être en connexion avec l'autre au beau milieu d'un conflit et nous mouvoir de manière à rendre honneur à la relation partagée ?

L'enseignement proposera d'éveiller de manière simple des réponses authentiques, spontanées et intelligentes aux pressions, attaques et déséquilibres.

Le cours mettra l'accent sur l'intelligence inhérente au corps, au cœur et à l'esprit, facilitant l'exploration de nouveaux territoires.

Nous amener nous-même à accueillir le conflit comme une porte vers la découverte, l'éveil et la transformation.

*Patrick Cassidy pratique l'Aïkido, le yoga et la méditation depuis plus de trente ans. Il est ceinture noire 6ème Dan de l'art de l'Aïkido, et dirige à temps complet une école d'Aïkido, yoga et méditation à Montreux en Suisse. Il dirige par ailleurs un réseau mondial de dojos d'Aïkido sous l'intitulé Evolutionary Aïkido Community. Il a dispensé des formations de résolution de conflits dans les hopitaux pour les soignants et leurs patients, il a également mené des entraînements pour des dirigeants de nombreuses entreprises. Il pratique depuis de nombreuses années la Cérémonie du thé dans l'école Ura Senke.*



## L'ATELIER AVEC KIRSTIE

**Qu'est-ce qui nous bouge et pourquoi ?**

*Une exploration de la liberté à travers la danse improvisée.*

Une opportunité d'entrer en contact avec la passion de Kirstie pour la danse, une expérience libératrice à travers l'improvisation et d'exploration de la liberté.



Kirstie tire son enseignement de sa connaissance du Contact Improvisation, des techniques de danse contemporaine, de la Technique Alexander, de l'Aïkido, de la méditation et de sa longue expérience de l'improvisation en performance. Son travail explore l'énorme potentiel de réponse du corps et son désir vital de mouvement. Il est animé par l'énergie que génère l'interaction humaine, les défis physiques et l'audace d'aller au-delà des préjugés.

Qu'est-ce qui nous bouge et pourquoi ?

Mettre la vulnérabilité au cœur du processus d'improvisation procure une source profonde d'inspiration et requiert de la rigueur. Le développement de la capacité à prendre soin, s'engager, respecter et à répondre à cet état de vulnérabilité, envers soi et les autres, engendre une forme d'improvisation puissante et transformatrice. Kirstie nous y invite en proposant des exercices qui favorisent l'aisance dans le mouvement, des temps ouverts pour explorer et jouer, des partitions d'improvisation et des moments d'échange et d'observation. Une bonne partie de la pratique est expérimentée avec un partenaire et en relation avec d'autres, tout en alternant avec des moments solo pour l'intégration et la réflexion.

La démarche artistique de Kirstie reflète un parcours de vie, un ensemble d'expériences glanées durant une trentaine d'années passées à aimer et vivre l'improvisation en danse.

***Kirstie Simson** est une perpétuelle explosion sur la scène de la danse contemporaine, mettant le public en contact avec la vitalité de la création pure, moment par moment, dans une forme d'improvisation virtuose. Qualifiée de force de la nature par le New-York Times, elle a reçu un award pour son travail de danseuse et d'enseignante. Le Time out Magazine de Londres dit à propos de Kirstie qu'«elle a enrichi et étendu les limites de la New Dance de manière incommensurable». Elle est actuellement professeure dans le Département Danse de l'Université de l'Illinois où elle enseigne l'improvisation en danse et le Contact Improvisation.*

## *HORAIRES*

**De mardi à Jeudi** les sessions auront lieu entre 10h et 12h30, et puis une seconde session entre 14h30 et 17h.

**Le vendredi et samedi**, l'enseignement sera de deux sessions de 2h30 chacune mais l'horaire pourra fluctuer et s'adapter suivant les circonstances.

Par exemple, nous pourrions avoir une matinée off et poursuivre l'enseignement l'après-midi et en soirée

**Le dimanche matin**, nous prendrons le temps d'une dernière méditation, puis un moment d'échange avant le départ.

### **Méditation**

Nous souhaitons proposer chaque jour une ½ heure de méditation, optionnelle bien sûr, nous déciderons de l'horaire sur place.

### **Marche dans la nature**

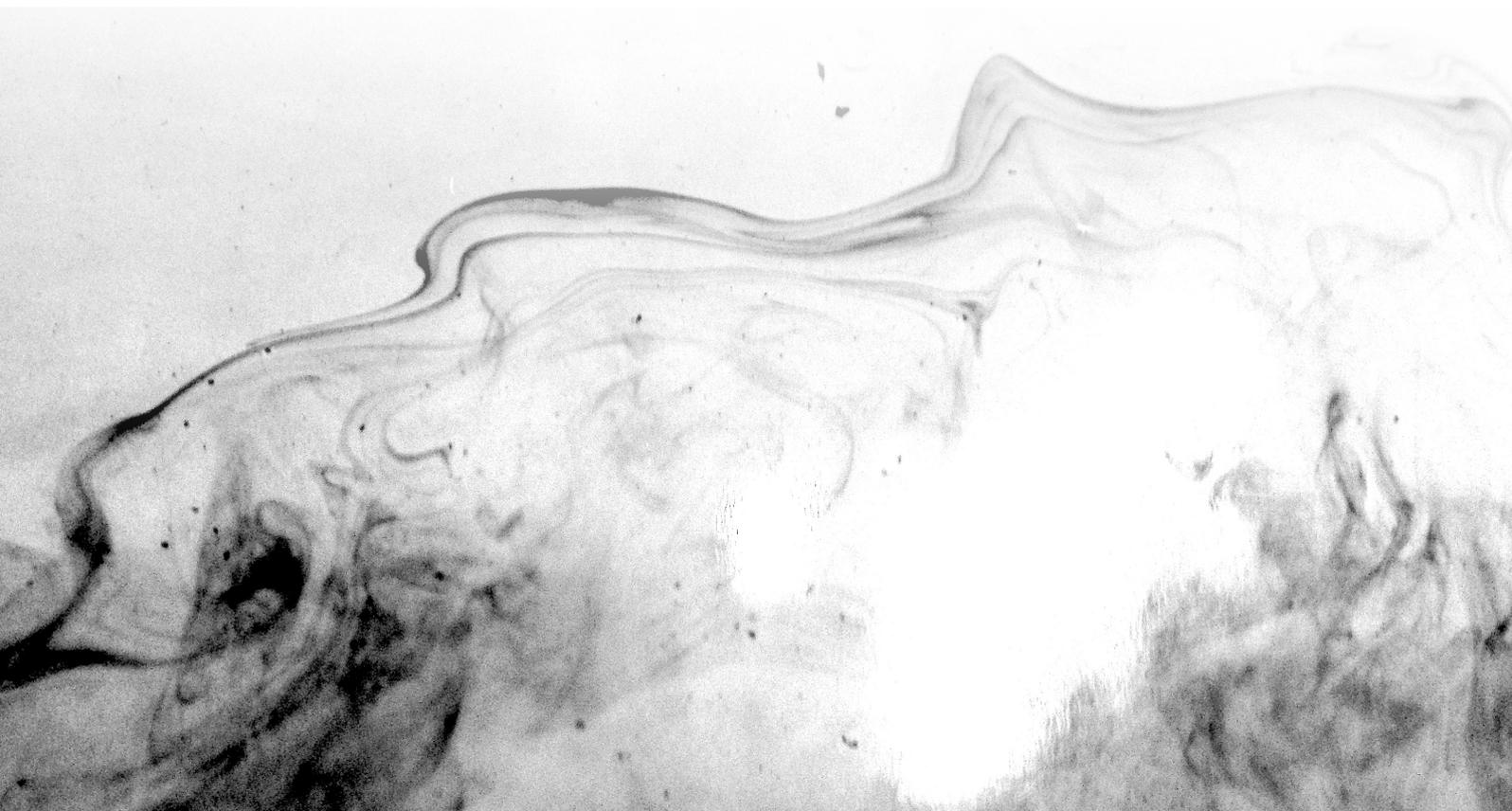
Nous pensons proposer de prendre quelques heures pour une marche dans la nature ensemble, nous verrons quel moment sera propice sur place.

## *PARTICIPATION*

Le workshop est ouvert à 13 Aikidokas and 13 danseurs.

Avant de vous inscrire, merci de considérer que les pratiques proposées requièrent de pouvoir aller au sol avec facilité.

Merci de nous donner quelques informations à propos de votre expérience de mouvement (voir fiche d'inscription) pour nous permettre d'évaluer si ce stage est bien adapté pour vous.



## INFOS PRATIQUES

### **Dates**

Le stage a lieu du mardi 23 au dimanche 28 juillet 2019.  
Arrivée le lundi 22 au soir et départ le dimanche 28 fin de matinée.

### **Re.sources, lieu de pratique du stage**

Re.sources, une salle de 160 m2 avec plancher de danse, aménagée dans une ancienne bergerie située en moyenne montagne, à 900 m d'altitude, dans le cirque de Valcivières. Le lieu se trouve un peu au-dessus du village sur la route du Col des Supeyres, à 15' de la ville d'Ambert, à environ 75 km de Clermont Ferrand, de Saint-Etienne et du Puy en Velay et à 130 km du centre de Lyon.

### **Logement**

Le centre d'accueil « La Cheveyre » au cœur du village de Valcivières (à 10' à pied du lieu de pratique) dispose de chambres de 3 à 5 personnes avec douches, par ailleurs l'auberge accueillera dans des chambres de 2 à 3 personnes. Ces logements que nous réservons pour le stage, sont les plus proches et les moins onéreux. Vous pouvez consulter la liste des autres possibilités de logement à réserver individuellement sur la page web du site de Mû: <http://www.mu-pied.com/possibilites-de-logement-alentour.html>

### **Prix**

Frais de stage 280 euros comprenant 10 euros d'adhésion à l'association Mû (vous êtes ainsi couverts par l'assurance de l'association pour les accidents corporels).

### **Repas**

Grande cuisine au gîte pour préparer les repas en gestion libre. Les courses seront faites en amont du stage, participation financière à prévoir de 55€. Chaque jour un petit groupe de participants se chargera de la préparation du repas du soir et du midi. Des menus à base végétarienne seront proposés à adapter selon les désirs des participants.

### **Transport**

Si vous venez en transport en commun: Il vous faut arriver à Clermont-Ferrand ou à Vichy en train et là prendre un bus TER qui vous emmène à Ambert, comptez 1h30 à 2h de bus. Le train arrive à Montbrison (à 45' en voiture) avec une correspondance depuis St-Etienne. Nous vous enverrons la liste des participants pour organiser les éventuels covoiturages.

### **Divers**

Pensez à prendre des vêtements chauds et confortables pour la pratique et les soirées qui peuvent être fraîches en montagne.

### **Inscription et réservation**

Date limite d'inscription le 15 juin 2019. Merci de nous renvoyer la fiche d'inscription accompagnée du versement de l'acompte. En cas d'annulation de votre part, remboursement des arrhes moins 30 euros de frais administratifs jusqu'à la date limite d'inscription, pas de remboursement pour des désistements après cette date.

### **Adresse du lieu de stage**

Re.sources, Lieu Dit La Moronie 63600 Valcivières (FR)

### **Organisation - Contact**

Mû association - Email: [pied.mu@gmail.com](mailto:pied.mu@gmail.com) - Tel : +33 (0)9 52 29 57 66 Portable : +33 0(6) 09 36 46 88

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

*Merci de nous renvoyer ces informations par envoi postal ou par mail (copié/collé)*

Nom.....

Adresse.....

Tel.....

Email.....

S'il vous plaît, dites nous en quelques mots quelle est votre expérience en dance et/ou Aï-kido .....

.....

...

**Je confirme ma participation au stage *Dance Meets Aikido* de juillet 2019 et:**

O- Je verse 280 euros sur le compte de Mû (info bancaire ci-dessous)

or

O- Je verse une avance de 150 euros, je réglerai le solde pour le 15 Juin 2019

### **Informations bancaires pour un virement national ou européen:**

Association Mû

Credicoop Chamalières

IBAN: FR76 4255 9000 9541 0200 2969 317

Code BIC: CCOPFRPPXXX

### ***RESERVATION POUR LE GITE OU L'AUBERGE***

---

**O Je souhaite que Mû réserve une place pour moi**

- *Prix à la nuit: 15 euros (pour 6 nuits = 90 euros)*

**Vous payerez les nuités directement au propriétaire du gîte. Rappellez vous d'apporter un chèque ou du liquide, pas de paiement possible par carte de crédit.**