

Programme de l'Action concourant au développement des compétences

Formation professionnelle

L'Art du Mouvement : Processus somatique, créatif et performance

Direction pédagogique :
G. Hoffman Soto, Aude Cartoux et Yoann Boyer

Maj : 23 mai 2022

La formation " L'Art du Mouvement : Approche Somatique, Improvisation et 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 le mouvement, la voix, le texte, l'écriture et les outils de communication.

>>> PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse :

- aux artistes confirmés des arts de la scène : danseurs, comédiens, circassiens, conteurs...
- aux personnes ayant une utilisation professionnelle du mouvement : professeur de sport, kinésithérapeutes, psychomotriciens, coach, gestalt thérapeute...
- à tout étudiant souhaitant poursuivre sa formation d'artiste en mouvement ayant déjà un niveau d'étude ou d'expérience de plus de trois ans dans ce domaine.

Pour les personnes avec des besoins spécifiques, une mobilité réduite, une fatigabilité, ou encore des limitations visuelle, auditive ou autres, nous vous invitons à nous contacter afin de vérifier notre capacité à vous accompagner.

>>> PREREQUIS

Cette formation nécessite une expérience de 3 ans dans le mouvement ou la danse.

>>> PROCEDURE D'ENTREE

Les dossiers de candidature doivent contenir :

- 1- Le questionnaire de préinscription rempli
- 2- Un CV

Après réception du dossier de candidature, un entretien de 20 minutes est mené avec l'un des formateurs.

Délai d'accès : les inscriptions doivent se faire minimum 15 jours avant le début de la formation

>>> OBJECTIFS

- Acquérir une compréhension profonde des principes du mouvement (corps/espace/temps/énergie/relations) par la danse et l'apprentissage du tai-chi « Swimming Dragon »
- Apprendre à improviser en solo et en groupe et savoir répondre en mouvement à différentes situations d'improvisation par les outils de la composition instantanée
- Développer sa connaissance anatomique par l'expérience somatique, l'anatomie expérientielle et l'idéokinesis®
- Affiner sa capacité à lire le mouvement du corps dans le but d'accompagner et soutenir l'autre (coaching) dans son développement du mouvement
- Intégrer les méthodologies des cycles RSVP® pour la création artistique et pédagogique

>>> INTENTIONS

- Soutenir le dévoilement et le développement de l'artiste et de l'enseignant
- Elargir sa pratique artistique en travaillant l'interdisciplinarité (corps/voix/mots)
- Se mettre en lien avec ses choix, son potentiel et sa liberté créative
- Identifier et reconnaître les chemins neurosensoriels pour incorporer une intelligence et une aisance corporelle
- Explorer la spontanéité, la présence et le jeu
- Cheminer par une pratique de communication responsable

>>> DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Dates : **30 janvier au 18 octobre 2023** en discontinu (36 jours) répartis en 4 sessions :

- du 30 janvier au 8 février 2023 (samedi 4 février off) – 54h
- du 5 au 14 avril 2023 (lundi 10 avril off) – 54h
- du 3 au 12 juillet 2023 (samedi 8 juillet off) – 54h
- du 9 au 18 octobre 2023 (samedi 14 oct off) – 54h

216 heures d'enseignement pratique et théorique en présentiel

Lieux : **Pôle 164** - 164 Boulevard de Plombières -13014 Marseille

Horaires : 10h-13h et 14h30-17h30.

>>> TARIFS

Financement individuel sans prise en charge : 3 200€

Financement avec financement OPCO : 3 400€

Cette formation n'est pas éligible au CPF mais elle peut être prise en charge au titre de la formation professionnelle par les OPCO tels que l'Afdas, Uniformation, Agefice...

>>> MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Un suivi constant faisant l'objet de transmissions entre les membres de l'équipe pédagogique
 - Une évaluation formelle à mi-parcours est réalisée par l'équipe pédagogique et communiquée au stagiaire lors d'un entretien individuel ce qui permet d'ajuster les apprentissages en cours.
 - tout au long de la formation, des présentations performatives devant tout le groupe sont demandé pour évaluer les acquis créatifs et le travail du jeu scénique de chaque stagiaire.
- Il sera demandé à chaque stagiaire de guider un petit groupe dans un travail comprenant une

partie somatique et une partie créative pour évaluer le stagiaire dans sa capacité à transmettre les acquis anatomiques et sa capacité à accompagner un groupe dans une exploration créative vers la performance. De plus, chaque stagiaire sera évalué dans sa capacité à coacher et accompagner une personne dans son processus créatif individuel.

En cas de difficultés et pour chaque cas particulier, un entretien individuel a lieu avec l'équipe encadrante.

Une attestation de formation sera remise à chaque stagiaire en fin de formation.

MOYENS TECHNIQUES

Les sessions de formation se dérouleront dans un studio de danse.

Des ressources pédagogiques papiers seront fournies aux stagiaires

(Les composantes de la danse, RSVP Cycles & Scoring, Swimming Dragon, ideokinesis...) ainsi que des liens internet vers des interviews, musiques...

>>> PROFIL DES FORMATEURS

G. Hoffman Soto/

Danseur, chorégraphe, professeur d'anatomie, professeur de danse contemporaine et improvisation

G. Hoffman Soto, né en 1945, a passé sa vie en mouvement. Evoluant entre sport, danse, yoga, et arts martiaux, sa recherche s'est portée sur la capacité du corps-esprit-âme à s'exprimer, créer, communiquer et guérir. Il reconnaît Anna Halprin comme sa chorégraphe, enseignante, mentor et amie depuis plus de 40 ans. Il danse comme interprète de sa compagnie « San Francisco dancers workshop » et enseigne dans son centre de formation, Tamalpa Institute, depuis 1978, où il contribue depuis à l'évolution de différents aspects de cette pratique : l'approche somatique du corps en mouvement, le chemin du danseur dans son apprentissage de la danse et la performance, où l'art d'écrire la danse.

Depuis 20 ans, il propose régulièrement un laboratoire de performance à San Fransisco. Il performe et enseigne en Europe, à Hong Kong, au Japon, en Corée du Sud, en Australie et en Nouvelle Zélande depuis 35 ans. Professeur régulier à l'Institute Geslat Wurzburg en Allemagne depuis 1981, Canaldanse Paris, Tanzform à Konstanz en Suisse, CID en Italie ...

Parallèlement à la danse, il enseigne depuis 1979 l'anatomie expérimental au New College of California, à San Francisco et développe un travail de session individuelle dans la reprogrammation neuromusculaire, l'Ideokinesis, la thérapie CranioSacral, la thérapie Politarity et le massage suédois. Toutes ces pratiques du toucher travaillent à équilibrer différents systèmes du corps humain et harmoniser son équilibre général.

Il a écrit un essai « A male Dancer's journey » dans le livre « The body can speak », ainsi qu'un manuel « Ideokinesis : BodyMind Integrity and Integration ».

Depuis 2012, dans un objectif de transmission, il met en place en Australie, puis en Autriche, sa formation « Du somatique au processus créatif ».

Aude Cartoux/

Danseuse, chorégraphe, professeur de danse contemporaine, praticienne en life art process® (expressive art therapy)

Aude Cartoux performe depuis l'âge de huit ans. Elle se forme et tourne pendant dix sept ans avec la chorégraphe Josette Baïz dans la Compagnie Grenade ; là elle a 25 ans. Et quoi ? Elle plonge dans l'improvisation avec Mark Tompkins, Daniel Lepkoff, Andrew Harwood, G. Soto Hoffman ... Elle créé et collabore comme interprète, chorégraphe et assistante dans le milieu de la Danse-Théâtre et de la Performance en France, en Belgique et aux Etats-Unis, avec entre autres, Anna Halprin, Sebastien Chollet, Carmen Blanco Principal, le collectif Ornic'art ... Elle est souvent appelée dans le spectacle vivant comme dramaturge et regard extérieur pour soutenir une création avec la force du mouvement.

Transmettre le mouvement fait sans cesse écho à pratiquer son art ; elle est diplômée pour enseigner la danse (D.E français) et les arts expressifs (Tamalpa Life Art Process®, USA). Pendant 10 ans, elle traduit et assiste les stages de G. Soto Hoffman en France. Aujourd'hui, à 40 ans, elle est directrice artistique de la Compagnie les constructions fragiles, qu'elle crée en 2019, avec son partenaire de vie et de scène Yoann Boyer, dans un désir de transdisciplinarité et un goût pour l'intime et développe sur le territoire de la région sud sa pédagogie en enseignant dans des lieux de la danse, comme ailleurs : CCN, CDC, milieu éducatif, milieu hospitalier ... Elle est professeur et superviseur pour l'Institut Tamalpa dans la formation de Life Art process®. Ces dernières années, elle continue à apprendre la pratique de la voix physique avec le Roy Hart Théâtre.

Sa pratique d'artiste s'inscrit dans le mouvement de l'improvisation, du jeu performatif et du sensible. Son art se métamorphose au rythme de ses lunes...

Yoann Boyer/

Danseur, chorégraphe, thérapeute par les arts expressifs

Danseur contemporain, improvisateur et diplômé en Life Art Process®, Yoann Boyer s'intéresse au pouvoir des arts expressifs comme moyen pour révéler ce qui se cache chez chacun.

Après avoir suivi le programme européen de formation D.A.N.C.E, il travaille en tant qu'interprète auprès de nombreux chorégraphes comme William Forsthyse, Pierre Droulers, Carolyn Carlson, Thierry De Mey, Joanne Leighton, Stefan Dreher, Christophe Haleb et Julyen Hamilton avec qui il découvre les techniques d'improvisation. À la recherche de nouvelles formes d'expression, il se forme à l'art du clown auprès d'Eric Blouet qui lui ouvre de nouveaux territoires performatifs, et à la Communication NonViolente® qui lui offre de nouveaux outils au service de la relation et des dynamiques de groupe.

En 2012, son intérêt à faire du lien entre le personnel et l'artistique l'emmène à l'Institut Tamalpa en Californie. Il s'ouvre alors à une toute nouvelle approche de la danse et de la performance : une approche du sensible et de l'intime.

Aujourd'hui, en plus de son travail d'interprète, il développe sa recherche artistique par l'improvisation et le jeu performatif dans une sensibilité art et vie. Il anime des stages de mouvement et de communication en France et à l'étranger. Il rejoint le projet européen d'échange et de création dans l'espace public Art'R'Public.

>>> MODALITES PEDAGOGIQUES

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

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

• LA 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 ont 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 constante évolution, 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 fascias, nous parvenons à accéder aux aspects du soi qui se trouvent en dessous du niveau de la conscience, dans les zones d'ombre de notre 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 son corps en mouvement, nous incarnons alors l'espace d'un instant le plein potentiel de 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 continue tout au long de la vie.

Travail de respiration

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 renforcer et à améliorer notre bien-être corporel, notre force vitale et donc notre capacité à nous mettre en mouvement.

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 neuro-musculaire 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 ou l'image mentale.

Ce système de restructuration neuro-musculaire a un certain nombre de répercussions importantes sur le corps 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, cela implique non seulement une relaxation physique, mais aussi une relaxation mentale et psychologique. Chacun des aspects de l'individu a une influence sur les autres aspects, à la fois au niveau de la création du stress que de son soulagement. Quand le corps entre dans une relation plus équilibrée et conforme aux deux forces que sont la gravité et la contre-gravité, 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. Cette pratique est un outil précieux pour cultiver l'intégration du Corps et de l'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 imaginaires qu'il génère. Il ne s'agit pas d'une entité abstraite et intellectuelle, au contraire, c'est une dynamique vivante et en constante évolution de « qui je suis à chaque instant ». Nous identifions l'aspect le plus concret de notre corps : la structure, les différentes fonctions, comment le mouvement opère... C'est l'étude de la nature de notre humanité à travers notre réalité physique.

Mu Shin Mu

Le terme Mu Shin Mu est une pratique de mouvement développée par Soto depuis 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 « vide du mental ». Puis, le deuxième Mu est l'un des mots coréens pour désigner « la danse ». « Une danse sans mental ». Mu Shin Mu cherche à mettre de côté la pensée anticipative du mouvement et fait une différenciation entre « être en mouvement » et « faire un mouvement ». Il s'agit d'autoriser les informations situées dans les sous-couches de la conscience à émerger à travers le mouvement et ainsi de commencer à faire ressortir les zones d'ombres. Le but étant de mettre en lumière des aspects de soi restés cachés pour approfondir notre connaissance de soi en tant que danseur et être humain. Le but étant de s'autoriser à danser avec notre inconscient et se laisser bouger simplement en « étant là ».

• LE PROCESSUS CRÉATIF ET LA PERFORMANCE

Mouvement et danse

Nous vivons dans et par le mouvement. Nous existons, nous nous exprimons et créons grâce au mouvement. 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 éveil et à notre épanouissement. En faisant attention au mouvement et aux ajustements que nous faisons continuellement à des niveaux plus ou moins subtils, nous devenons plus conscient de ce que nous faisons et par conséquent, nous nous permettons la possibilité de faire des choix plus librement. Dans cette formation, nous approfondissons nos compétences du mouvement par l'étude des différents principes de la danse : le poids, la gravité, le centre / les extrémités, le momentum, les qualités de corps etc...

En pratiquant la danse, nous travaillons les notions du temps, de l'espace et de la dynamique pour exprimer et créer, à travers la matière du corps en mouvement, ce qui bouge à l'intérieur 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 à partir de tous ces différents plans ? Enfin, comment mettre en forme ces ressources tel un reflet de la personne que nous sommes à cet instant ?

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

Le travail du mouvement étant la base de notre approche, s'ajoute à cela les médiums de la voix, du texte et de l'écriture comme des extensions du corps et du mouvement. En nous ouvrant à l'utilisation de différents supports artistiques, nous investissons toute la gamme d'expression à notre disposition. C'est par le dialogue entre ces différents médiums que nous augmentons notre capacité à exprimer toute notre complexité. Là où le mouvement ne peut exprimer la plénitude de l'expérience, les mots, les sons le peuvent. Cette approche multimodale est comprise comme un moyen d'explorer les différentes couleurs pour que notre créativité s'exprime dans sa totalité . 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.

La 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 chez le danseur. Au cours de cette formation, nous développons les compétences et la prise de conscience nécessaires pour passer de l'acte d'improviser à l'acte de composer dans l'instant, tout en continuant d'improviser. Cela apporte une autre dimension à la performance. Cette technique vient de la lignée artistique de la danse postmoderne et de la recherche d'artistes, tels que Yvonne Rainer, Simone Forti, Lisa Nelson, Juleen Hamilton... 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 dans un même temps à la fois le processus, l'appropriation de la matière émergente et le résultat final.

Les 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 RSVP® cycle, 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 », dans la descendance pédagogique d'expérience tel que le Black Mountain College : une université libre et expérientielle de l'avant-garde aux États-Unis en 1933.

• COMMUNICATION ET COACHING

L'intention majeure de travailler la communication et le coaching est de cultiver un environnement d'apprentissage et de travail bienveillant. Cette partie de la formation est consacrée à l'apprentissage d'outils de communication inspirés par le modèle de la Communication NonViolente® ; développée par Marshall B. Rosenberg, et d'autres modèles développant nos capacités d'écoute empathique et d'expression afin de favoriser un environnement de travail responsable et bienveillant. Nous sommes sensibles à la manière dont l'état du groupe affecte le processus d'apprentissage. Il nous est donc important de générer un environnement dans lequel chacun-es se sente en sécurité pour partager son processus personnel avec authenticité.

Encadrement, Coaching

Apprendre à guider les autres dans leur travail du mouvement et artistique est l'un des points les plus importants. Les séances de coaching sont pratiquées en travail collectif. Nous développons 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 propre mouvement, et de le soutenir dans la production de nouvelles ressources physiques, émotionnelles et mentales.
- Offrir notre présence ainsi qu'un regard extérieur pour aider à ramener l'attention sur les parties du corps qui seraient moins mobilisées, dans le but d'ouvrir notre conscience du mouvement
- Apprendre à accompagner les autres à partir du modèle répéter, développer, transformer, changer pour soutenir le déploiement de leur expression artistique

>>> PROGRAMME DETAILLE DE FORMATION

1ère session :

Anatomie Expérientielle : introduction aux bases somatiques du mouvement
Introduction aux principes de Ideokinesis®
Apprentissage des fondamentaux de la danse : corps, espace, temps
Introduction aux techniques d'Improvisation
Découverte de la pratique du Mu Shin Mu
Apprentissage des premiers mouvements du Swimming dragon

2ème session :

Introductions aux outils de communication basés sur la CNV®
Approfondissement des techniques pour l'improvisation et la composition instantanée
Approfondissement des fondamentaux de la danse : force, dynamique et qualités
Développement du lien corps/voix pour l'improvisation
Introduction aux outils de coaching sur le modèle « répéter, développer, transformer, changer »
pour le travail du solo
Bilan individuel de milieu de formation

3ème Session :

Approfondissement de l'Anatomie Expérientielle et Ideokinesis®
Approfondissement de la pratique du Mu Shin Mu
Renforcement des outils et Techniques pour l'Improvisation et la Composition Instantanée
appliqué au travail de groupe
Approfondissement de la suite du Swimming dragon
Introduction au processus de Scoring, expérimentation des cycles RSVP®

4ème Session :

Renforcement des connaissances anatomiques et Ideokinesis®
Mu Shin Mu
Apprentissage de la dernière séquence du Swimming dragon
Développement du lien corps/texte pour l'improvisation
De l'improvisation vers la performance : application des techniques d'improvisation et de
composition instantanée pour la performance
Clôture et bilan du cycle de formation

>>> CONTACT / INSCRIPTION

Responsable de formation : Thérèse Méaille / contact.pole164@gmail.com / 04 91 64 11 58