



Approche par le corps : Ce qui me met en mouvement

Les participant·e·s ont été invité·e·s à découvrir via plusieurs angles d'explorations et de créations collectives et individuelles le mouvement par le corps et l'improvisation dans l'espace.

Une approche par le mouvement qui fut aussi une manière de questionner différentes formes d'expression, de percevoir nos manières d'occuper les espaces sans la parole et d'interroger nos postures relationnelles.

L'atelier a été ponctué par des moments d'échange sur ce qui a été vécu lors de la pratique et sur le lien avec ses pratiques professionnelles.

Animation: Laurie Jedwab, Compagnie Scraboutcha

Il n'y a pas de traces proprement dite de l'atelier. Vous trouverez ci-dessous le tutoriel d'une des animations proposée lors de l'atelier.

Animation : Duo dansé, duo dansant

Objectifs de l'outil :

- Créer un espace, un temps collectif
- Permettre une mise en relation des individus par l'expression créative et par le mouvement
- Développer l'écoute, le toucher et la confiance au sein d'un groupe
- Travailler la musicalité
- Stimuler la créativité via l'exploration corporelle

Matériel : un système pour diffuser de la musique

Espace : un grand espace dégagé

Durée : environ 30 min (15 min pour chaque partenaire du duo)

Déroulement général :

Choisir plusieurs musiques allant de la plus calme à la plus dansante.

Les participant·e·s sont disposé·e·s par duo dans un espace bien dégagé de préférence en chaussettes ou pieds nus.

Une des personnes choisit d'être guidée et l'autre sera son guide, à la fin de cette séance, les rôles s'inverseront.

L'exercice était composé de trois parties basées en partie sur le toucher, qui s'enchaîneront sans rupture. Chaque partie dure 3 à 4 minutes.

Il est préférable d'inviter les duos à ouvrir le début de l'exercice en se demandant si il y a quelque chose à savoir par rapport au corps de l'un et de l'autre ou une zone à éviter au niveau du toucher.

Première partie :

La musique se lance et s'enchaînera sans interruption jusqu'à la fin de la séquence.

La personne qui est guidée peut fermer les yeux ou les avoir entrouverts, déverrouille ses genoux et laisse tomber ses bras le long du corps.

Le ou la guide va poser une main pour commencer sur le dos de la personne qu'il ou elle va guider.

L'attention de la personne guidée est portée sur l'idée de respirer dans la main en contact avec son corps. Il n'y a à ce stade pas d'autres mouvements, que celui de la respiration.

Au fur et à mesure, le ou la guide va explorer différentes parties du corps en posant sa main sur d'autres zones du corps ; cou, front, bras, ventre, jambe pied, etc. en étant attentif·ve à ne pas perdre le contact avec le corps de la personne qu'il ou elle guide.

Seule la personne qui guide est en mouvement (déplacement de la main). L'autre se concentre sur sa respiration.

Deuxième partie :

Cette deuxième partie se déroule dans la continuité de la précédente. Le ou la guide déplace sa main sur différentes zones du corps de sa ou son partenaire. Dans cette partie, chaque apposition de main va déclencher un mouvement chez la personne guidée.

Le ou la guide composera donc avec le corps de l'autre une partition dansée, en prenant compte de l'espace qui l'entoure et des possibilités du corps qu'il ou elle manipule.

Le ou la guide peut toucher, exercer une pression, impulser ... et chaque contact de main est comme un déclencheur du mouvement pour la personne guidée, toujours sur base de la respiration et toujours en gardant les yeux fermés ou entrouverts.

Le guide reste bien attentif à l'espace et aux autres duos pour éviter le contact avec les autres.

Troisième partie :

Toujours dans la même qualité de mouvement la personne qui jusqu'ici dansait tout en se laissant guider va s'autonomiser par rapport à son ou sa guide. Il va ouvrir les yeux et continuer à danser.

Le guide qui n'impulse plus le mouvement à présent va suivre le mouvement de son ou sa partenaire, tel l'exercice du miroir.

Ici les deux personnes sont garantes de l'espace et des autres personnes dansant dans la pièce.

Pour clôturer, inviter les participants à chercher une fin et baisser la musique.

Avant de changer les rôles au sein des duos, inviter les participant·e·s à avoir un petit échange sur le "comment cela s'est déroulé ? " pour chacun·e et puis recommencer la séquence en inversant les rôles.