

1) Entraînement et positionnement

Objectifs:

Développer l'attitude juste de l'acteur face à lui-même, aux autres et à son travail.

Contenu:

1 . LE CENTRE :

- Assise silencieuse (Type Zazen, méditation sans objet)
- Marche lente (Kin' in).
- Sens du sacré, ritualisation de l' espace de travail (Dojo).
- Méditation avec objet : contemplation de phrases ou de questions courtes pour clarifier, cultiver, entraîner et affiner la pensée.

2. LE CORPS & LES ENERGIES :

- Travail vocal (Yoga des sons, chant spontané, chansons).
- Conscience du corps et des énergies (Taï Chi Chuan, Hatha Yoga, travail avec le souffle, méditation en mouvement).
- Training corporel intensif (bio énergie, étirements au sol, assouplissements, échauffement pour danseur, centre, équilibre, espace).

3 . LE MOUVEMENT :

- Danse avec et sans musique, travail du rythme.
- Danse contact et improvisation dansée.
- Entraînement aux métamorphoses du schéma corporel.
- Mouvement impersonnel.

4 . L'EMOTIONNEL :

- Conscience, compréhension et développement de la souplesse émotionnelle.
- Travail sur le souffle et les émotions (Rebirth).
- Création des états sur la musique.

5 . EXPERIMENTATION & LACHER-PRISE :

- Apprentissage du ' non-faire' , exercice du lâcher-prise, apprendre à ' recevoir' .
- Expérimentation collective et individuelle des processus de jeu.
- Clarification en dyades de communication (en face à face, assis au sol) et en groupe LILA (groupe de paroles et d' échange en cercle) des notions : de jeu et de réalité, de personne et de personnage, d'identification et de dés-identification, de justesse et de vérité théâtrale, d' intension et de volonté dans l'attitude de recherche.
- Question/réponse sur les thèmes-clés du travail en cours.
- Temps de contemplation/communication en cercle.
- Tours de piste/bilan du travail de chacun à la fin de chaque journée.