

L'INTELLIGENCE DU TOUCHER

Atelier de danse et développement sensoriel en mouvement

-pratique somatique-



Public: adolescent.es, adultes

Outils pédagogiques: exercices psychomoteurs, exercices de pratiques somatiques, conscience corporelle, danse contact.

« Ce qu'il y a de plus profond dans l'humain, c'est la peau. » Paul Valéry

Dans cet atelier je propose des explorations corporelles où nous découvrons différentes approches du toucher, de la distance à la proximité, visant à développer la confiance dans l'intelligence du corps, la perception de l'autre et la communication non verbale. Nous allons explorer la relation à soi, aux autres et à l'environnement à travers différents degrés d'écoute par le toucher. En contact un troisième corps naît, créant de nouveaux circuits organiques et énergétiques. L'expression corporelle se trouve entre nous, dans un lâcher prise mental et physique.

Ici, toucher c'est émettre et recevoir, être collectivement. C'est dans cette philosophie que nous allons faire l'expérience du toucher comme sens vital dans l'évolution du vivant, questionnant sa survie et sa nécessité dans notre monde en crise. Nous allons sentir le pouvoir de nos mains et proposer des exercices d'introduction au magnétisme, expérimenter le toucher du regard-miroir, explorer comment le toucher varie en fonction des parties en contact.

La question pilier de l'atelier : Qu'est-ce qui me touche quand je touche?

Description de l'atelier:

Sensibilisation au toucher par divers exercices et explorations corporels, en solo, puis en contact dans une croissance spatiale:

- Toucher de soi: proprioception
- Toucher de l'espace: rapport à la gravité, au sol, à notre propre verticalité, contact avec l'air, les volumes, température, lumière, obstacles (murs); si possible des explorations seront faites en extérieur dans un cadre naturel. Remarque: Ces explorations débutent les yeux fermés.
- Toucher l'autre: introduction au magnétisme, sentir que l'on peut être en contact dans la proximité sans contact physique et par le regard.
- Toucher et entrer dans le mouvement avec l'autre: introduction à la danse contact improvisation, voir https://fr.wikipedia.org/wiki/Contact_improvisation

Intentions:

- Conscience corporelle et proprioception
- Valorisation du toucher et du corps en société
- Redécouverte de soi et de l'autre à travers le contact
- Réconcilier & accorder le contact avec soi-même
- Donner des outils de confiance (en soi et en l'autre)
- Développer l'écoute et l'empathie corporelle
- Transmettre des notions de bienveillance et de respect
- Soigner notre relation au monde

