

*„Sometimes we think too much
and feel too little.“*



TABLES DE MATIÈRES

1. Note d'Intention
2. Démarche dramaturgie
3. Inspiration
4. Mise en scène
5. L'Espace sonore
6. Mon agrès
7. Notes
8. „Sometimes we think too much and feel to little.“



NOTE D'INTENTION

QU'EST CE QUI SE PASSERA SI LES RÊVES DONT ON NE SE SOUVIENT PAS POUVAIT NOUS SONNER LES RÉPONSES À TOUTE NOS QUESTIONS?



Plus que nous essayons à se souvenir, plus vite notre rêve devient flou.

Que serait si les rêves étaient pas moins vrai que le monde qu'on appelle « réalité »?

Que serais si notre vie terminait tout comme le rêve avec la mort ?

On réveillerais et tous les souvenirs de notre vie ici et maintenant s'égrènent.

Alors que le temps est relatif de toute façon, nous pourrions nous retrouver tous les nuits pendant de nombreuses années dans une autre vie. Parfois, nous sommes éjecté de façon inattendue, d'autres fois, nous vivons notre histoire et glissons dehors.

Nous vivons dans le rêve et rêvons dans la vie.

Comment on peut savoir ce qui est réel et ce qui n'est pas ?

« Tu rêveur ! »

« Que dans l'imagination »

Tous ces mots sont dénué de sens, étant donné que chaque personne est de toute façon le créateur de sa propre réalité. Chaqu'un de nous vit dans son propre « monde » et apercevait l'environnement que personne d'autre. Il est comme si tous est filtré à travers une paire de lunettes. Des lunettes qui sont collé avec tous tes expériences, tes pensées et tes jugements.

Nous pouvons voir seulement ce que le filtre permet et devenons des marionnettes de nous même.

Nous tombons encore et encore dans des mêmes cycles de comportement. Spécialement les expériences qui nous sont arrivées au cours des 10 premières années dans la vie nous forment énormément. À toute épreuve nous avons milliards de cycles comme ça qui nous dirigent. Certains grands, certains petits. Nous pensons qu'on prend des décisions avec liberté, mais à vrai dire nous sommes des esclaves des préconceptions, dirigé par des mécanismes de protections pour pas ressentir le douleur qu'on a peut-être fait la dernière fois dans laquelle la situation était un peu similaire. Qu'est-ce qu'on peut faire pour pas juger avant découvrir ?

Nous entendons qu'il faut voir le monde à travers les yeux d'un enfant. Pour moi, ça veut dire rien d'autre que « enlever le filtre » et sentir le moment sans évaluation précoce. C'est fou comme il est difficile pour nous de tout simplement être juste dans l'instant. Nous nous accrochons de nos pensées sur le passé ou la future de sorte qu'il est vraiment une rareté de simplement « être ». Sans lunettes, dans filtre personnel, sans attente, sans préjugé.

Peut-être on a peur de vivre l'instant pour la même raison que tant on a peur d'être seul. Si on est seul, il n'y a rien qui peut nous distraire de nous-même. Alors si tu n'est pas en paix avec toi-même et tu as préféré de fermer les yeux au lieu de trouver les origines pour tes points faibles, être seul ou être avec une personne qui se ne laisse pas tromper par tes masques peut être une expérience extrêmement désagréable. C'est fâcheux si quelqu'un tiens un miroir devant toi et montre ce que tu essaye de cacher avec des façons différents.

Donc, c'est beaucoup plus facile d'éviter des situations comme ça.

Si c'est toi-même qui te juge, c'est plus agréable d'éviter d'être seul.

Si c'est une autre personne qui te montre le miroir, c'est plus agréable de prendre distance ou distraire de toi-même en critiquant l'autre.

Albert Einstein a déjà dit :

« Il est plus facile de désintégrer un atome qu'un préjugé »

Alors si tu as déjà un pré-jugement de quelqu'un ou de toi même dedans ton corps et tu as consolider cette pensée encore et encore dans un cycle de comportement, c'est vraiment difficile de changer cette routine. Difficile, mais pas impossible. Si tu est en relation avec des gens, c'est eux et leurs façons de te traiter qui peut être ton miroir. Prémisses que tu est honnête avec toi même et ne cherche pas les faux dans l'autre ou dans les circonstances.

C'est comparable avec une vieille blessure qui est étrangement encore enflammé. Si l'un des éclats n'est pas totalement retiré et on a simplement collé un plâtre au dessus, la plaie ne guérira jamais. Chaque fois si quelqu'un touche légèrement le point, on se crispe et ainsi on se habitue à des protections sur la façon d'éviter que quelqu'un ou quelque chose s'approche à la plaie.

Ne serait-ce si incroyablement excitant d'apercevoir la monde sans tout de ça ?

Sans inflammations et sans « lunettes de filtre »? Ne pas croire ce que nous entendons et regardons au premier coup d'œil et découvrir ce qui se cache derrière les masques?

Maintenant ça fait 7 années que mon rêve de devenir artiste de cirque est né. La raison n'était pas de se tenir dans le mouvement ou l'envie d'être sur scène. La raison n'était même pas le désir de voyager. Plus que tout, j'étais enchanté par les personnalités dans cette monde.

A cette époque, j'étais encore à mon ancienne école, plutôt timide et le monde du cirque était inconnu pour moi. Quand j'ai rencontré alors les artistes, j'ai été tellement impressionné par les poutres dans leurs yeux. Il y avait les yeux des enfants.

La curiosité de découvrir, l'authenticité et cette pureté.

Ils étaient libre et n'avaient pas inhibitions de convenir. Je ne trouve pas de meilleurs mots que de

le décrire avec « l'ouverture d'un enfant. » Après quelques minutes, j'ai eu un sentiment de familiarité. Mon impression était que dans le monde du cirque, chaque personne a été acceptée avec tous ses caractéristiques spéciales et sans jugements.

Malheureusement, j'ai oublié ce rêve au cours des dernières années à Bruxelles. Je ne me sentais pas libre. Le contraire a été le cas. Je me suis senti jugé et bloqué. Mille de choses que je faisais « pas assez comme ça », « trop comme ça ». Pour moi, l'idée de cirque est que tu rentre dans un monde où tout est possible et il ne faut pas expliquer et défendre tout que tu fais. Au contraire, c'est le sentiment qui compte. Avec tous les analyses et règles mon désir d'être artiste du cirque se fragilise plus et plus.

« Sometimes we think too much and feel too little. »

Mais, attend ! Pourquoi je réagis toujours tellement sensible à ce sujet de jugements ?

Et là j'ai commencé à chercher mes éclats personnels.

C'est fou de réaliser que j'ai choisi une profession qui me confronte chaque jour avec mes plus grands points enflammés.

C'est les doutes de moi-même qui me font sensible pour « jugements ».
Une prémisse excellente pour aller sur scène et se vendre.

Et deuxièmement c'est la difficulté d'accepter qu'il n'y a aucune attachement dans la vie qui peut donner sécurité. Réaliser que tous les gens qu'on aime vont partir un jour et qu'il n'y a aucune possibilité à prolonger le temps... que rien va rester et il faut lâcher tout et accepter.
Une sensibilité excellente pour vivre la vie du cirque où la confrontation de ce sujet fait parti de la vie quotidienne avec exactement.

Mais peut-être ça c'est exactement ce qu'il faut faire. Choisir un chemin qui nous aide à remarquer et triompher de nos peurs. Comme ça on peut craquer les cycles et c'est ça qui est la vraie liberté pour moi. Je veux dédier mon numéro d'Exit à ce raisonnement.



DÉMARCHE DRAMATURGIE

Pour être à l'échelle de ce sujet, il ne suffit pas d'avoir seulement 7 minutes sur scène.
J'ai décidé de focaliser mon processus de recherche sur les points suivants :

1)

L'entrée dans la réalité qui est créée nous même est symbolisé par « un rêve ».

2)

Percevoir et sentir ce qui est et pas ce qu'on prévois d'être.

Sentir et conscientiser le monde et toi même.

Oser de trouver des « blessures enflammé »

3)

Décider contre le chemin facile et ne fuyer pas et attaquer la peur.

4)

La libération.

La sensation de voir la monde avec des yeux d'enfant.

Sentir et apprécier sa « naïveté ».

5)

Accepter la vie comme un tour de « Grand Huit ».

HAUT et BAS et HAUT et BAS.

Sans ce changement de haut et bas, le chariot s'arrêterait.

6)

Ce sont les sentiments qu'on nourris avec nos pensées qui s'agrandissent.

7)

Comprendre qu'il est généralement la mémoire ou la vision de l'avenir qui fait mal. Rarement c'est vraiment le moment présent qui nous dérange. Alors pourquoi ne pas simplement utiliser le « Here & Now » comme un lieu de retraite et réaliser que ce qu'on cherche est déjà là.

8)

FLOW.

L'état entre ennui et peur.

Quitter le « confort zone ».

9)

Le Réveil inattendue.

QU'EST CE QUI SE PASSERA SI LES RÊVES DONT ON NE SE SOUVIENT PAS POUVAIT
NOUS SONNER LES RÉPONSES À TOUTE NOS QUESTIONS?

Tout au long de mon processus de recherche, la sélection et édition de la musique a joué un rôle important.

Mon intention a inspiré la musique et mes mouvements.

La musique a fouetté mes mouvements et mes mouvements en revanche ont créé des liens entre mes intentions. L'un a inspiré l'autre en sorte que c'était un développement commun.

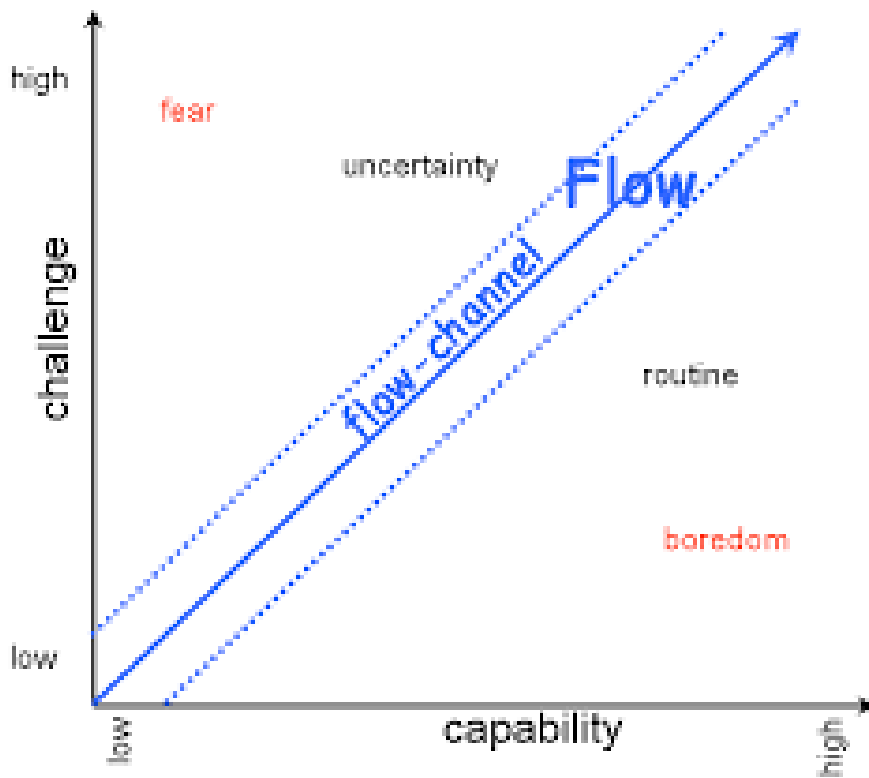
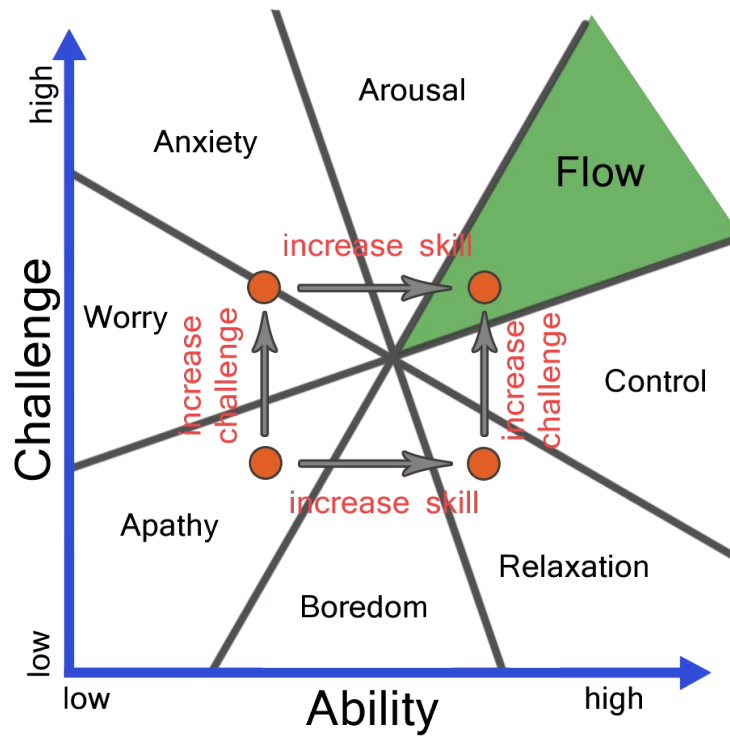
J'ai focaliser un des « points spécifiques » et l'ai nourri avec des souvenirs et des sentiments réels.

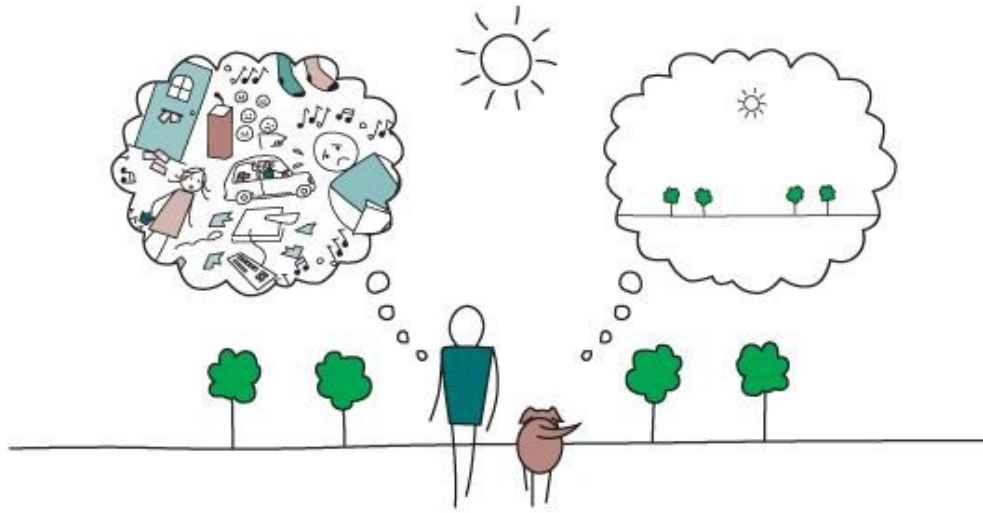
Avec l'intention j'ai développé des façons à bouger dans des improvisation pour que je puisse donner la couleur correspondant au vocabulaire technique.



INSPIRATION







Mind Full, or Mindful?



MISE EN SCÈNE

Partie 1

Un « Schhhhh » éclate et la scène se noirci.

Petit à petit vous pouvez voir une fille couché sur sol. Immobile. Vous entendez que sa respiration. Au loin, le doux bourdonnement d'une berceuse s'approche et emmène la jeune fille dans un autre monde. Dans son monde intérieur où des pensées et sentiments n'existent plus seulement dans l'esprit. Quand les craintes deviennent des ennemis réels et l'essaye de fuir se développe à être si fastidieux et épuisant qu'elle arrête. Soigneusement elle soulève ses yeux et décide de sentir quelle ennemis sont réel et lesquelles elle construit avec son propre imaginaire. Guidé par les doigts, elle se laisse s'adonner à ses sentiments.

La musique de piano lent et mystique est noyé par une atmosphère de son et respiration.

La fille découvre le monde autour d'elle. Elle perdre l'équilibre et trouve imprévu un point de repère pour creuser les origines de ses incertitudes.

- *premier contact l'agrès*

Même si le chemin n'est pas facile, la fille suis ses incertitudes jusqu'au moment où elle trouve l'origine dans la fragilité *en haut de Pole*.

Partie 2

Alors que la crainte était pourtant si terrifiant, le sentiment qui vient avec la victoire de la peur excède.

- *L'atmosphère musicale change*

- *Les lumières éclairent tout la scène*

La fille apercevait le monde d'une toute nouvelle perspective.

Elle se déplace librement et découvre avec curiosité le moment présent, oublie le temps et se trouve dans l'état de FLOW.

Partie 3

La fille commence à comprendre la vie comme un « Grand Huit ».

- *Elle perdre l'équilibre, elle tombe, elle cours, elle tourne*

Mais même si les tornades viennent, elle commence à comprendre qu'il faut lâcher la résistance afin d'utiliser l'élan pour voler .

Tout à coup, elle tombe sur sol et réveille, mais le plus qu'elle essaye de se souvenir le plus le rêve devient floue.

L'ESPACE SONORE

Pour ce numéro j'ai construit un ensemble de morceaux.
J'ai enregistré des respirations et mon bourdonnement d'une berceuse pour créer une atmosphère qui amène le spectateur dedans la voyage intérieur.

Partie 1

Pour l'atmosphère de mon rêve j'ai utilisé le morceau „Something under her Skin“ de Max Richter, „Gnossienne No.4 Lente“ d' Erik Satie et mes enregistrements.

Partie 2

„The Rain“ de Melody Gardot

Partie 3

„Turbine Womb“ de Soap&Skin

MON AGRÈS



- En collaboration avec Claudius Specht j'ai construit un nouveau agrès qui me permette à combiner l'Acrobatie et des Équilibres avec la matière de Mat Chinois et Pole Danse.
- Un Pole libre, attaché sur une plate-forme (diamètre: 2m)
- Hauteur: Pole (2,80m) + la construction „On Top“ (0,5m) = 3,30 m
- Recouvrement de la barre: Silicone

NOTES

Coordonnées de l'Artiste

Adresse: Max-Planckstr.16, 44625 Herne, Germany
Téléphone: +49 15772379666
E-Mail: Herkt.Anna@googlemail.com

„Sometimes we think too much and feel to little.“ - Numéro d'Exit

MISE EN SCÈNE: Anna Herkt et Silvia Ubieta

DURÉE: 7min

HAUTEUR MINIMALE 5m

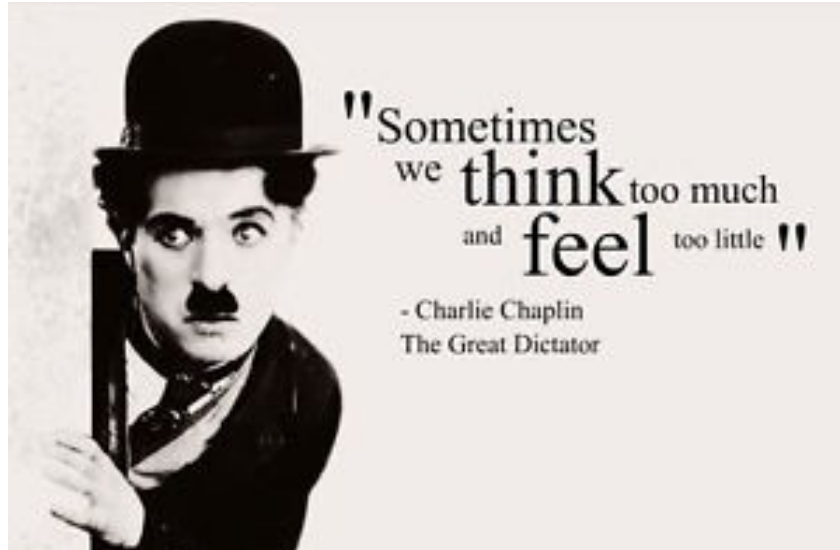
SOL Lisse, propre.

PUBLIC circulaire, 360°

AGRÈS flexible

Costume

J'ai choisi un costume qui ne fait pas l'effet d'être un costume.
Des vêtements dans lesquelles je me sens comme „moi-même“ et pas masquer.
Pourtant j'ai pris l'inspiration de la mode de nuit pour faire un lien à l'idée d'un rêve.



Le jour où je me suis aimé pour vrai,
J'ai compris qu'en toutes circonstances,
J'étais à la bonne place, au bon moment.
Et, alors, j'ai pu me relaxer.
Aujourd'hui je sais que ça s'appelle....

Estime de Soi.

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
J'ai pu percevoir que mon anxiété et
Ma souffrance émotionnelle,
N'étaient rien d'autre qu'un signal
Quand je vais contre mes convictions.
Aujourd'hui je sais que ça s'appelle.....

Authenticité.

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
J'ai cessé de vouloir une vie différente
Et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive,
Contribue à ma croissance personnelle.
Aujourd'hui je sais que ça s'appelle....

Maturité.

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
J'ai commencé à percevoir l'abus dans
Le fait de forcer une situation, ou une personne,
Dans le seul but d'obtenir ce que je veux,
Sachant très bien que ni la personne ni moi-même
Ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment.....
Aujourd'hui je sais que ça s'appelle....

Respect.

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
J'ai commencé à me libérer de tout ce
Qui ne m'était pas salubre....
Personnes, situations, tout ce qui
Baissait mon énergie.

Au début, ma raison appelait ça de l'égoïsme.
Aujourd'hui je sais que ça s'appelle....

Amour Propre.

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
J'ai cessé d'avoir peur du temps libre
Et j'ai arrêté de faire de grands plans,
J'ai abandonné les mégaprojets du futur.
Aujourd'hui je fais ce qui est correct, ce que j'aime,
Quand ça me plaît et à mon rythme.
Aujourd'hui je sais que ça s'appelle....

Simplicité.

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai cessé
De chercher à toujours avoir raison, et me suis
Rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé.
Aujourd'hui j'ai découvert....

L'Humilité.

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai cessé
De revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir.
Aujourd'hui je vis au présent,
Là où toute la vie se passe.
Aujourd'hui je vis une seule journée à la fois
Et ça s'appelle.....

Plénitude.

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
J'ai compris que ma tête pouvait
Me tromper et me décevoir.
Mais si je la mets au service de mon cœur
Elle devient une alliée très précieuse
Tout ceci est....

Savoir Vivre.

Nous ne devons pas avoir peur de nous confronter....
Du chaos naissent les étoiles.
Aujourd'hui je sais que ça s'appelle... **La Vie!**