

CURRICULUM



DECONSTRUCTING ARTS IMMUNITY



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne

Contenu

1. Introduction.....	1
2. L'idée	2
3. Exemple: agenda pour la formation C2 à Carcassonne	3
4. Description des différents ateliers.....	4



Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu, qui reflète uniquement le point de vue des auteurs, et la Commission ne peut pas être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient.



Curriculum Viral Visions - Deconstructing Arts Immunity est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Attribution - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

1. Introduction

L'art, l'éducation artistique et la créativité sont des domaines qui ont particulièrement souffert de la pandémie de la Co-vid-19, qui ont été oubliés et considérés comme non essentiels pour le système. Pourtant, ces domaines apportent une contribution positive dans le contexte de la résilience, de la santé mentale et physique et donnent une impulsion contre l'isolement social, surtout en temps de crise.

Après l'expérience accablante et déprimante de la pandémie et de ses suites, sept organisations partenaires de différents pays européens se sont réunies. Ensemble, elles ont décidé, dans le cadre du projet Erasmus+ ***Virals Visions – Deconstructing Arts Immunity***, de renforcer la présence des arts, qui est plus que jamais nécessaire pour notre société et ses citoyens.

L'objectif du projet était de sensibiliser aux processus artistiques contemporains et aux nouvelles formes par le biais de processus de médiation, tout en transmettant l'énorme potentiel de la créativité et de l'art. Les compétences de tous les partenaires ont été enrichies et élargies grâce à la coopération dans le cadre du projet, aux expériences communes et à la combinaison des différents contextes nationaux et régionaux. Ainsi, le projet européen offre également des réponses aux questions relatives à la pertinence de l'art et de la culture dans le contexte social respectif.

Les partenaires ont réuni une sélection de bonnes pratiques et de méthodes qui montrent comment l'art et la créativité peuvent offrir des outils et de nouvelles perspectives pour la construction de la résilience et de l'innovation. Les matériaux, les collections et les instructions, ainsi qu'une multitude de contributions à la démarche artistique individuelle, sont désormais disponibles pour une utilisation gratuite à l'adresse suivante: www.viral-visions.eu.

Partenaires de coopération:

BODY ARCHITECTS, Vienne; MALA AKADEMIJA UMJETNOSTI ERNESTINOVO, Croatie; NOWA FALA, Varsovie; LA GALERIE CHORÉGRAPHIQUE, France;

L'ESPACE ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA E CULTURALE, Italie;
THEATER DER KLÄNGE e.V., Allemagne; ARBEIT UND LEBEN NRW, Allemagne.

2. L'idée

Le curriculum qui en résulte se compose de méthodes artistiques éprouvées et de formes de formation des différents partenaires du projet, qui peuvent être utilisées pour activer le potentiel de créativité des citoyens de tous âges.

Étant donné que chacune des sept organisations partenaires a un parcours différent et travaille avec des méthodes et des groupes cibles différents, chaque partenaire apporte un outil, une méthode ou une compétence artistique différente.

Les groupes cibles comprennent les organisations partenaires elles-mêmes en tant qu'apprenants, formateurs d'adultes, enseignants, formateurs, artistes et directeurs d'institutions culturelles et d'éducation culturelle pour adultes.

Le programme d'études et les méthodes peuvent être repris dans leur intégralité ou sous forme d'éléments individuels et peuvent être adaptés à différents groupes cibles. De même, la durée et le thème peuvent être mis en œuvre de manière flexible.

3. Exemple: agenda pour la formation C2 à Carcassonne

Thème: "Terre et couleurs"

Temps	Thème	Responsable
Jour 1 (Lundi)		
Le matin:	Introduction et formation des groupes	tous
L'après-midi:	video workshop	Body Architects
Jour 2 (Mardi)		
Le matin:	DMA	L'Espace
L'après-midi:	Mapping	Arbeit und Leben
Jour 3 (Mercredi)		
Le matin:	Laban	Theater der Klänge
L'après-midi:	Sightseeing	tous
Jour 4 (Jeudi)		
Le matin:	Seven Gardens	Mala Akademia
L'après-midi:	Physical Theatre/ Identity	Nowa Fala
Jour 5 (Vendredi)		
Le matin:	Improvisation	La Galerie
L'après-midi:	Discussion/évaluation	tous
Le soir:	Présentation et conclusion	tous, Public

4. Description des différents ateliers

Les ateliers sont conçus pour une durée de trois heures. Il est également possible d'étendre les ateliers sur plusieurs heures ou jours afin d'obtenir un approfondissement des contenus.

JOUR 1

Thème	Création de contenus – Production de contenus audiovisuels pour la mise en œuvre et la diffusion de projets
Responsable	Body Architects

Contexte: L'utilisation des médias audiovisuels dans la mise en œuvre et la diffusion de projets est devenue de plus en plus importante ces dernières années. Le contenu audiovisuel peut aider les artistes à toucher un public plus large et à présenter leur travail de manière plus captivante et interactive. Il peut également les aider à construire leur marque et à augmenter leur visibilité sur le marché. Pour les éducateurs adultes, les médias audiovisuels peuvent être un outil puissant pour améliorer l'expérience d'apprentissage de leurs élèves. Le contenu audiovisuel peut rendre les concepts complexes plus accessibles et captivants, et peut aider les élèves à mieux retenir les informations. Cet atelier offre aux participants les compétences et les outils nécessaires pour créer et diffuser du contenu audiovisuel de haute qualité. Les participants apprennent à utiliser du matériel et des logiciels de base pour produire leur propre contenu audiovisuel, ainsi qu'à le commercialiser et à le promouvoir efficacement. L'atelier encourage les participants à collaborer avec d'autres et à partager leur travail, ce qui peut contribuer à créer une communauté d'artistes et d'éducateurs capables de soutenir les projets et initiatives des uns et des autres.

Groupe cible

L'atelier s'adresse à un groupe hétérogène de participants, quel que soit leur niveau d'expérience. L'atelier s'adresse aux:

- Aux artistes* qui souhaitent élargir leurs compétences et apprendre à utiliser les médias audiovisuels pour promouvoir et présenter leur travail.
- Aux formateurs d'adultes qui souhaitent améliorer leurs méthodes d'enseignement en intégrant des contenus audiovisuels dans leurs programmes.
- Les organisations à but non lucratif et les groupes communautaires qui souhaitent créer du contenu audio-visuel pour promouvoir leurs projets et initiatives.
- Les personnes qui souhaitent en savoir plus sur la production audiovisuelle et explorer de nouvelles voies d'expression créative.

Objectifs

Cet atelier fournit aux participants* les compétences et les outils dont ils ont besoin pour créer et diffuser des contenus audiovisuels de qualité. Les participants apprennent à utiliser des équipements et des logiciels de base pour produire leur propre contenu audiovisuel et à commercialiser et promouvoir efficacement leur contenu. L'atelier encourage les participants à collaborer avec d'autres et à partager leur travail, ce qui peut contribuer à créer une communauté d'artistes et de professionnels de l'éducation qui peuvent se soutenir mutuellement dans leurs projets et initiatives.

Plan de déroulement

1. introduction à l'atelier
2. activité supplémentaire – pratique personnelle (pendant la participation à d'autres activités)
3. activité supplémentaire – publication (exposition locale ou en ligne)

Bloc 1: Introduction aux médias audiovisuels (0,5 heures)

Le premier bloc initie les participants à l'enregistrement de podcasts et à la production de vidéos comme outils complémentaires pour la mise en œuvre et la diffusion de projets. Cette partie aborde comment, quand et où les médias audiovisuels peuvent être utilisés et pourquoi il est avantageux d'utiliser des médias audiovisuels. Des exemples de projets artistiques et éducatifs réussis utilisant des médias audiovisuels seront également présentés. Les participants sont encouragés à partager leurs propres expériences et idées.

Remarques:

- Fournissez des instructions aux participants! Les participants aux ateliers précédents nous ont suggéré de fournir un guide d'aide. Les formateurs devraient envisager de développer un court document qui résume les concepts clés et fournit des instructions étape par étape sur l'utilisation des applications et des programmes.
- Rendez l'atelier accessible, mais ne consacrez pas trop de temps à l'explication des concepts de base! Notre expérience montre que certains participants se sentent exclus si le rythme est trop lent et si les informations sont trop basiques. Nous encourageons l'interactivité (questions, discussions, exercices pratiques) et l'évaluation du niveau de connaissance du groupe.

Bloc 2: Espace d'idées (0,5 heure)

Les participants apprendront à créer du contenu pour les médias audiovisuels, à trouver l'inspiration, à rendre leur contenu divertissant et pertinent et à se connecter avec leur public. La session comprend des exercices de brainstorming et des discussions de groupe.

Bloc 3: Aspects techniques + production (0,5 heures)

Les participants* apprendront comment produire des médias audiovisuels avec un budget limité, quels équipements et logiciels de base sont nécessaires pour enregistrer des podcasts et produire des vidéos, et recevront une brève introduction technique. Les participants sont encouragés à poser des questions et à partager leurs propres trucs et astuces. Ils apprendront à utiliser les caméras des téléphones portables et les applications pour la production audiovisuelle (il y aura une présentation en direct d'InShot et d'Instagram Reels) et en apprendront plus sur le choix des applications de bureau.

Remarques:

- Brèves présentations de l'équipement! Les participants aux ateliers précédents ont suggéré que les présentations des différents appareils de prise de vue et de l'équipement soient brèves. Les formateurs devraient envisager de raccourcir ces présentations afin de consacrer plus de temps aux exercices pratiques.
- Soyez patient et encouragez les participants! Certains participants ont indiqué qu'ils avaient des difficultés avec les nouvelles technologies et qu'ils auraient souhaité davantage de patience et d'encouragement de la part des formateurs. En réponse, les formateurs pourraient s'efforcer d'offrir un soutien et des encouragements individuels aux participants qui ont des difficultés avec les nouvelles technologies.

Bloc 4: Pratique / Tâches en groupe (1 heure)

Les participants* sont répartis en groupes et chaque groupe reçoit une tâche à réaliser ensemble. L'objectif est de travailler ensemble pour créer un court contenu mobile. Exemples de tâches: courte interview, publicité, documentation de voyage, aperçu des coulisses, "TikTok" basé sur les tendances. Pour plus de détails, veuillez consulter la liste ci-jointe.

Bloc 5: Publication et marketing (0,5 heure)

La partie finale se concentre sur la publication et le marketing de contenus audiovisuels. Les participants apprennent les stratégies générales de publication et de marketing du contenu audiovisuel, comment recycler le matériel audiovisuel et comment rester présent dans l'esprit du public.

Pratique personnelle

Pendant la pratique personnelle, les participants se verront attribuer des défis de postage quotidiens. Les participants sont invités à créer une vidéo à partir du contenu des autres programmes pendant le processus et des autres activités non éducatives et non professionnelles ("derrière les coulisses"). Ils éditent leur contenu à l'aide d'applications pour ordinateurs portables, taguent d'autres personnes, font de la publicité mutuelle et partagent leur contenu audiovisuel sur les médias sociaux. La pratique personnelle est très interactive et les participants sont encouragés à partager leur contenu avec le groupe et à se donner mutuellement un feedback. Ils peuvent également poser des questions aux animateurs de l'atelier.

Publication des résultats

À la fin du processus, une exposition en ligne sera organisée sur les médias sociaux, sur le compte de l'organisation responsable de l'atelier prévu à cet effet. Les participants* ont la possibilité de présenter leurs vidéos finales, qu'ils ont créées et montées à l'aide des applications pour ordinateurs portables. L'exposition est une expérience interactive au cours de laquelle les participants* peuvent marquer d'autres personnes, se promouvoir mutuellement et partager leur contenu audiovisuel avec le grand public. Si un espace d'exposition physique avec écran(s) est prévu à cet effet, nous recommandons également de publier les résultats dans ce format (en plus de l'exposition en ligne).

Conditions requises pour les participants: Les participants doivent disposer d'un téléphone portable avec appareil photo et applications préinstallées (White border OU Whitagram, Canva, InShot, Lumii OU Lightroom, Unfold, Preview). Un appareil photo, des microphones et un ordinateur portable avec des applications préinstallées (un



navigateur Internet OU Photoshop, Kdenlive OU DaVinci Resolve OU Premiere OU Final Cut, Audacity) sont facultatifs.

Informations et liens:

- Présentation PowerPoint en pièce jointe
- Liste jointe des tâches pour les exercices de groupe
- <http://instagram.com/bodyarchitectsdance>
- <http://instagram.com/viralvisionseurope>
- <http://mindculture.eu>

JOUR 2

Thème **Qigong et improvisation contact "Natural Movement Dance" – une nouvelle approche de la danse**

Responsable **Giovanni Zappulla – L'espace APS-ASD**

Arrière-plan: L'atelier se base sur le travail préparatoire du Zhineng Qigong (le Qigong de la sagesse), en particulier sur la technique: La Qi Guan Qi Fa (méthode d'expansion et de condensation de l'énergie), qui permet aux participants de percevoir l'énergie comme une substance et de créer les conditions nécessaires à l'écoute des perceptions subtiles. La méthode favorise la dissolution de toutes les tensions, tant au niveau articulaire, musculaire que mental. Après plus de deux ans de pandémie, les gens ont besoin d'une relation d'amour avec eux-mêmes et avec les autres. La distance et l'isolement ont provoqué un stress énorme qui a affecté notre mémoire et notre vie. Jamais auparavant la danse n'avait pu apporter une telle contribution au retour à la normalité, et peut-être même plus: toutes les expériences et suggestions du mouvement et de l'improvisation sont investies dans le mouvement dansé, dans un crescendo agréable et progressif de matériaux chorégraphiques en relation avec l'improvisation de contact.

L'atelier avec musique live est réalisé en collaboration avec l'artiste sonore Giuseppe Rizzo, qui travaille depuis 15 ans avec la formation Zappulla DMN et qui a développé pour l'occasion un système d'enregistrement sonore par microphones connectés à des PC, afin de soutenir la pratique et l'expérience des participants.

Plan de déroulement

- Brève explication théorique
- Exercice de la pratique de La Qi Guan Qi Fa
- Exercices de connexion par une écoute subtile de son propre corps énergétique, puis du corps énergétique de l'autre.
- Ouverture de l'exercice à davantage de combinaisons en couples et en groupes.
- Découverte et intégration de niveaux plus concrets de contact-improvisation: la peau, l'endurance musculaire et la structure corporelle.
- La danse permet de créer des mouvements ludiques et alternés. Il est également possible de rester dans une position. On entend „la statue“. Cette expérience est associée aux émotions et au son de la voix.

Matériel nécessaire

Des vêtements confortables, un 'grand' studio de danse, un amplificateur de son et un mixeur de son avec un câble de connexion pour ordinateur Apple, deux perches de micro.

Informations sur la technique

Qu'est-ce que le DMN?

D.M.N. (Dance Natural Movement) est une méthode qui s'intéresse à l'homme, à son mouvement et aux effets de ce mouvement. La méthode a vu le jour à Palerme, dans un lieu très ancien, riche en histoire et en tradition. À une époque où la danse prenait de nouvelles formes, se mêlait à d'autres arts et se détournait de son idée initiale. La méthode est aujourd'hui proposée comme une approche formatrice et transformatrice pour enrichir le monde de la danse.

La méthode DMN est issue des recherches et des études du chorégraphe Giovanni Zappulla de Palerme qui, après une dizaine d'années d'expérience en France, est

revenu en Italie et a entamé un voyage personnel en réunissant des connaissances préalables et des acquis de l'étude du mouvement humain. Zappulla s'interroge sur tous les aspects qui constituent l'être humain et auxquels nous n'accordons généralement pas l'attention nécessaire: l'esprit et l'émotivité, l'énergie ainsi que la relation entre l'intérieur et l'extérieur, à travers une vision holistique qui intègre le corps dans sa complexité.

Partant du principe que le corps est un instrument parfait dont le potentiel n'est que partiellement exploité dans la vie quotidienne et artistique, Giovanni Zappulla présente un concept d'entraînement visant à stimuler et à éveiller les capacités dormantes et incomprises de l'être humain afin de récupérer le potentiel disponible et d'améliorer le niveau performatif et artistique.

Pour mieux comprendre le point de départ de la méthode, il faut tenir compte de certaines considérations historiques et philosophiques qui ont marqué la danse. L'une des références les plus importantes est la vision platonicienne et aristotélicienne de l'existence, dans laquelle le corps et la partie spirituelle de l'être humain sont considérés séparément. Dès le cinquième siècle avant J.-C., Platon a entrepris de distinguer le corps de l'âme, faisant du corps une substance inférieure qui ne peut s'élever que par sa partie la plus pure, l'âme. Un siècle plus tard, Aristote considérait ces deux aspects comme indissociables, mais avec des fonctions différentes.

L'héritage des philosophes grecs a contribué à une approche partielle de la danse par rapport au corps, en se concentrant sur ses capacités performatives. Ainsi, au fil du temps, l'étude de la danse s'est orientée vers l'atteinte d'idéaux formels et esthétiques presque hors du monde, en se détachant complètement des aspects essentiels liés à l'individu et à ses émotions. De cette manière, la danse s'éloigne de plus en plus du plaisir, car les danseurs sont souvent confrontés à une approche qui use et affaiblit le corps et contraint finalement les artistes à une retraite prématurée. Cela concerne en particulier les danseurs classiques, qui doivent interrompre leur carrière artistique dès leur plus jeune âge. Derrière leur grâce sur scène, leur sourire et leurs gestes délicats se cachent souvent des heures de travail dur et épuisant dans des vêtements étroits et des chaussures inconfortables qui modifient le corps et le ruinent parfois à jamais.

Ils forcent le corps et l'esprit à s'éloigner du plaisir, car il est difficile de se réjouir lorsque les pieds saignent et que les articulations sont douloureuses. Néanmoins, les danseurs* donnent du plaisir au public et trouvent ainsi un plaisir et une satisfaction personnels à travers des mouvements virtuoses, atteignant ainsi le sommet du succès, mais payant en même temps un prix très élevé en ce qui concerne leur santé et leur bien-être. Alors pourquoi ne pas atteindre ces objectifs par une méthode d'entraînement moins fatigante et moins douloureuse, qui tient compte de l'individu et de ses fonctions conformément à la nature? Les arts martiaux chinois en sont un bon exemple, notamment le taijiquan, une discipline qui favorise les qualités de l'individu par des exercices visant à renforcer les liens du corps, à le maintenir en bonne santé et à le rendre capable de bouger jusqu'à un âge avancé. Quel est alors le véritable plaisir de la danse? L'objectif est une danse comprise comme un élan émotif, qui prend vie à travers le corps qui, imprégné de plaisir, exprime sa substance, se met en empathie avec ses utilisateurs et leur procure du bien-être. Celui qui observe une danse naturelle y trouve fluidité, force et surtout harmonie, comprises comme conscience du fonctionnement organique qui obéit à son équilibre dynamique.

L'objectif de DMN est de rendre les danseurs* forts à travers la danse elle-même, afin qu'ils puissent exprimer et vivre le plaisir à travers une rééducation du corps qui respecte leur nature. La danse peut donc être naturelle, incroyablement riche, notre corps peut aller bien au-delà des questions de techniques et de styles. Le mouvement a sa propre vérité qu'il faut protéger et enrichir.

Ce que la danse contemporaine a recommencé à faire depuis un peu plus d'un siècle, c'est de donner au corps la possibilité de suivre sa propre histoire naturelle, d'exprimer son mouvement essentiel selon son véritable équilibre. Cette approche a été soutenue notamment par des études d'analyse du mouvement et de kinésiologie qui ont permis de découvrir comment, dans chaque geste, du plus simple au plus articulé, s'opèrent des processus extrêmement complexes, riches en transmissions dynamiques, qui se déroulent selon les lois physiques de la création. Mais sommes-nous vraiment à l'écoute de ces lois? Les laissons-nous agir? Laissons-nous notre corps exprimer son propre rythme? Comment pouvons-nous suivre ses mécanismes naturels pour nous

mouvoir réellement, sans tenir compte de l'effet à obtenir? Comment pouvons-nous nous déplacer lentement ou rapidement sans nous imposer un fonctionnement artificiel, sans nous dissocier, sans fragmenter notre être? Les progrès technologiques et l'évolution des connaissances ont contribué à un flux continu d'informations. Qu'en est-il du temps individuel? L'humanité a accompli de grandes choses, elle a conquis l'espace, mais peut-être devrait-elle d'abord s'occuper du microcosme personnel, en commençant par la découverte de son propre corps.

La solution réside dans la "réunification", dans la considération de l'individu comme une substance unique composée de deux modalités identiques, l'esprit et le corps. Pour cela, il faut perdre l'obsession de "penser le corps" et de le dominer. Au lieu de cela, nous devons découvrir ce que "le corps pense", écouter sa mémoire sensorielle et faire circuler son langage; ce n'est qu'ainsi que les danseurs* peuvent s'exprimer harmonieusement et développer leurs capacités.

Afin de mieux gérer les fonctions corporelles et d'améliorer tous les aspects du corps, la méthode fait appel aux connaissances de la médecine traditionnelle chinoise en associant le taijiquan et le qigong, notamment le style Zhineng Qigong: des systèmes basés sur le mouvement interne et en accord avec la nature humaine dans ses fonctions biomécaniques, énergétiques et psychiques. Ces deux disciplines sont intégrées dans l'entraînement des danseurs* car elles respectent des aspects fondamentaux qui visent à concilier harmonie, bien-être et expressivité artistique. Le qi-gong travaille sur le niveau plus subtil de l'esprit, en entraînant la concentration, l'écoute profonde et l'étude de l'énergie; le taijiquan entraîne les connexions corporelles, la transformation des mouvements et la force. Tous ces éléments interagissent pour créer un danseur conscient aux mouvements précis, au corps sain et à l'esprit parfaitement connecté au moment présent.

Qu'est-ce que le qigong?

Le qigong est l'ensemble des techniques qui permettent de cultiver le qi dans le corps. Le terme Qigong signifie littéralement travail de l'énergie et se compose des caractères 气 - Qi - énergie et 力 - Gong - travail. Le terme est apparu pour la première fois au début du 20e siècle dans un manuel d'entraînement des moines Shaolin, *The Orthodox Methods of Shaolin* (1910). Avant cela, il existait un certain nombre de pratiques comprenant le mouvement du corps, la respiration et le son, qui étaient transmises et exécutées pour préserver la santé. On trouve des preuves de ces pratiques dès 2000 avant J.-C. dans des écrits sur bronze qui font état de danses "capables d'éliminer la stagnation des fluides dans le corps" ou dans des inscriptions sur des pièces de jade datant du 6e siècle avant J.-C. ; on trouve des indications dans le *Neijing Suwen*, un ancien traité de médecine traditionnelle chinoise qui remonte à Huangdi (476-221 avant J.-C.) et qui montre comment mener une vie saine grâce à une respiration correcte et à des exercices appropriés. Au troisième siècle avant J.-C., le médecin taoïste Hua Tuo a développé un système de qigong qu'il a appelé Wuqinxi, "le jeu des cinq animaux", et Zhuang Zi (env. 369 av. J.-C.-286 av. J.-C.) décrit dans son livre une technique qu'il appelle Daoyin. Elle explique comment bouger le corps pour renforcer le qi. Les premières représentations illustrées de ces exercices, trouvées à Mawangdui, datent de 206 av. J.-C. et sont des peintures sur soie colorée représentant 44 personnages dans différentes positions, qui indiquent des exercices spécifiques et expliquent leurs effets sur le corps. Ce type de pratiques a toujours été considéré comme une méthode de prévention et de guérison des maladies, et donc étroitement lié à la médecine. En outre, elles sont devenues au fil du temps une partie intégrante des arts martiaux tels que le Shaolinquan et le Taijiquan, précisément en raison de leur fonction de renforcement, qui est fondamentale pour les artistes martiaux. A cet égard, différents types de qigong ont été classifiés et utilisés en fonction de leur objectif: le qigong doux avec des mouvements et des postures lents; le qigong dur avec des mouvements externes et puissants; le qigong taoïste pour la longévité; le qigong confucéen pour améliorer la mémoire et la concentration; le qigong médical avec des objectifs thérapeutiques et le qigong de combat pour renforcer le corps et développer la capacité à diriger le qi vers l'extérieur.

Aujourd'hui, le qigong est largement répandu dans le monde et en Chine; depuis 1989, après des années de débat, le gouvernement chinois a officiellement reconnu le qigong comme traitement médical faisant partie de la MTC. Il est utilisé dans les hôpitaux et a été intégré dans le plan national de santé. En Italie, il existe peu d'exemples d'application de ces disciplines, le seul aspect de la MTC formalisé dans la médecine occidentale étant l'acupuncture. Dans le cadre de la méthode, Giovanni Zappulla propose une série d'exercices appartenant à un certain type de qigong, le zhineng qigong, qui a été développé à partir de la fusion des connaissances médicales et martiales du professeur Pang He Ming.

Zhineng Qigong

Le Zhineng Qigong est une méthode qui a été diffusée en Chine dans les années 1980 par le professeur Pang He Ming. Il a rassemblé en un seul système les techniques les plus efficaces des différentes méthodes de qigong existantes, y compris les méthodes de qigong médicales et théoriques. Pour le rendre encore plus complet, il s'est appuyé sur sa connaissance des arts martiaux, y compris les théories taoïstes, bouddhistes, confucéennes et hindouistes. Il a créé l'une des méthodes les plus efficaces pour améliorer la santé selon les théories traditionnelles et nourrir l'homme avec l'énergie vitale de l'environnement. Avec cette méthode, il a fondé l'un des plus grands et des plus connus hôpitaux "sans médicaments", le Huaxia Zhineng Qigong Training and Recovery Center dans la province du Hebei. De nombreux patients y ont été guéris et des milliers d'enseignants y ont été formés. La traduction littérale du Zhineng Qigong est "le Qigong de la culture de l'intelligence". Selon le professeur Pang Ming, il existe en l'homme des aspects d'une superintelligence potentielle qui lui permettent de se guérir lui-même par des moyens et des exercices spécifiques. Dans le Zhineng Qigong, la pratique est basée sur l'échange entre le Qi de l'individu et le Hunyuanqi, le Qi de l'univers, l'ensemble de la matière, du Qi et de "l'information".

Le Hunyuanqi apparaît lorsque le Taiji se transforme en Yin et Yang, mais n'est pas encore différencié. Le Hunyuanqi permet de guérir tout déséquilibre énergétique et donc, en théorie, toute maladie. Lorsque le Hunyuanqi pénètre dans le corps, il peut se transformer soit en Yin, soit en Yang, en fonction du manque présent chez l'individu.

D'où le grand potentiel de guérison de cette méthode. Le hunyuanqi humain est une combinaison de qi inné (yuanqi, jingqi inné) et de qi acquis. Le hunyuanqi humain a la propriété de "travailler" avec le yi, l'intention de se déplacer en même temps que lui. Le yi manipule l'énergie et la dirige là où l'esprit le souhaite. L'important est que l'individu utilise activement l'intention en étant profondément conscient de sa propre pensée. Dans la pratique du Zhineng Qigong, la conscience mobilise le Hunyuanqi primaire, l'absorbe et l'utilise pour nourrir le Hunyuanqi humain. Lorsqu'une abondance de Hunyuanqi est atteinte, toutes les fonctions organiques sont régulées, les maladies disparaissent, la santé est renforcée et la sagesse est acquise. Pour y parvenir, le professeur Pang Ming a développé une série d'exercices qu'il divise en six étapes:

1. Les exercices qui travaillent avec le hunyuanqi externe: Le qi de l'intérieur est amené à l'extérieur et le qi extérieur est recueilli à l'intérieur. De cette manière, il est possible non seulement de renforcer les fonctions vitales normales et de surmonter l'état de maladie, mais aussi de déclencher des capacités spirituelles particulières.
2. Les exercices qui entraînent le hunyuan de l'esprit et du corps: Sur la base de la première étape, le Qi est dirigé vers l'intérieur à travers la peau, les muscles, les tendons, les veines et les os afin de renforcer davantage les fonctions vitales humaines et de dépasser ainsi le niveau standard.
3. Des exercices qui entraînent le "vrai" hunyuan des organes: en attirant l'attention sur le qi des cinq organes, l'entraînement de ces organes est effectué en corrélation avec l'activité de la psyché. En conséquence, la capacité du moi à contrôler les activités physiques vitales est globalement augmentée.
4. L'exercice Hunyuan du canal central: il entraîne la connexion entre le "canal central" et le qi de tout le corps afin de les fusionner en un "tout".
5. L'exercice Hunyuan de la ligne centrale: coagule et affine le qi du canal central avec une ligne centrale qui s'étend au-delà du ciel et pénètre dans la terre.
6. La fusion et le retour à l'Un: la fusion de l'homme et de la nature en un tout.

Chaque séance de DMN commence par un exercice de zhineng qigong, car il permet de travailler le corps en profondeur et de focaliser l'esprit, ce qui permet de bien

écouter et d'être attentif pendant la danse. En outre, avant chaque représentation, il est important d'effectuer quelques-uns des exercices développés par le professeur Pang Ming afin de rassembler le qi et de pouvoir ainsi utiliser l'énergie de manière optimale sur scène. Normalement, après un exercice de qigong où l'on a accumulé de l'énergie dans les dantians, il faut veiller à ce qu'elle circule dans tout le corps. Le taijiquan est une discipline précieuse qui, en plus de remplir cet objectif, permet de réchauffer les muscles et les articulations, de rétablir les connexions du corps et d'entraîner le mouvement de manière organique.

Thème **Cartographie esthétique**

Responsable **Arbeit und Leben NRW**

Contexte: La méthode du mapping esthétique vise à ouvrir des observations subjectives de son propre environnement et à créer une visibilité pour des usages et des réalités individuelles. "Il s'agit d'approcher les spécifications des lieux et des espaces et de se mettre soi-même en relation avec eux". Dans cet atelier, l'espace de l'environnement est perçu et capturé visuellement par la création d'une carte personnelle basée sur des sons, des motifs et des sentiments. Les cartes créées personnellement rendent visibles les différentes perceptions et réalités de vie au sein d'un espace commun, d'un environnement commun (quartier) et ouvrent des bases de discussion et un espace d'expérience au sein d'un groupe.

Groupe cible

La méthode convient à tous les groupes cibles, à condition d'être adaptée en conséquence (p. ex. langage simple, matériel).

Objectifs

- Appropriation des lieux et des espaces
- Créer une visibilité de la vie quotidienne (urbaine)
- Permettre la rencontre
- Elargir l'expérience
- Créer un changement de perspective
- Encourager la créativité

Plan de déroulement

Phase 1

L'enseignant prépare aux participants un bref exposé sur le thème de la cartographie. A quoi servent les cartes? Qui crée les cartes? Quels sont les différents types de cartes? Dans ce contexte, des exemples clairs doivent également être expliqués. Les participants doivent être conscients que les cartes ne représentent qu'une certaine réalité et qu'elles peuvent créer des réalités (exemple de la division de l'Afrique). Pour le soutien visuel, il est recommandé de transmettre les exemples sur un grand écran ou à l'aide d'un projecteur. Dans ce cas, des supports numériques appropriés sont nécessaires.

Phase 2

Les participants se lancent dans un voyage à travers le quartier. Ils peuvent soit partir avec une question thématique prédéfinie, soit s'approcher de l'espace de manière générale en posant des questions ouvertes telles que: Qu'est-ce que le quartier? Qu'est-ce que je perçois? Qu'est-ce que je peux voir, entendre, sentir? Qu'est-ce que je ressens? L'accent est mis sur la perception consciente de l'environnement et donc sur une représentation individuelle du quartier qui sert à l'élaboration de la carte. Lors de la promenade à travers le quartier, il est également possible de prendre des photos, des notes ou des dessins qui pourront être utilisés pour la conception ultérieure des cartes.

Phase 3

Création de cartes: les participants peuvent faire preuve de créativité dans la conception des cartes. Ils sont libres dans leur création. Ils peuvent décider comment ils souhaitent partager leur perception du quartier ou de certains aspects avec le groupe, comment ils souhaitent illustrer ce qu'ils ont perçu. Le résultat peut être un collage (numérique), une photo ou une vidéo réalisée à partir des images obtenues.

Ou une carte ana-logique / un poster à partir de matériaux collectés ou mis à disposition.

Phase 4

Les participants peuvent présenter et expliquer leurs cartes lors de la discussion commune. Ensuite, un échange a lieu: les mêmes aspects ont-ils été perçus? Les perceptions étaient-elles totalement différentes? Où se situent les différences et les points communs?

Matériel nécessaire

Crayons, papier, carton, post-its, colle, scotch ou autres ustensiles de bricolage similaires pour la création des cartes individuelles des participants.

Littérature et liens

- Pettig, Fabian: Ästhetisches Kartieren- Mapping als Praxis geographischer Forschung zu räumlicher Erfahrung. In: Dammann, Finn; Michel, Boris (Hg.): Handbuch kritisches Kartieren. Bielefeld 2022, transcript Verlag.
- <https://orangotango.info/de/kritisches-kartieren/>
- <https://www.subjectiveeditions.org/>

JOUR 3

Thème **Les propriétés des mouvements de danse et l'analyse de mouvement Laban**

Responsable **Theater der Klänge**

Contexte: "L'analyse du mouvement Laban est une méthode basée sur les études de mouvement de Rudolf von Laban (1879 - 1958), théoricien et représentant majeur de la danse expressive. (...) Aujourd'hui, elle est utilisée dans les domaines de la danse et de la chorégraphie, du théâtre, du sport et de l'analyse du mouvement, mais aussi dans des procédures thérapeutiques telles que la thérapie par la danse, la psychothérapie ou la physiothérapie. L'analyse du mouvement Laban distingue actuellement les six paramètres de mouvement suivants: corps | espace | propulsion | forme | phrasé | relation, afin de déterminer le mouvement. Dans la pratique chorégraphique, cette analyse peut être utilisée pour créer du mouvement en formant, en déterminant, en rappelant, en composant ainsi qu'en observant et en réfléchissant".

Sur quoi nous concentrons-nous?

Au cours de l'atelier, l'accent sera mis sur l'un des six paramètres de la méthode, à savoir le générateur d'entraînement et de mouvement. Nous utilisons cette méthode pour percevoir et nommer huit propriétés résultantes du mouvement en considérant la dynamique du mouvement ou de l'entraînement. Les facteurs formés par les huit éléments moteurs (...) décrivent la manière exacte dont les mouvements doivent être exécutés.

Un exemple:

Pour décrire les propriétés temporelles, nous observons si les mouvements apparaissent soudainement, s'ils sont exécutés avec une forte accélération ou s'ils sont lents ou retardés. Pour décrire les propriétés spatiales, nous observons si le mouvement est direct (en ligne droite d'un point à un autre) ou indirect (par un détour). Pour décrire les propriétés en termes de force/poids, nous observons si le mouvement est effectué avec une forte utilisation active de la force corporelle ou avec une faible utilisation de cette force. Nous observons également si le mouvement est effectué contre la force de gravité ou en suivant la force de gravité. Pour décrire les caractéristiques du flux de mouvement, nous observons si le mouvement est lié et guidé ou non lié et ouvert.

Les huit actions d'efforts de base peuvent être combinées. Elles décrivent les éléments d'entraînement spécifiques:

- Presser (fort, direct, soutenu)
- Pousser (fort, direct, soudain)
- Tordre (fort, flexible, soutenu)
- Fouetter (fort, flexible, soudain)
- Glisser (léger, direct, soutenu)
- Tapoter (léger, direct, soudain)
- Flotter (léger, flexible, soutenu)
- Épousseter (léger, flexible, soudain)

Objectifs

- Permettre aux participants de développer une conscience des qualités nécessaires et désirées à un mouvement de danse
- De donner aux participants une méthode et des outils pour développer des formes, définir des mouvements, composer et mémoriser des séquences

- D'observer et de réfléchir aux improvisations proposées lors d'une séance de travail.

Plan de déroulement

- Court exposé d'introduction et vidéo / Echauffement physique / Introduction à la méthode Laban
- Analyse / Ouverture d'un jam d'improvisation / Session de composition

L'atelier commence par une introduction. Il est suivi d'un échauffement physique, puis d'une intégration ludique des facteurs liés au mouvement tels que le temps, l'espace, la force, le poids et la fluidité du mouvement.

Le groupe peut être divisé en deux: ceux qui font et ceux qui observent, afin de favoriser le dialogue entre les participants*.

Après une petite pause, l'accent est mis sur les facteurs de mouvement afin de se plonger de manière ludique dans la complexité des huit actions motrices élémentaires. La dernière partie est consacrée au jeu avec le matériel appris.

Une "jam-session" ou "Disco Laban" offre aux participants une bonne occasion d'improviser sur différents settings musicaux. Cette partie peut déboucher sur une partie de composition, dans laquelle le matériel improvisé doit être défini et fixé en séquences.

Matériel nécessaire

Des vêtements de danse, un espace (Danse) spacieux et adapté, du matériel de sonorisation / amplificateur et une table de mixage son avec des câbles de connexion audio (mini-jack), deux perches de microphone, un écran de projection.

JOUR 4

Thème **„Sevengardens” – un modèle de participation inclusive. Diversité et éducation par le développement durable**

Responsable **Mala akademija umjetnosti Ernestinovo**

Contexte: „Sevengardens” est une initiative de réseau mondiale de l'association à but non lucratif avatus e.V./ Allemagne. Le travail est basé sur les plantes tinctoriales, dont on tire des colorants naturels. Les jardins de teinture sont le point de départ d'un modèle de participation à bas seuil à partir duquel une multitude de produits tels que l'encre, la peinture à l'huile, l'aquarelle, le pastel, etc. peuvent être développés. Les sept premiers jardins ont été développés dès 1996 par l'artiste Peter Reichenbach, le fondateur du projet.

L'idée est toujours la même: des artistes* s'associent à des personnes intéressées, trouvent un lieu approprié pour les jardins et produisent ensemble des couleurs à partir des plantes obtenues. Ce travail commun favorise la diversité culturelle et le patrimoine culturel immatériel, la reconnaissance des liens écologiques et le renforcement de la responsabilité, de l'engagement et de la participation.

Les objectifs de l'initiative sont les suivants: L'éducation au développement durable, la protection de la biodiversité, la promotion des circuits économiques locaux, l'échange (inter)-culturel et la qualification, par exemple la promotion linguistique. De cette manière, on redécouvre des connaissances perdues sur la fabrication de couleurs à partir de plantes. L'objectif de cette approche ludique et esthétique est de reconnaître et d'encourager les compétences. Tout le monde apprend ensemble et chacun peut apporter ses compétences et ses idées.

L'entretien et l'appréciation des cultures régionales ainsi que la confrontation avec les techniques artisanales doivent permettre un échange de connaissances et la formation continue de chacun au-delà des frontières locales et nationales.

"Sevengardens" a été récompensé par l'UNESCO pour son excellent travail en réseau.

Objectifs

- de fabriquer des couleurs végétales et de peindre avec celles-ci,
- d'informer sur les couleurs et le réseau "sevengardens",
- de répondre à la curiosité des participants et d'offrir un espace d'expérimentation commune,
- d'aborder les aspects liés aux couleurs et à la santé ainsi qu'à la protection de l'environnement,
- permettre l'apprentissage mutuel et
- motiver les participants à s'engager eux-mêmes dans le réseau "sevengardens".

Plan de déroulement

1. ère partie théorique (durée: 1 heure)

Les informations de l'encadré peuvent notamment être utilisées ici.

2. Partie pratique (durée: 2 heures)

Introduction aux possibilités de fabrication de couleurs à partir de plantes et immersion ludique dans la magie des couleurs végétales.

Le chou rouge et la betterave rouge sont broyés, mélangés avec un peu d'eau et pilés. Les couleurs qui s'écoulent ont été expérimentées sur du papier. Le PH des couleurs a été modifié une nouvelle fois avec du jus de citron, du vinaigre ou du bicarbonate de



soude. Des nuances de couleurs et des teintes ont été travaillées. Les résultats sont uniques, multicolores, colorés et sereins

Thème	„ART ID inside ME & Trust Building / L'ART-ID en moi & établir la confiance”
Responsable	NOWA FALA

Contexte: Chaque personne porte en elle un peu d'artiste, en fonction du contexte social, de la génération, des exigences de formation à l'école ou à l'université. Ce peu est déjà suffisant. L'important est de pouvoir trouver sa place dans le groupe. Que l'on soit un artiste intérieur ou extérieur n'a pas d'importance.

Dans cet atelier, Agata Życzowska invite à se reconnaître dans une courte performance et à se retrouver ensuite en tant que groupe à travers des exercices de mouvement, de voix, d'intégration et de poésie. Ensemble, nous faisons la connaissance de nouvelles personnes dans un groupe ou nous approfondissons notre relation avec un groupe que nous connaissons déjà un peu.

Plan de déroulement

1.performance / présentation de l'identité

Pour commencer, l'animateur de l'atelier prépare une courte performance. Celle-ci peut porter sur ce que l'on est, ce que l'on aime ou le rapport que l'on entretient avec l'art. Il n'y a pas de règles. On peut parler, montrer une vidéo ou jouer de la musique. Si l'on en a envie, on peut aussi faire une improvisation sur un thème choisi librement ou montrer un aspect particulier de soi-même: Si l'on aime voyager, on peut en parler, si l'on a des compétences artistiques, on peut les montrer. Si on danse, on danse. Si on chante, on chante. Ou on montre simplement une vidéo qui nous tient à cœur pour une raison ou une autre. Cette approche vous rend très proche du public ou des participants. Ils apprennent à connaître une facette de soi-même (15 min.).

2. Équilibre en mouvement / travail de groupe

Commencez les exercices de groupe en faisant marcher tout le monde dans la pièce en regardant dans les yeux des personnes présentes. Marchez à différentes vitesses, lentement, très rapidement, en courant, tout en faisant attention aux autres. Traversez le centre de la pièce. Nous cherchons une personne du regard et nous déplaçons ensemble avec un partenaire, en nous regardant tout le temps dans les yeux. Nous pouvons être loin ou près, marcher lentement ou rapidement, mais le contact visuel est important. Ensuite, nous marchons à nouveau en regardant tout le monde dans les yeux. Nous réduisons l'espace dans lequel nous nous déplaçons l'un vers l'autre jusqu'à ce que nous soyons finalement très proches, que nous nous enlacions et que nous restions immobiles dans une étreinte commune (15 minutes).

3. Travail avec la voix

Dans le travail de groupe, la voix est aussi importante que le corps. C'est pourquoi il vaut la peine de faire quelques exercices de soutien. Nous nous mettons en cercle et imaginons qu'il y a un grand trou noir ou une fontaine au milieu dans lequel nous jetons des sons. Il peut s'agir de mots ou de sons, mais aussi de phrases entières. Une personne propose un son et tout le groupe répète le son ensemble comme un écho. Cet exercice donne à chacun la possibilité d'improviser vocalement et de recevoir un feedback sous la forme d'un son de groupe. Il est amusant et libère les émotions.

Un autre exercice d'utilisation de la voix consiste à ce qu'une personne donne une voix, une chanson ou une série de sons, et que le reste du groupe se déplace sur ce rythme. Ces sons peuvent être chantés par trois personnes différentes (15 min.).

4. Relation avec les personnes

Un exercice qui vous permet de montrer à d'autres personnes vos propres limites en matière de proximité. Tout le monde n'aime pas être touché par les autres. Pour chacun d'entre nous, la distance physique avec les autres est importante. Chacun a des besoins et des limites différents. Cet exercice offre une possibilité simple et chorégraphiée de découvrir où se situe cette limite. Une personne se tient au centre

et dit START à tout le groupe, puis le groupe se déplace ensemble vers cette personne. Lorsqu'elle dit stop, le groupe s'arrête. Cela peut être loin ou proche, selon le ressenti de la personne au centre. Ensuite, la personne qui se trouve au centre demande au groupe de former une forme autour d'elle: un cercle, un demi-cercle, deux lignes, un carré et plus encore. Cet exercice peut être fait par chaque personne du groupe, toutes à tour de rôle. De cette manière, chacun peut se rendre compte des limites des autres membres du groupe. Cela facilite la suite du travail (15 min.).

Pause – 15 min

5. Balle dans le cercle / mise en confiance

Il s'agit d'exercices visant à faire connaissance avec les membres du groupe et à établir la confiance au sein du groupe. Je propose de commencer les activités communes par un exercice en cercle. C'est démocratique et cela permet à tout le monde de se sentir à l'aise. Vous pouvez faire un exercice de balle en passant la balle à une autre personne et en disant son nom. C'est un bon exercice lorsque le groupe ne se connaît pas encore. Vous pourrez ainsi apprendre les noms des participants de manière ludique. Un autre exercice avec le ballon consiste à se mettre le ballon sur la tête et à se déplacer au centre avec le ballon sur la tête pour éviter qu'il ne tombe, puis à le lancer dans un panier. Cet exercice permet à chacun de montrer ce qu'il sait faire et il est assez facile à réaliser. Dans un autre exercice circulaire, les participants s'assoient côte à côte et se touchent les genoux. Ils essaient ensuite de se passer le ballon sans utiliser leurs mains. Ce faisant, nous nous concentrons sur la tâche à accomplir et oublions que nous touchons l'autre. Cela permet de réduire la distance et d'instaurer la confiance au sein du groupe (15 min).

6. Chanter ensemble

Chanter ensemble renforce l'esprit de groupe. C'est pourquoi c'est une bonne idée d'apprendre au groupe une chanson simple, qui peut aussi être dans une langue que personne ne connaît. Vous pouvez imprimer les paroles sur une feuille de papier, les envoyer par téléphone portable ou demander à chacun de les écrire à l'oreille. C'est

particulièrement intéressant dans un groupe international, où chacun écrit les sons qu'il entend différemment (15 min.).

Exemple de chanson: <https://youtu.be/em-kG-SRAGk>

Voici une chanson simple, Legba (chanson créole haïtienne), que tout le monde peut apprendre, même si on ne parle pas le kreyol. Elle est assez répétitive, il n'est donc pas difficile de s'en souvenir une fois qu'on l'a apprise.

Legba nan baye-a
Legba nan baye-a
Legba nan baye-a
se ou ki pote drapo
se ou ki pare soley pou lwas yo

Traduction:

Legba dans le but
Legba dans le but
Legba dans le but
c'est toi qui portes le drapeau
c'est toi qui fais de l'ombre au soleil pour lwa

7. A la recherche de la dramaturgie

Si vous travaillez avec un groupe sur un thème précis, c'est le moment d'introduire le travail sur les mots, les phrases et la poésie. Répartissez-vous en paires et formez chacune 5 phrases sur un thème donné. Les thèmes peuvent être écrits sur une feuille de papier séparée, par exemple l'ÉCOLOGIE, la TOLÉRANCE, la LIBÉRATION, la VILLE, l'ÉDUCATION, l'EAU. Ces thèmes peuvent être très variés et dépendent des besoins du groupe. Si l'atelier dure plusieurs jours, il peut s'agir de thèmes propres à chaque groupe, par exemple les voyages, l'alimentation, les livres, les films, l'habillement, le recyclage, le voisinage, etc. La créativité de l'animateur du groupe est ici requise, ainsi que sa capacité à identifier les intérêts et les besoins du groupe. Dans cet exercice, il s'agit d'échanger, de mieux se connaître, d'élaborer ensemble des

opinions de manière démocratique et de mener une discussion personnelle sur un thème important (30 min.)

Pause – 15 min.

8. Poésie / travail avec les mots

C'est le moment de lire des phrases ensemble, de discuter du sujet. C'est l'occasion pour tous de s'exprimer sur les thèmes communs qui émergent. L'animateur du groupe anime la discussion et donne aux participants la possibilité de s'exprimer (15 minutes).

9. Discussion

Enfin, un temps de discussion est prévu pour encourager les participants à partager leurs sentiments après l'atelier et à donner un feed-back à l'animateur du groupe de travail sur ce qui était intéressant dans la réunion, sur les éléments qui ont le plus stimulé l'action et la pensée créative et sur les éléments qui ont renforcé la confiance dans le groupe. Tout le monde devrait avoir la possibilité de s'exprimer (15 minutes).

Matériel nécessaire

- Vidéoprojecteur
- Écran ou mur blanc
- chaîne/set de musique
- Costumes
- accessoires et décors de votre choix
- grand et petit ballon
- panier de balles ou autre boîte de balles
- papier A3 - peut être du papier recyclé ou coloré
- marqueurs de différentes couleurs
- ciseaux

JOUR 5

Thème

Et pourquoi pas de l'improvisation? Une valse à trois temps.

Responsable

La Galerie Chorégraphique

Contexte: L'improvisation est une pratique courante dans les processus d'apprentissage et de création de la danse contemporaine. Jackie Taffanel, chorégraphe et chercheuse, partage ses réflexions sur ce sujet dans le texte en annexe. L'art de l'improvisation est transposable dans la vie quotidienne de chacun* et peut devenir un art de vivre pour les plus aventureux. Il s'agit d'un rapport à l'espace géographique, social, culturel et sensoriel immédiat, l'ouverture à l'inconnu étant un moteur du mouvement. Vigilance, patience, spontanéité, sincérité, vivacité, rebond, voire virtuosité sont autant de qualités que l'improvisateur convoque dans le "jeu" de la vie. Dans un monde où le climat et les bouleversements globaux, entre autres, semblent s'accélérer, l'individu est contraint de s'adapter en permanence, voire de se réinventer, pour survivre. L'objectif de cet atelier est de diffuser des connaissances et des pratiques d'improvisation afin d'améliorer les capacités d'adaptation physique, mentale et intellectuelle des participants.

Plan de déroulement

Direction: chorégraphes et penseurs de la danse

1. Demander aux participants leur définition individuelle de "l'improvisation".

Interrogez les participants sur leur définition de l'improvisation. Une courte vidéo introduit l'atelier en montrant aux participants une longue liste de mots associés au terme "improvisation" (<https://youtu.be/UvjLazpOt3k>). La vidéo est accompagnée d'un extrait du concert improvisé de Jimmy Hendrix à Woodstock dans les années 1960, projeté délibérément à un volume élevé afin d'offrir une perspective historique sur le

sujet et de permettre aux participants de vivre une expérience immersive et inattendue. La vidéo est ensuite diffusée dans un style complet et chaque participant* est invité à choisir un mot dans la liste. Les mots choisis servent de base à un échange entre les participants, afin de s'approcher ensemble d'une définition du terme improvisation. Les participants se rendent dans l'espace public où ils peuvent improviser.

2. Les participants se rendent dans l'espace public où ils peuvent improviser.

Le groupe est divisé en paires pour réaliser des vidéos d'une minute maximum pendant une promenade dans les rues du quartier – où se déroule l'atelier. L'objectif est de profiter de l'occasion pour qu'un ou plusieurs habitants* du quartier soient témoins de ces enregistrements courts et uniques. Au cours de cet enregistrement, les "acteurs" sont chargés d'évoquer certaines qualités de mouvement (par exemple la lenteur), une énergie ou une humeur en rapport avec une couleur à l'instant présent. Dans l'introduction de cet exercice, il est souligné que l'acte improvisé n'est pas prescrit par la nature, mais qu'il n'est pas non plus dénué de sens.

3. Analyse collective des expériences de chacun et spécification du terme "improvisation".

Le visionnage des différentes vidéos produites pendant l'exercice pratique offre ensuite la possibilité d'une analyse critique des résultats. Il est possible d'échanger des idées sur le concept d'improvisation et de discuter des applications possibles.