Le lâcher-prise : pensée du corps et intelligence sensorielle

du 16 au 20 Janvier 2023, de 10h à 18h
Anis Gras - Salle : Atelier 5 (accès escaliers et ascenseur)

Emploi du temps

Lundi 16/01 - Silvia, Clyde, Mathieu, Ege, Gerry, Marie, Morgane, Roman en virtuel
10h - Rdv à la cafétéria

Présentation de chacun.e.
Tour de table pour faire connaissance, présentation du collectif Open Source par Morgane et Matthieu
Présentation du thème de la séance par Silvia

Brainstorming collectif sur le sujet de la lacher-prise et de l'intelligence sensorielle
Présentation des outils proposés:
1.enceinte et lise de musiques pour lancer à tout moment de la session de la musique et des moments de danse spontanées
2. sac avec des accessoires, livrés, mots croisées et objets pour se défouler, identification du canape comme coin de défoulement
Tour de table sur les interrogations, attentes et contraintes de chacun.e
14h - Silvia, Morgane, Marie, Mathieu, Gerry, Ege, Clyde, Erika
Écoute des enregistrements (préalablement demandés en amont de la session) de Morgane et Mathieu.
2 groupes. 15 minutes de préparation.
Consigne improvisation : Ce que l'enregistrement, de Morgane ou Mathieu, provoque.

Passage des deux groupes.

Temps d'échange.

Tout le monde danse sur la musique !
On essaie. Bouge à sa façon ou ne bouge pas.
A la fin de la piste, tout le monde fait un atelier d'écriture automatique pendant 15 minutes.

Lecture des textes.

2 groupes. 5 minutes de préparation.
Consigne improvisation : Prendre un des textes lus.
Qu'est-ce que ce texte nous inspire ?

Temps d'échange.

Mardi 17/01
10h - Silvia, Mathieu, Ege, Gerry, Erika

Retour sur la journée du lundi.
Proposition de méthodologie de Mathieu : au bilan de chaque journée, y revenir rapidement le lendemain matin. Chacun.e. exprime ce qui lui reste de la première journée, comment ça a voyagé pendant la nuit.

Exercice dirigé par Silvia.
Chaun.e. à un endroit de la salle. Se mettre dans une position (assise, debout…)
Ferme les yeux. Respiration.
Météo corporelle.
Respiration alternée des narines, toujours les yeux fermés.
Revenir à une respiration naturelle.
Silvia donne des indications, concrètes, physiques et imaginaires. Exemple : une boule de soleil au-dessus de notre tête.

Temps d'échange.

Exercice d'exploration sensorielle en mouvement (sans objectif de lâcher-prise) *dirigé par Silvia*.
Exercice accompagné tout le long par des musiques.
Marche comme des animaux, à quatre pattes, colonne vertébrale horizontale. On essaie des mouvements. On expérimente le périmètre.
Silvia donne des indications corporelles et sensorielles au fur et à mesure. Prise de conscience de la texture de ce qui nous entoure, de ce qu'on touche, ce que la peau touche. Marche avec la contrainte de ne plus pouvoir utiliser les mains, puis les pieds. Le corps est mou. Avec ce corps mou, on essaye de se mettre debout, de chercher la verticalité. Un pied tremble, puis le deuxième. Le corps petit à petit se secoue par toutes les extrémités, la tête également. Expérimente le shaking couché. Puis on se met debout, tout en continuant d'être secoué. Shaking vertical. Va en decrescendo. Le corps se fluidifie. Les mouvements deviennent plus petits, plus doux. Taping avec les mains sur tout le corps.

Temps d'échange.

14h - Silvia, Marie, Gerry, Mathieu, Erika
Lecture collective (chacun.e son tour) d'un extrait de Peter Lewis : In a unspoken voice-how the body releases trauma".
Visionnage d'un extrait d'un documentaire sur Anna Halprin (2009)

Discussion / invitation de la part de Silvia à partir de ces deux matériaux pour faire une improvisation.

Écoute de Bach : Schlage doch / BW53
Ich habe genug

Expérimentation / Improvisation collective.

4 postes pour 5 personnes : poste “libre”, poste “vocal”, poste “shaking”, poste “observateurice”.
Durée : le temps de la musique.

Temps d’échange.

Mercredi 18/01
10h - Silvia, Mathieu, Marie, Erika, Richard
Matinée prise en charge par Gerry

Débriefing de la journée du 17/01

Introduction/présentation de Richard et de chacun.e.

Par deux : Sur le corps de l’autre, tracer avec le doigt ce que serait le plan frontal qui découpe le corps de l’autre en deux : avant et arrière.
Mettre les deux mains sur les parties de l’arrière du corps de l’autre : omoplates, arrière du crâne, vertèbres, bassin, ischiaux jambiers, mollets, talons…

Marche avec prise de conscience de l’arrière. Libérer la tête et le regard, mettre de la spirale dans la colonne en marchant en arrière, comme on le ferait vers l’avant.

Par deux : suivre l’autre quand il ou elle va au sol, on accompagne son dos, sa nuque et son crâne avec nos deux mains, comme un tapis de Yoga qui se déroule en dessous.

Par trois : deux manipulent le corps de un.
Un comme une marionnette mais pas vraiment. Se laisser faire avec conscience et une certaine tonicité du corps (pas de corps mort/mou).
Prise d’indépendance de un de plus en plus grande.

Deux minutes pour soi.

12 minutes de sieste.

12 minutes d’écriture automatique.

Lecture des textes.

Temps d’échange
Le lien entre la sieste et le lâcher prise
Le soin d’autrui vs l’abandon
Se laisser aller

14h - Silvia, Richard, Marie, Mathieu, Gerry, Erika
Improvisation proposée par Marie :
Le groupe, ensemble, choisit des cartes du Tarot, les installe, les regarde. En silence. Durée 5 minutes maximum.

Séance de Qi Gong. Marie fait faire les 4 éléments : Feu, L'eau, Terre, Air. Durée 5 minutes.
Retourne voir les cartes du Tarot. (Chacun.e. peut prendre la porte d'entrée qu'il.elle souhaite par rapport à ces cartes.)
Danse libre avec possibilité de se copier. Durée : 20 minutes.

Temps d'échange.
Plaisir du jeu, écoute collective/ retrouvailles à deux ou trois lors des moments d'errance.

Improvisation proposée par Silvia :
Refaire à l'envers, sans musique depuis le moment où les personnes sont assises, du temps d'échange, jusqu'au moment où toutes et tous choisissent les cartes du Tarot.

Temps d'échange.
"En faisant les choses, cela me revenait"
L'impact de la musique. Les sensations que cela
L'idée de réfléchir où cela bloque au niveau de souvenir spatial et pourquoi interroger cet espace du blocage
Besoin de certains de s'éloigner du travail corporel et de travailler un lâcher-prise collectif sur le plateau.

18h Mathieu, Gerry, Erika, Ege, Silvia
Temps informel au bar le Délys à côté de Gare de l'Est.

Jeudi 18/01
Délocalisation de la session chez Mathieu dû aux grèves.

10h - Mathieu, Gerry, Silvia, Erika
Débrief du mercredi.

Improvisation collective, à l'extérieur.
Nous sommes des touristes. Nous venons pour la première fois à Paris et en France. Nous venons donc de l'étranger.
Ça commence sur un quai à Gare de l'Est.
Contrainte : Faire de la place aux autres.
Question : qu'est-ce qui réagit ? comment

Temps d'échange.
Zone d'hésitations concernant la fin de l'improvisation.

Début marqué par l'absence de parole.
Inertie collective et plusieurs propositions simultanées qui s'effacent.
Être dedans-dehors collectivement.
Certains auraient aimé que cela continue, tandis que d' autres ont perdu la concentration une fois que le cadre est devenu flou.

14h30 Mathieu, Gerry, Silvia, Erika, Marie

Intervention de Luc Perera via zoom
Intérêt de la rythmique en musique indienne carnatique et son impact sur les patients avec de la dementia. L'expérience de Luc en tant que chercheur et artiste avec des patients atteints d'Alzheimer sur différents rythmiques.
La question de déconnexion -être en dehors de son concentration - "se voir faire de la musique"
Questions sur comment les neurosciences mesurent des états modifiés de conscience (ie le lâcher prise peut-il être mesuré)
Réflexions sur la place de la technologie dans ces démarches, ie le soins des patients par des implants, de mesures dEEG, des analyses de signaux EEG pour témoigner différentes fréquences du fonctionnement cérébral suscite des débats dans le monde scientifique
Réflexions sur comment s'approprier des outils transdisciplinaires en théâtre. Parallel avec le jazz et la nécessité de faire une expérience pour pouvoir au mieux se l'approprier.
Rebonds sur ce que la notion de déconnexion signifie (ie déconnecter comme façon de perdre sa concentration et connecter comme façon de perdre sa dementia ou regagner de la lucidité)
Rebonds sur la façon dont la rythmique facilité des états lâcher prise.
Rebonds sur comment chacun convoque/pratique le lâcher-prise dans son travail.

16h Débriefing de la journée
Besoin de retrouver le théâtre par du texte et de la fiction pour la majorité des participants

Vendredi 20/01
10h - Silvia, Gerry, Gaston, Marie, Erika, Mathieu

Début de matinée proposée par Erika.
Par deux : A tour de rôle, on masse le corps de l'autre, on le frictionne, on le.la "fait briller".

Emma Dante : Avec de la musique. En rond. Une personne au centre. Tout le monde reproduit les gestes que fait la personne au centre. Celle-ci tourne sur elle-même pour que tout le monde la voit à 360 degrés. Quand la personne au centre est allée au bout de sa proposition physique, avec le geste qu'elle est en train de faire, elle regarde une personne et va prendre sa place. La personne choisie continue le geste proposé, va au centre à son tour et transforme le geste.
Il s'agit d'un exercice d'échauffement et de danse.

Processus / Proposition :
3 personnes peuvent aller au plateau. Il y a 4 postes : récit, libre, observateurice, chant.
Totale liberté d'évoluer sur scène, on peut changer de postes quand tu veux.
Le récit est une écriture automatique de la parole.
Les personnes restantes sont spectatrices.
La.le metteu.r.se en scène peut intervenir.

Musique au début et sera enlevée au fur et à mesure.

Chacun.e. de sa place, va prendre un rôle sur le plateau ou prend le rôle de spectateurice.

A la fin de la proposition arrêtée par Erika, Mathieu propose de continuer avec plus d'intervention de sa part en tant que metteuse en scène.

Improvisation avec les mêmes personnes au plateau et les mêmes personnes en tant que spectateurices.

Temps d'échange.
Il manque de l'enjeu, une nécessité, une urgence.

Proposition de Mathieu : On garde le protocole. En plus, on rajoute de la place aux silence. Si je veux sortir du plateau, je négocie le départ. Pourquoi je pars ?

Protocole pour le temps d'échange : En premier on écoute les impressions des spectateurices.

13h - Couscous à Anis Gras. Très bon et très fourni. Redémarrage un peu pesant sur l'estomac.

14h - Silvia, Gerry, Gaston, Marie, Erika, Mathieu

Écriture automatique sur la musique indienne découverte grâce à l'échange avec Luc Perera : Nina Burmi / Mishra Bahiravi Thumri / Indian Classical Music
https://www.youtube.com/watch?v=kfBvz2rG-NI

Protocole proposé par Gerry : Lire à deux. Chacun.e son tour. On laisse de l'espace, la place à la lecture de l'autre.

Proposition de Mathieu : Ramener du texte. S'interroger sur la notion de lâcher-prise par la transe.
Retranscrire la musique telle décrite par Luc.
1 Une personne en réaction à l'environnement sonore, ici et maintenant - Marie
2 Une personne en charge du rythme - Gerry
3 Un personne en charge de la lecture automatique - Erika
Avec cet ordre d'arrivée sur le plateau.
Spectateurices : Silvia, Gaston. Mathieu en metteur en scène

Texte lu : *Les chants de Maldoror* de Lautréamont.

Temps d'échange.
Erika n'avait pas compris que la lecture, c'était le rôle de la chanteuse dans la musique indienne. À partir de là, l'impro n'a pas fonctionné.
Différentes problématiques ont été évoquées.
Marie se demandait à quoi elle devait réagir. Elle aurait voulu plus de choses à retranscrire.

Il y a eu un essai, satisfaisant pour personne.

Reprise de la proposition.
1 Rythme - Erika
2 Sensorielle - Silvia
3 Lecture à deux - Gerry et Mathieu
Spectateurices : Marie et Gaston

Temps d'échange. En premier parlent ceux qui étaient à l'intérieur.

Dernière proposition :
Danser sur les 10 minutes de la musique indienne.
10 minutes sans musique, chacun.e. fait ce qu'il.elle souhaite.