

LE SOUFFLE ET LA DANSE

Introduction

Mouvement et souffle = mouvement vivant, incarné, libre, sans blessure

Le squelette et ses cavités

crâne + mâchoires

Cage thoracique

Bassin : avant ailes iliaques et pubis / Arrière : sacrum, coccyx

Les Muscles :

Arrière de la gorge

Diaphragme /périnée

1/ conscience respiration

Inertie à plat dos

Etat des lieux de l'empreinte du corps au sol , poids

Par l'attention portée, libérer les tensions ressenties

Mains ventre (sous le nombril)

Inspir par le nez ; Expir par la bouche

Gonfler le ventre à l'I , le ramener à l'intérieur à l'E

Augmenter l'amplitude jusque dans les clavicules

Puis **Ventre maintenu** à l'intérieur à l'I comme à l'E (colonne d'air)

Accompagner le souffle dans une **circulation**

I =Nombril, face antérieure du corps, sommet du crâne

E = arrière du crâne, face postérieure , sacrum, périnée, pubis, nombril

Inverser le sens de la circulation

I = nombril, pubis, sacrum, face postérieure jusqu'au sommet du crâne

E = entre les yeux, gorge, sternum, nombril

2/ souffle et mouvement

allongé au sol

sur des mouvement **d'ouverture et de fermeture** de plus en plus grands

I/Ouverture E/stop

I/Fermeture E/stop

Puis

I/O E/F

I/F E/O

Passer du sol à la verticale en passant par une posture à mi hauteur

3/ vers la marche

immobile debout (ventre maintenu à l'intérieur) **articulations libérées**
Vérifier la liberté des articulations (images = petites bulles entre chaque articulation)

relier terre et ciel

E = abaisser le sternum, lâcher le bassin vers le sol, voute plantaire bien ouverte
I = dorsale légèrement repoussées vers l'arrière, omoplates glissent vers le bas, cervicales vers le haut, visualiser une ouverture au sommet du crâne dirigée vers le ciel

Changement de poids du corps

Oscillation d/G et devant /derrière
Sentir son axe

Marche lente

Changement de directions ¼ de tour depuis successivement

La tête
La cage thoracique
Bassin

Improviser des déplacements avec changements de directions en variant les points de départ du mouvement (on peut ajouter épaule, genou, coude, poignet)

Phrase posturale et souffle I/E

Debout, plat dos
Fœtus d et g par le bassin
Arche (sternum), debout
Enroulé genoux, plat ventre, accroupi , debout
Spirale d et g
Eventail d et g puis retour plat dos (talons/fesses)
Balayages jambes fléchies d et g jusqu'à debout

4/ rythme et souffle

le Cercle

- 1- E et I sur la pulse au pieds
- 2- Petit I grand E (terre)
- 3- Petit E grand I (air)
- 4- Dédoubler le mouvement respiratoire / la pulse au pied
- 5- E (bouche) I (bouche) E (nez) I (bouche)
- 6- Même chose syncopé

proposition 5 et 6 associées à des **déplacements sur le cercle ou vers le centre**

7- IE (nez) très rapide / mouvement au ralenti

exploration d'une phrase chorégraphique associée aux souffles 1 et 6

improvisation à partir des différentes formes de souffle :
varier , observer l'incidence sur le rythme, l'élan , la fluidité et.....**la joie**

inclure un passage au sol, debout
un tour
un saut

laisser venir....