



STAGE DANSE CONTEMPORAINE
Cie La seconde Tigre – Hélène Rocheteau

« Présence, Ecoute, Action! »

Dans une écoute de ses sensations et de ses perceptions, favoriser une connexion de soi à soi qui permet d'être présent à ce que l'on fait.

Être présent sous-entend «être disponible» à quelque chose. Tenter de ne jamais tomber dans l'automatisme, dans le faire sans ressentir mais au contraire être en permanence aux aguets de ses actions, de son ressenti. Etre là, être concret.

Dans un corps investi, engagé, toujours «prêt à», faire jaillir son mouvement de ses impulsions intérieures, de ses sensations, pour une danse au présent.

Les journées seront construites en deux temps :

Un premier temps de préparation, qui mettra l'accent sur l'axe du corps, le centrage, le poids (que nous aborderons particulièrement dans le rapport au sol), en lien avec la respiration, afin d'accéder à plus d'ouverture, une plus grande disponibilité, un lâcher-prise. Afin également de développer les qualités d'attention et de concentration, et d'augmenter le niveau d'énergie.

Dans un deuxième temps, à l'aide des outils transmis précédemment, différentes consignes d'improvisation seront proposées, pour danser seul(e), en duo ou en groupe. Développer l'intuition, l'abandon au mouvement tout en gardant la précision et la conscience de tout ce que l'on fait. Pour une danse du moment présent, vivante, réactive; liée au désir et au rythme de chacun, dans un état de présence à soi permettant de créer une réelle connexion entre son intérieur et l'extérieur - et ainsi d'être pleinement présent à l'autre et à ce qui m'entoure.

«Lorsqu'on danse vraiment, quand on est véritablement en état de danse, on a bien ce sentiment de ne pas décider les mouvements du corps, comme s'ils se faisaient tout seuls.

Quand je danse, il y a deux moi qui cohabitent : l'un qui ne se contrôle plus, (...) et l'autre qui regarde avec lucidité le premier». Carlotta Ikeda