

FELDENKRAIS ET DANSE 2019/20

THEMES

1/ Vers une plus grande variété de mouvements - 23 nov 2019

Libérer le geste des tensions parasites pour pouvoir varier le rythme, abandonner le poids. Entrer dans le détail des relations subtiles entre les segments pour inventer de nouvelles combinaisons.

Mouvements dansés : laisser le mouvement se transformer en combinant avec les nuances comme le poids, la légèreté, la lenteur, la rapidité, pour ressentir les variations et les contrastes d'expression du corps.

2/Libérer sa spontanéité - 18 janvier 2020

Retrouver la facilité et la légèreté du mouvement pour lâcher prise et prendre confiance dans ses possibilités. Le plaisir et l'émotion de l'instant deviennent moteur et initiateurs du mouvements, plutôt que la pensée et la réflexion.

Mouvements dansés : Nous nous amuserons à répondre le plus spontanément possible aux différentes composantes du mouvement pour libérer le corps... direction, poids, énergie... en passant du mouvement habituel, quotidien, au geste expressif. Ainsi, nous laisserons s'exprimer sentiments et émotions sans jugement et attente de résultat esthétique.

3/La relation à soi et aux autres - 28 mars 2020

Donner et recevoir, en jouant avec différentes sortes de contact et de toucher. Utiliser des ballons comme un intermédiaire pour apprivoiser le mouvement à deux.

Mouvements dansés : Danser seul et rencontrer l'autre ...comment diversifier les relations à deux : quels effets, ou émotions cela produit, si les relations sont organisées à partir de soi, du corps de l'autre, de la proximité dans l'espace, des intentions choisies. Nous aborderons ainsi la qualité d'écoute entre les partenaires pour laisser se dégager le sens de chaque rencontre.