

Janvier 2011

Vendredi 7 et vendredi 14 janvier

Note de l'auteur :

Durant cette période les séances seront systématiquement couplées deux à deux car la description de chaque séance ne serait pas assez riche et parfois trop anecdotique. Pour des raisons de fluidité dans la lecture, je concentrerai ma narration sur mes objectifs de séance, sur le vécu en danse. Je ne tiendrai pas compte de coupures vécues durant l'atelier de danse, car il ne faut pas perdre de vue qu'il s'agit d'un atelier de danse adapté aux personnes présentant un handicap mental, aussi les susceptibilités, les absences ne seront pas entièrement prises en compte dans la narration.

Objectif de séance

Prendre conscience du poids de son corps et utiliser celui-ci pour enrichir sa danse à l'aide d'un support, le mur.

L'accueil

Nous nous retrouvons après les vacances de Noël.

Nous échangeons des présents et nous prenons le temps de parler des vacances, des fêtes... c'est l'occasion d'évoquer les relations familiales de chacun, les difficultés pour certains, les joies pour d'autres.

L'échauffement

Pour mieux connaître son corps et celui des autres, je propose aujourd'hui un échauffement à partir de massages au sol.

La salle est équipée d'un grand tapis confortable et je procure des coussins car je me doute que la position allongée ne sera pas confortable pour tout le monde.

En effet, pour certaines personnes le fait de s'allonger au sol est difficile de par leur poids ou leur mobilité au niveau des articulations. Une personne préférera utiliser une chaise, nous cherchons ensemble comment adapter au mieux sa mobilité à l'exercice.

Nous commençons par **les bras**, je leur demande de malaxer chaque partie de la main, de pétrir le bras jusqu'à l'épaule. Je leur suggère aussi de tester la lourdeur du membre pour évaluer la détente de la personne, la confiance et le laisser-aller.

Nous poursuivons par un massage **des jambes**, nous les tapotons plus vivement que les bras pour solliciter la musculature et aussi pour éviter les chatouillements !



Nous allons continuer et finir ce travail de connaissance du corps par un massage **du dos**. Je leur demande de tracer la colonne vertébrale avec deux doigts depuis l'occiput (petit creux à la base de la tête) jusqu'aux vertèbres lombaires (à partir de la ceinture du pantalon, on imagine le mouvement). De part et d'autre de la colonne vertébrale, on va dessiner des cercles avec les deux mains bien ouvertes et bien à plat sur le dos du partenaire. Ainsi les mains vont descendre et remonter le dos en se rapprochant et en s'éloignant de la colonne.

Je mets l'accent aussi sur la position du masseur, celui-ci doit être bien placé, il doit pour cela être confortablement installé pour ne pas créer des tensions dans son corps. Aussi, il doit utiliser son propre poids pour exercer des pressions plus ou moins fortes, et surtout contrôlées ! Il doit utiliser le moins possible ses propres muscles.



Le déplacement

Nous allons explorer quantités de sensations procurées par le poids du corps, en utilisant des appuis au mur. Je décide de faire une petite démonstration pour simplifier l'explication. Je commence à m'appuyer contre le mur avec les mains et poursuis le mouvement d'une manière continue sans quitter le mur, c'est à dire qu'à tout moment une partie de mon corps est en contact avec le support. J'avais commencé par les mains, je poursuis avec la tête, la nuque, les épaules, le dos, le bassin, je me laisse glisser jusqu'en bas du mur, utilise le sol avec un appui main et remonte.

Les regards sont à la fois très amusés et enthousiastes, tous les danseurs ont envie d'essayer ! J'aime cet enthousiasme et cette gaieté, je propose une musique assez dynamique pour que les danseurs ne perdent pas de vue qu'il s'agit d'une circulation d'un bout à l'autre du mur.



Le sujet est bien compris et les danseurs ont très envie de recommencer et d'approfondir le sujet.



Nous décidons de poursuivre la semaine prochaine ce travail-là et de prendre à nouveau des photos.

Vendredi 21 et vendredi 28 janvier

Objectif de séance

Prendre conscience du poids de son corps et utiliser celui-ci pour enrichir sa danse et entrer en relation avec les autres danseurs.

L'échauffement

Je propose pour la deuxième fois une séance de massage ; j'ai déjà installé les tapis et la première réaction est de s'allonger confortablement dessus avec les coussins pour reprendre le travail de la semaine précédente. Cette réaction spontanée confirme combien il est important de ne pas passer trop vite sur les consignes, que la répétition des actions les met en confiance et qu'elle est absolument indispensable. J'ai de moins en moins d'inquiétude quant au sentiment d'ennui face à une situation connue. Au contraire, la deuxième séance se passe dans une grande quiétude pour tous et les plus inquiets se détendent de manière significative.

Je propose toutefois quelques petites variantes : nous reprenons le travail des bras et des jambes à l'identique. A l'issue de cela, je leur demande de se mettre sur le dos pour amorcer un massage du visage. La détente est immense, les visages se dérident, se « ramollissent », les nuques s'allongent...



Le déplacement

Nous allons à nouveau explorer les différentes possibilités que nous procure le mur pour notre recherche. Nous reprenons le même déplacement d'un bout à l'autre du mur, les uns derrière les autres. La recherche reste libre, j'insiste encore une fois sur l'utilisation du poids du corps comme outil de travail et de création de mouvements.

Mon objectif aujourd'hui est de provoquer des rencontres, aussi je demande aux danseurs de partager le groupe en deux, un de chaque côté du mur. Ainsi, les personnes devront se croiser et donc aménager la rencontre.



Dans un premier temps, les croisements se passent sans grand événement, les danseurs ne se touchent pas et ils s'évitent presque. Nous allons donc renouveler l'expérience en insistant sur la relation possible entre les danseurs : le toucher, le regard, les changements de niveau...

La progression va se faire lentement, toutefois après quelques rires les idées de croisement arrivent et deviennent de plus en plus intéressantes. Les points d'appui se diversifient, ils deviennent de plus en plus inattendus, surprenants.

Cette première étape dans les rencontres nous a servi « d'échauffement », je propose à ce stade de transformer notre espace de danse et d'introduire des bancs pour créer ou faciliter des rencontres à deux ou à plusieurs.

La consigne est de danser librement sur la musique enregistrée tout autour des différents éléments et de temps en temps de les utiliser pour créer des rencontres insolites, qui sortent de l'ordinaire, qui ne ressemblent pas à la réalité.





Les relations qui s'établissent, s'enrichissent de mouvements de plus en plus acrobatiques, avec des équilibres quelquefois périlleux : la joie est intense, l'amusement aide le travail en relation.

Nous allons élargir la consigne ; nous allons prendre conscience que la relation avec un autre danseur peut se faire à distance. Les positions adoptées par le corps peuvent être complétées, être réalisées en symétrique, en opposition. Rentrer en relation grâce aux appuis va signifier autre chose que le contact direct : nous allons rentrer dans **une relation d'écoute**.



J'ai tout à coup le sentiment d'être face à de **l'Art brut** tel qu'on peut l'entendre en peinture. Le mouvement effectué pour l'autre est immensément intense et éphémère, peut-être involontaire, sûrement essentiel, là sur le moment... Allons-nous pouvoir le retrouver, le revivre ?

Je suis contente d'avoir pu saisir toute cette intensité dans le mouvement avec mon appareil photo, l'éphémère a bien existé et les images sont parlantes.

La séance a été très riche et fatigante, nous décidons de nous séparer et de nous retrouver la semaine suivante pour renouveler et enrichir cette expérience.