

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

La formation " le Processus Somatic, Créatif et la Performance" est un processus d'enseignement artistique expérimental basé sur le mouvement. Il cultive un vocabulaire kinesthésique et développe la conscience de la danse pour ouvrir nos capacités créatives dans le domaine de l'Art de la Performance. Cette approche multimodale joue avec l'utilisation de la voix, le texte, l'écriture, la matière plastique et les outils de communication.

Cette formation s'articule autour d'outils et différentes modalités pédagogiques réparties autour de 3 axes de travail :

- **UNE PRATIQUE SOMATIQUE**
- **LE PROCESSUS CRÉATIF ET LA PERFORMANCE**
- **COMMUNICATION ET COACHING**

## UNE PRATIQUE SOMATIQUE

Qu'est-ce qu'une pratique somatique? Soma vient du grec ancien et signifie « corps ». Une pratique somatique est donc une pratique dans, avec et par le corps, où tous les aspects de l'individu ayant une influence et un impact sur les autres aspects : le physique, le mental, l'émotionnel et le spirituel, sont compris comme une unité fonctionnelle. Le corps-esprit est le véhicule par lequel toutes nos expériences passent et sont filtrées. La pratique somatique est ainsi devenue un vaste champ de travail en transformation, qui inclut l'ensemble de l'expérience humaine. L'élément qui rassemble ces différents aspects consiste à considérer l'individu comme gestalt, c'est-à-dire comme un tout autonome.

La pratique somatique permet d'entrer en contact avec les couches profondes du soi : en engageant les couches profondes de la musculature, des organes et des tissus mous, nous parvenons à accéder aux aspects du soi qui se trouvent en dessous du niveau de conscience, dans les zones d'ombre du corps-esprit. Ces couches sont de véritables ressources qui vont ensuite influencer et élargir nos capacités d'expression et de création.

Cultiver l'expérience complète du corps physique, mental, émotionnel et spirituel, conduit à l'intégration et à la connexion de l'individu avec le soi, le moment et l'action dans laquelle il est engagé. Cette intégration se développe en affinant notre habilité à reconnaître et percevoir, puis à intégrer les informations qui surgissent dans notre corps et dans l'environnement.

En s'exerçant de manière approfondie et prolongée à être présent dans un corps en mouvement, notre corps devient un instant ce que nous sommes et nous nous réalisons. La richesse de cette pratique réside dans le fait qu'il s'agit d'un travail perpétuel, qui dure tout au long de la vie.

## Travail de respiration

La respiration fait partie du système nerveux autonome. Nous ne contrôlons pas notre propre respiration. Que nous y pensions ou pas, nous respirons de façon innée et inévitable. Le travail de respiration consiste à attirer l'attention et à prendre conscience de l'acte lui-même, c'est-à-dire de la manière dont notre corps crée et exécute l'acte de respirer et à le libérer pour qu'il puisse accomplir sa tâche. Une fois que l'appareil respiratoire n'est plus obstrué, nous pouvons alors nous atteler à renforcer et à améliorer notre bien-être et notre force vitale.

Les mots « inspiration » et « expiration » sont souvent utilisés pour parler de respiration. « Inspiration » tire son origine du verbe « inspirer » dont le sens imagé signifie que, lorsque nous inspirons de l'air, nous nous inspirons nous-mêmes de force vitale et d'énergie. Expirer de l'air, ou l'expiration, c'est redonner à l'univers cette force vitale et cette énergie. C'est une danse de vie et de communication avec la Nature. Chaque fois que nous choisissons de respirer en toute conscience, nous nous rappellons à nous-mêmes que nous sommes vivants.

La respiration est un allié formidable pour le développement de notre conscience et de notre sensibilité. Les exercices de respiration de Yoga Pranayama sont très populaires pour unir le corps, le mental et l'esprit. Nombreux sont les arts martiaux et autres courants similaires qui mettent l'accent sur la respiration. La plupart des sports proposent des exercices de respiration dans le but de développer son souffle, sans parler de la médiation pour laquelle la respiration est une composante essentielle.

Le travail de respiration est conçu, tout du moins au début, non pas comme des exercices ou techniques pour apprendre à respirer, mais plutôt pour mieux comprendre l'appareil respiratoire, tant du point de vue anatomique que fonctionnelle. En comprenant la manière dont l'appareil respiratoire fonctionne nous sommes plus à même à comprendre comment le libérer, puisque qu'il est en effet tout à fait capable de fonctionner sans que nous le lui demandions consciemment. Demander à un système respiratoire obstrué de s'exercer à respirer peut potentiellement causer davantage de complication et de confusion. Le travail de respiration doit d'abord consister à libérer son appareil pour que, le moment venu, il puisse accomplir sa mission et nous fournir la force vitale dont nous avons besoin.

Une fois que l'appareil respiratoire n'est plus obstrué, nous pouvons alors nous atteler à renforcer et à améliorer notre bien-être et notre force vitale. Par exemple, je peux diriger mon souffle sur une blessure corporelle dans le but de la guérir, et l'accompagner d'images de lumière, d'amour ou d'énergie. Tout cela grâce à ma respiration. Si cette zone de mon corps est bloquée ou tendue, mais que mon diaphragme ainsi que ma cage thoracique sont libérés, je peux sentir le mouvement de ma respiration n'importe où dans mon corps, et dans ce cas, au niveau de la zone confinée. Je peux alors à la fois respirer dans cette zone avec une énergie salvatrice et au moment d'expirer, permettre à la tension de se relâcher à l'aide du mouvement expiratoire. Le fait d'ajouter une image à l'intention de relâchement ne peut que servir mon objectif. Et si je choisis de pratiquer certains exercices de respiration spécifiques associés à des pratiques précises, alors je servirai mes objectifs en libérant mon appareil respiratoire.

## Le toucher

L'intention principale du toucher est de faciliter la prise de conscience. Le toucher et le contact font partie de l'anatomie expérientielle et de l'étude de la pratique somatique en général. Le toucher offre aux participants la possibilité de faire l'expérience de leur propre structure ainsi que de celle des autres par l'intermédiaire d'un regard kinesthésique différent. Quand je sens mes os bouger ou mes muscles s'engager sous l'action des mains d'un partenaire, cela me donne une compréhension subjective de mon corps. Quand je sens les mouvements d'autres os et muscles s'engageant et se relaxant, cela me donne une expérience objective du corps.

### Ideokinesis®

L'Ideokinesis est un Système de restructuration neuromusculaire basé sur le concept simple, et profond, que toute pensée engendre une réponse physique. Le terme « kinesis » signifie « mouvement » et « ideo » signifie « idée », qui s'étend à la pensée, l'image ou l'image mentale.

Ce système de restructuration neuromusculaire a un certain nombre de répercussions importantes sur le corps-esprit et sa relation au soi, aux autres ainsi qu'à l'environnement dans lequel nous bougeons et vivons. Il est aussi un outil puissant pour : lier et intégrer le corps et l'esprit, permettre de réduire le stress en contribuant à un meilleur alignement et encourager la relaxation. Quand nous parlons de relaxation du corps-esprit, cela implique non seulement une relaxation physique, mais aussi une relaxation mentale et psychologique. Chaque aspect de l'individu a une influence sur les autres aspects, à la fois au niveau de la création que du stress que de son soulagement. Quand le Corps-esprit entre dans une relation plus équilibrée et conforme aux deux forces que sont la gravité et la contre-force de traction, les muscles sont alors libérés du maintien du poids. Ils sont donc autorisés à faire leur travail primaire, c'est-à-dire celui de bouger les os. Enfin, cette pratique est un outil précieux dans la culture et l'intégration du Corps-Esprit.

## **Anatomie expérientielle**

Le dictionnaire décrit l'anatomie comme « la science de la structure des organismes vivants, tels que le corps humain, et de l'interrelation entre leurs différentes parties ». Pour l'Anatomie expérientielle, l'accent est mis sur notre propre expérience du mouvement, des sentiments et des êtres humains évolutifs. Il ne s'agit pas d'une entité abstraite et intellectuelle, au contraire, c'est une dynamique vivante et en constante évolution du « qui je suis à chaque instant ». Le sujet s'épanouit grâce à l'identification de structure, de fonction, l'utilisation du toucher et des mains en pleine expérience pour encourager notre sentiment vis-à-vis de nous-mêmes à travers le modèle anatomique. Je me sens moi-même à la fois par mon mouvement et mon toucher, et je me sens moi-même par le toucher d'autrui. C'est l'étude de la nature de notre humanité à travers notre être physique. Cela fait partie du processus continu de vivre pleinement dans et à travers la continuité de notre corps-esprit et spirituel.

## **Mu Shin Mu**

Le terme Mu Shin Mu est une pratique de mouvement sur laquelle Soto a travaillé et qu'il a développée pendant presque 30 ans. Mu Shin est un concept qui traduit Mu par « rien » ou « vide » et Shin, dans ce contexte, par « l'esprit, le mental ». On comprendra donc « pas de mental ». Puis, le deuxième Mu est l'un des mots coréens pour désigner « la danse ». « Une danse sans mental ». MuShin Mu cherche à mettre de côté la pensée mentale et répond de la différenciation entre « être en mouvement » et « faire un mouvement ». Il s'agit d'une étape dans le fait d'autoriser les informations situées sous la conscience, afin de commencer à faire ressortir les zones d'ombres, de mettre en lumière et d'être une ressource pour notre épanouissement en tant que danseurs et êtres vivants. Il n'y a aucune pensée ou planification, vous êtes et vous faites simplement en « étant là ».

Toutes les pratiques et les exercices somatiques servent de guides pour nous transporter dans les rivières, montagnes, jungles, déserts, forêts et lacs de notre Corps-esprit. Ils peuvent nous ouvrir et nous connecter aux riches champs d'informations mentales de l'inconscient. Nous leur donnons l'autorisation et l'encouragement nécessaire au relâchement, à l'expression et, pour finir, à notre part de processus créatif.

## LE PROCESSUS CRÉATIF ET LA PERFORMANCE

### Mouvement et danse

Nous vivons dans et par le mouvement. Le Corps-esprit existe, s'exprime et crée grâce au mouvement. Il a été dit de nombreuses fois par beaucoup de personnes que lorsqu'il n'y a aucun mouvement, il n'y a pas de vie. Le mouvement existe sur le plan physique, mental, émotionnel et spirituel. La porte vers l'expérience somatique s'ouvre par le mouvement. Utiliser le mouvement comme une étude de soi-même sert d'outil à notre réveil et à notre épanouissement. En faisant attention au mouvement et aux ajustements que nous faisons continuellement à des niveaux plus ou moins subtils, nous permet d'être plus conscient de ce que nous faisons et par conséquent, nous offre la possibilité de faire des choix plus librement.

Selon nous, la danse est l'utilisation du temps, de la dynamique et de l'espace pour exprimer et créer, à travers la matière du corps en mouvement, ce qui bouge à l'intérieur de et autour de nous. Cette danse manifeste la force vitale qui veut être révélé et mis en lumière. La danse est un mouvement de sensations, de perceptions, d'idées, d'émotions, de formes physiques, de changement, de présence et de conscience. Le reflet de nos origines et de la personne que nous sommes, intérieurement et extérieurement.

Comment vivre l'expérience de la rencontre avec nos sensations, nos sentiments et les images en mouvement ? Comment jouer et dialoguer entre tous ces types de voix dans notre danse ? Enfin, comment mettre en forme ces ressources tel un reflet de la personne que nous sommes à cet instant ?

Le mouvement possède une terminologie tellement riche qu'une vie entière ne suffirait pas pour apprendre et embrasser toute son immensité. La pratique peut nous rendre de plus en plus affiné dans notre exploration du mouvement.

### L'art pluridisciplinaire : mouvement, voix, texte, écriture, accessoires

Le travail du mouvement étant la base de notre approche, s'ajoute à la voix, le texte, l'écriture et plusieurs accessoires en rapport au mouvement comme des extensions du corps. En faisant l'expérience de l'art à travers l'utilisation des différents supports artistiques, nous remarquons que c'est un moyen de découvrir toute la gamme d'expressions à notre disposition. En effet, en explorant le dialogue entre les différentes formes d'art, nous augmenterons notre capacité à partager un but commun. Là où le mouvement ne peut exprimer la plénitude de l'expérience, les mots et autres objets le peuvent. Cette approche multimodale est comprise comme un moyen d'explorer les différentes couleurs pour que notre créativité s'exprime. C'est aussi par ce biais de transposition créative que nous allons élargir notre expression artistique en nous permettant d'être surpris et d'apprendre de l'instant.

### **Composition instantanée**

La composition instantanée est une approche de la performance ayant pour technique principale l'improvisation. C'est-à-dire, la capacité à réagir et à faire des choix dans l'instant présent dans le but de façonner la matière surgissant dans l'instant au travers des artistes. Au cours de cette formation, nous allons développer les compétences et la prise de conscience nécessaires pour passer de l'acte d'improviser à l'acte de composer, tout en continuant d'improviser. Cela apporte une autre dimension à la performance, c'est à dire, l'élargissement de notre capacité à répondre à ce qui se passe au moment où cela se passe, en faisant des choix de composition. Cette technique est dans la lignée de l'approche artistique de la danse postmoderne et de la recherche d'artistes, tels que Yvonne Rainer, Simone Forti, Lisa Nelson, Julyen Hamilton, etc. La composition instantanée est une autre façon de penser la performance. Elle invite un autre type de communication entre les artistes et le public. C'est une façon de montrer à la fois le processus et le résultat, en même temps.

### **Cycles Rsvp (Ressource/Partition/Performance/Valuaction)**

Ce volet de la formation s'appuie sur le processus Art/Vie développé au Tamalpa Institute et au San Francisco Dancers' Workshop. Il repose sur le principe que la vie informe notre art. L'art, à son tour, informe et nous renseigne sur notre vie.

Le processus RSVP® est un système dynamique de méthodologie créative pour la composition individuelle ou collaborative, mis au point par Lawrence Halprin, architecte, et Anna Halprin, pionnière en danse. Il est à la fois axé sur le processus et, dans une moindre mesure, orienté vers un but. Il peut être utilisé pour la création artistique, l'enseignement ou pour la vie en général. Il suit des cycles différents comme la création de ressources, la prise de décisions, l'expérience et la réflexion. Les étudiants seront invités à pratiquer la partition de manière individuelle et collaborative. Ils apprendront de leur expérience directe. Le processus RSVP® est un moyen d'expérimentation artistique et/ou non artistique. Il nous invite à créer des structures d'expériences pour répondre à nos intentions autour de thèmes spécifiques et de faire des commentaires constructifs à travers la capacité à évaluer et à apprendre de l'expérience. C'est une approche qui inclut la capacité à « apprendre à apprendre de l'expérience ». Elle est dans la lignée des approches pédagogiques, telles que la Black Mountain College : une université libre et expérimentielle de l'avant-garde aux États-Unis en 1933.

## COMMUNICATION ET COACHING

### Cultiver un environnement favorable : utilisation de la Communication non violente®

Cette partie de la formation sera consacrée à l'apprentissage des outils de la communication non violente® ; développée par Marshall B. Rosenberg, et d'autres sources développant l'écoute, afin de favoriser un environnement de travail sain et positif. Nous sommes sensibles à la manière dont l'état du groupe affecte le processus d'apprentissage. Pour nous, il est important de générer à la fois un environnement sécurisé et bienveillant, de sorte que tous les participants restent ouverts au processus. Une attention particulière sera portée sur la communication interrelationnelle afin de maintenir une certaine qualité au niveau des échanges et du partage de nos processus personnels.

### Encadrement, Coaching

Apprendre à guider les autres dans leur épanouissement, tant personnel qu'artistique, sera l'un des points les plus importants. Les séances de coaching seront pratiquées comme un travail collectif. Nous développerons notre capacité à reconnaître ce qui se passe dans un autre corps-esprit par la compréhension de notre propre corps-esprit.

C'est une invitation :

- À développer un sentiment d'empathie kinesthésique afin de « ressentir » l'autre pendant qu'il est en train d'explorer son physique par son propre mouvement, et de le soutenir dans la production de nouvelles ressources physiques, émotionnelles et mentales.
- À offrir notre présence ainsi qu'un regard extérieur pour aider à ramener l'attention sur les choses qui ne reçoivent pas l'attention méritées, pour mettre en lumière ce qui peut se cacher dans nos zones d'ombres.
- À apprendre à se baser sur une compréhension profonde des principes de mouvement et sur un fort sentiment de réalisation personnelle.
- À être en mesure de guider les autres dans leur matière personnelle