

Sommaire

Préface	9
Le futur du Butô	13
Méthode d'enseignement	23
Chapitre 1	
Préparation du corps, formation de base	29
S1 Seïza, méthode de respiration et de relaxation	31
S2 Le dos	41
S3 Les bras, les épaules et le cou	49
S4 Le buste, les reins, les muscles des côtes	55
S5 Les pieds, les jambes et l'articulation des hanches	61
S6 Le visage	71
S7 Les mains - Les doigts	83
S8 Le poirier	89
S9 Points importants relatifs à l'enseignement de la danse	97
S10 La Danse en tant que profession	105
Chapitre 2	
L'entraînement du « ki », l'improvisation	113
S1 L'entraînement du « ki »	115
S2 L'ondulation	127
S3 Autour de l'improvisation	135
S4 Transferts de « ki », correspondances	143
S5 Position debout, marche	153
S6 Le bébé, le fauve	169
S7 La qualité du mouvement	181
S8 La spirale, le « 8 »	191
S9 Les mouvements de dissociation	199
Chapitre 3	
Application	207
S1 Immobilité	209
S2 Créer un tableau	217
S3 Les sons, relation entre la musique et la danse	227
S4 Entraînement de la voix	237

S5 Jeu de transmission _____	243
S6 À propos de la reproduction et de l'imitation _____	249
S7 Le renforcement des cinq sens _____	253
S8 Développer le sens de l'espace et du temps _____	259
S9 « Kôsoku-mai » _____	267
S10 Création et évaluation _____	277
Postface _____	285
Bibliographie _____	291
Biographie _____	293