

Février 2011

Vendredi 4 et vendredi 11 février

Objectif de séance

Prendre conscience du poids de son corps et utiliser celui-ci pour enrichir sa danse à l'aide d'objets divers et de partenaires.

L'échauffement

Aujourd'hui, je n'ai pas installé les tapis car je souhaite proposer un travail à base de massages de manière différente.

Nous nous retrouvons debout dans un cercle, je leur demande de se mettre deux par deux, côte à côte. Ainsi, nous allons tester des massages dynamiques en équilibre sur les deux pieds : le rapport aux corps sera différent et la manière d'être, de tenir son corps, de s'équilibrer vont changer radicalement. Pourtant, le massage devra aussi procurer de la détente !

A nouveau, nous allons nous concentrer sur les membres supérieurs, inférieurs et le dos.

Je leur propose d'envisager le massage comme une chanson, avec des couplets et un refrain. C'est moi qui donne le rythme en chantant.

Un massage en chanson

1^{er} couplet : deux fois huit temps pour le premier bras ; le masseur fait rouler le bras entre ses mains depuis l'épaule jusqu'aux bouts des doigts.



Le masseur passe derrière la personne massée rapidement et enchaîne sur le deuxième bras (deux fois huit temps).

Nous nous retrouvons tous face au centre du cercle et frappons avec les pieds le refrain : Le rythme étant : un, deux, trois, quatre, cinq, six, **sept et huit**.

Chaque temps est frappé avec un pied en mettant du poids dans chaque jambe pour créer des vibrations avec le sol.

Le tempo va être très lent car je me rends compte combien il est difficile pour certaines personnes de faire le transfert de poids d'un pied sur l'autre. Chacun va donc adapter l'exercice à son niveau de réponse et une fois la « chanson » rythmique comprise et apprise, le plaisir peut se lire sur les visages.

Nous poursuivons avec le massage des jambes.

Deux fois huit temps pour chaque jambe ; le masseur tapote énergiquement chaque membre depuis le haut de la cuisse jusqu'aux orteils.

Refrain rythmique.

Pour le dos, la personne massée se place bien en appui sur ses deux jambes avec le haut du dos et la tête penchés vers l'avant. Le masseur se place derrière lui et dessine des cercles en commençant par les omoplates et en descendant des deux côtés de la colonne vertébrale.

Refrain rythmique.



Le déplacement

Ce début d'atelier a été très dynamique et dynamisant, le groupe de danseurs est bien en forme pour poursuivre le travail de recherche sur l'utilisation du poids du corps dans les appuis.

Les supports utilisables pour les appuis sont maintenant plus nombreux, nous avons toujours le mur, les bancs et des chaises. J'installe celles-ci de différentes manières, à l'endroit, à l'envers, posées sur le côté. La surprise est totale et comme bien souvent les rires fusent de toute part ! Toutefois, la curiosité et l'envie de tester et d'introduire tous ces objets dans la danse est très forte : nous composons des groupes et lançons la musique.

Lors du premier passage, toute l'attention se porte sur les chaises et chacun va expérimenter sa danse avec ce nouvel objet.



Pour les prochains passages, je les incite à passer d'un objet à l'autre, d'un lieu à l'autre. Le plus difficile est de construire une gestuelle entre les objets, de vivre et de remplir l'espace laissé « vide ». C'est ce travail-là que je vais approfondir au cours de la séance.



Nous nous saluons et nous félicitons mutuellement pour ce riche travail.

Vendredi 18 et vendredi 25 février

Objectif de séance

Réinvestir les connaissances, les sensations acquises (poids du corps, appuis) lors des derniers ateliers pour créer de la danse libre à plusieurs.

L'accueil

Nous nous retrouvons pour un dernier atelier avant la grande séparation des vacances d'hiver. J'ai choisi de rassembler toutes nos expériences et connaissances dans cet atelier, une sorte de synthèse pour clore une période très riche de danse, de découverte, tant au niveau de la connaissance de soi qu'au niveau du mouvement dansé.

L'échauffement

L'échauffement va se faire sous forme d'auto massages. Nous nous retrouvons dans un cercle, debout, et nous allons faire à nous-même ce que nous faisons aux autres.

Nous commençons par le visage, nous dessinons une ligne avec le doigt depuis le haut du front jusqu'au menton ; à partir de celle ci, nous étirons notre visage vers les oreilles.

Nous poursuivons avec des tapotements pour les bras, les jambes, le bas du dos.

L'enthousiasme est général et je sens que le travail précédent est bien présent !

Le déplacement

Nous allons reprendre tout le travail effectué durant les deux mois : appuis au mur, sur les chaises, les bancs, avec un partenaire. Afin que la répétition ne soit pas ennuyeuse, je propose des coussins comme autre « outil » de travail. C'est à dire que nous allons revivre et explorer à nouveau toutes les gestuelles induites par les différents supports avec un élément motivant qui va nous donner envie de recommencer.

En effet, les danseurs repartent dans la danse avec grand enthousiasme. Les coussins vont permettre d'autres découvertes, d'autres sensations, ils vont faire émerger des idées nouvelles, beaucoup de plaisir et d'amusement lisibles sur les visages et les corps.



D'une danse individuelle à une danse de groupe :





Après une courte concertation avec les différents partenaires, à savoir moi, le professeur, les danseurs et les éducateurs, nous décidons de construire un spectacle court et de le présenter lors d'un festival amateur de danse et théâtre au mois de mai. Nous partons donc en vacances avec un grand projet dans la tête.

Alors, prochain rendez-vous sur le site des Passeurs de danse, début juin avec les photos du spectacle qui aura lieu à Vieux (14930) dans le cadre du Festiv'arts.