

CENTRE DE FORMATION ART ET YOGA

COURS D'ODISSI PAR CORRESPONDANCE

SERIE 1



Enseignement : Valérie Beck

Site internet : www.art-et-yoga.fr

Contact : shamila@free.fr

Téléphone : 06 74 14 98 53

CONTENU PREMIER COURS ODISSI

Nota Bene : pour le prochain cours, l'image gagnera en netteté car je viens d'acquérir un nouveau caméscope.

Texte tous droits réservés art-et-yoga©2020

LES COURS D'ODISSI PAR CORRESPONDANCE.

J'ai très longuement mûri ce projet et fait le choix de m'écarter volontairement de la transmission habituelle qui se fait dans l'ordre dans lequel ont été créées les pièces par Kelucharan Mohapatra auxquelles s'ajoutent d'autres pièces d'autres chorégraphes. De même, les chouka et tribangha appris traditionnellement un par un en trois vitesses, sont transmis de façon différente, plus douce et progressive. J'ai opté, pour vous faire entrer avec saveur et plaisir dans cet univers éblouissant qu'est l'odissi, pour un choix de pièces découpées en séquence en commençant par les plus faciles. Cependant, toutes les chorégraphies seront vues dans leur intégralité mais par « tranche » et au fil du temps, afin que le corps s'habitue et que la technique s'acquiert progressivement.

Cette façon de procéder a un immense avantage : elle permet de varier les styles, les musiques, les registres, les plaisirs sans devoir rester plusieurs leçons sur une même chorégraphie. Ainsi nous verrons dans le premier cours l'abhinaya c'est-à-dire l'introduction de **Lalita labunga**, dans le deuxième cours **l'hommage à Jagannath** (la magnifique salutation qui initie la pièce) et dans le troisième cours le début de battu et ses statues qui prennent vie ainsi que, pour la saveur et le plaisir, un des avatars de **Dashavatar**.

Chaque cours de 4 heures se divise en trois leçons avec une barre au sol qui change à chaque fois avec des objectifs différents, des exercices préparatoires/ et/ou/ des éléments chorégraphiques piochés dans différentes chorégraphies, l'étude rigoureuse des tribangha et chouka, le tout complété par une routine d'entraînement. Un extrait de trois minutes d'une chorégraphie est étudié minutieusement. Des étirements terminent chaque séance pour éviter les blessures.

Détails des trois leçons en vidéo

Préambule : avant de commencer : présentation générale ; comment filmer ; présentation de Lalita Labunga

Culture et explication complémentaire cours papier:

Quelques points de repère sur la danse odissi.

La gita govinda et le 3^{ème} raga : vasante

Le texte de la partie chorégraphique étudiée et sa traduction.

Commune aux trois leçons

Pour commencer : **Barre au sol** : 40 minutes. Ouverture de hanches, renforcement fessier, assouplissement.

Pour s'entraîner : Routine : 15 minutes de pratique quand les trois leçons sont bien sues, ou les jours où l'on n'a pas trop de temps.

Etude d'un extrait de la chorégraphie proposée pour le cours.

Pour finir : **Étirements spécifiques** pour l'odissi : 5 minutes pour le dos, jambes, fessiers, épaules.

Leçon 1 :

Exercices préparatoires

- 1) salutation
- 2) quelques mudras à enchaîner
- 3) trouver la fluidité naturelle du buste
- 4) Isolation buste et yeux

Chouka et tribangha (vitesse lente)

- 1) Etude du chouka 1
- 2) Etude du tribangha 1
- 3) Passer du tribangha au chouka avec port de bras
- 4) Exercice tribangha avec changement de demi-pointe (bras miroir/ chignon)

Chorégraphie : lalita labungha. Etude du premier sloka : sans/avec musique. De face/miroir.

Leçon 2

Exercices préparatoires

- 1) Buste et bras
- 2) rotation des poignets
- 3) Etude du chouka 2
- 4) travail d'équilibre

Chouka et tribangha (deux vitesses en alternance)

- 1) Etude du chouka 2
- 2) Déplacement en tribangha bras fixes
- 3) Déplacement en tribangha autre proposition de bras

Chorégraphie : Suite de l'abhinaya. Sans/avec musique. De face/miroir.

Leçon 3

Exercices préparatoires

- 1) Mobilité du cou
- 2) Demi-pointes/talon en équilibre
- 3) Brosse/rond de jambe/tribangha
- 4) Passer d'un tribangha à un autre : autre port de bras

Chouka et tribangha

- 1) Buste et bras tribangha 2
- 2) Frappe talon/ plat en chouka
- 3) Etude du tribangha 2
- 4) Élément chorégraphique en tribangha

Chorégraphie :

- 1) Fin de l'abhinaya : sans/avec musique. De face/miroir
- 2) récapitulation des mudras utilisés dans l'abhinaya
- 3) Mémorisation rapide : Chorégraphie mimée avec gestes sur le texte.

Comment travailler ?

Travailler tous les jours est gage de plaisir et de progrès. Il n'est pas nécessaire d'en faire une heure et demie à chaque fois. Des séquences de 30 minutes sont tout à fait bienvenues. Pensez cependant à étudier les leçons une par une, car elles suivent une progression et ne passez à la suivante que lorsque vous êtes sûr d'avoir bien assimilé la précédente. Voici quelques conseils généraux :

Pour l'entraînement : Il est conseillé de faire la barre complète deux ou trois fois dans la semaine + étirement à la fin de votre séance.

Si vous voulez travailler un peu tous les jours :

- Vous ne sélectionnez que deux ou trois exercices de la barre (échauffement + un ou deux exercices au choix que vous changez à chaque fois)

- Puis vous « piochez » de même dans les exercices préparatoires et tribangha/chouka l'élément que vous voulez travailler (un jour le buste, un autre les bras ou les poignets, ou les mains, ou les demi-pointes/talon, un déplacement, un équilibre, un chouka, un tribangha etc) et vous travaillez ensuite une partie de la chorégraphie.

Deux fois dans la semaine si possible : Vous faites une leçon en entier. Barre + exercices préparatoires + chouka/tribangha+ chorégraphie+ étirement de fin. Cela fait environ 1h30 de pratique.

Suivi

Vous pouvez une fois par quinzaine m'envoyer une vidéo de 2/3 minutes en format Avi ou mp4 via wetransfer pour que je vous guide.