

## 1. Sieste, danse et jardin comme expériences du Kairos.

«En résidence dans les jardins de Barbey-sur-Duche pour la création d'un auto-portrait chorégraphique, j'avais toute liberté pour circuler dans le jardin, de jour comme de nuit, sans aucune contrainte horaire. Je disposais d'une vaste pièce où entreposer outils, ustensiles, cueillettes. Je pouvais, quand je me « dissolvais » un peu trop, venir m'y rassembler, m'y reposer de trop d'extérieur! J'ai commencé par parcourir le jardin. ... J'ai mis en place diverses pratiques dans ce lieu : collectes, Qi-Gong, sieste (une courte sieste dans un endroit choisi, avec des éléments de confort qui m'accompagnent), et les repas, en observant mes choix de trajets et de points d'inscription dans le jardin. ... Je croisais Jacques, le jardinier. Je l'observais, lui aussi probablement ; nous échangeons quelques mots au hasard de nos rencontres. Je le voyais passer d'une chose à l'autre, en fonction de la météorologie, de l'heure. Nous cohabitons dans un certain parallélisme.»\*

Ainsi, danser dans des jardins m'a amenée à découvrir le potentiel d'une sieste directement inscrite dans le processus de création. De réponse à un simple besoin, elle s'est transformée en un véritable outil en s'articulant avec des exercices d'auto-hypnose : subtile combinatoire entre agir/induire et suivre/laisser (se) faire, qui convoque une expérience de temps proche du Kairos des grecs de l'Antiquité. Un concept qui, adjoint à l'Aïon et au Chronos, leur permettrait de définir le temps. Kairos se trouve à la jointure de notions telles que : action et temps, compétence et chance, général et particulier. Une dimension du temps associée au plaisir, à la nuance, à une perception ouverte des situations qui permet d'agir au moment opportun : de saisir l'occasion (saisir la touffe de cheveux du jeune éphèbe représentant Kairos, à l'instant de son passage).

De cette triade jardin/danse/sieste est né la série Cultiver l'art du repos pour explorer les possibilités artistiques d'une approche énergétique du corps dansant et d'une écologie de l'esprit basée sur l'attention et la délicatesse.

\*Extrait du témoignage de Catherine Contour dans Comme une danse - Les Carnets du paysage

## Plongée 4

### Cultiver l'art du repos Danse, sieste et jardin : le temps Kairos ?

Catherine Contour, Loup Abramovici, Hervé Brunon,  
Céline Eidenbenz et Thierry Paquot



#### 4. Exercice 2 - une sieste courte

- Décidez d'un moment (Exemples de moments favorables : quand on en éprouve le besoin ou le désir et quand on se dit que l'on n'aura jamais le temps de faire tout ce que l'on a à faire avant la fin de la journée!).

- Choisissez un endroit et installez-vous dans une position qui vous convient avec des éléments de confort adaptés à vos besoins (objet, matières, lumière, sonorité, odeur...). Vérifiez immédiatement ce choix et n'hésitez pas à changer !

- Dites-vous (et il est important de se le dire) que vous vous accordez ces 12 à 15 minutes de sieste, à l'issue desquelles vous reprendrez, harmonisé, tonifié (ou dans toute qualité d'énergie adaptée à vos activités à venir) le cours de votre journée.

- Puis la seule consigne à se dire (et se redire si nécessaire) pour cette pratique c'est : en profiter (avec le moins de préméditation possible sur la manière dont vous allez en profiter, que peut-être vous découvrirez).

- A l'issue des 12 à 15 minutes, étirez-vous, suivez les mouvements qui se manifestent puis, juste avant de reprendre le fil de vos activités, buvez un verre d'eau, une tasse de thé (ou autre) pour accompagner l'élimination, importante dans une pratique énergétique. Au début, il est conseillé de mettre un réveil (à la sonorité agréable) pour vous signaler que 20 minutes sont écoulées et vous laisser ainsi la possibilité d'intégrer la durée.



© Philippe Bissières témoin sur Une plage à La Roche-Guyon de Catherine Contour

#### 2. Une sieste courte comme outil de création

Suspendre l'action volontaire, se mettre en vacance pour qu'un travail dont nous n'avons pas directement conscience puisse se faire, en acceptant de s'installer une douzaine de minutes dans une bulle de temps libéré.

Dans cette forme de sieste énergétique, nulle injonction au sommeil mais une unique intention: en profiter. Vivre ainsi chaque sieste comme une expérience unique, qui fait appel à notre capacité à nous relier à nos véritables besoins (parfois inconscients) et à découvrir ce dont nous avons su profiter, sans modèle et en désamorçant le jugement en terme de réussite ou d'échec. Accepter qu'une sieste ne puisse se rater et s'autoriser à en profiter sans culpabilité ! Une disposition qui engendre une qualité de présence favorable à la création: une tranquille intransquillité.

Cette pratique offre également un entraînement quotidien qui concentre les fondamentaux de la danse : poids, flux, espace et temps, et un moyen économique de développer une qualité d'écoute et de présence. Un espace intime où s'accorder et se mettre en résonance avec son temps.



Parenthèses Sonia : caractère typographique © Pierre di Sciullo