

**Programme de l'Action concourant au développement des compétences
Formation professionnelle**

Le Corps BMC® - Module complémentaire Embryologie, Cellule et Voix

Le Body-Mind Centering® appliqué au mouvement et à la danse

Direction pédagogique : **Lulla Chourlin**

Accompagnée de Anne Garrigues

Assistée de Caroline Arragain

Maj : 27 janv. 2023

Ce module de formation est basé sur l'enseignement du Body-Mind Centering® (BMC®) et son application au mouvement et à la danse. Le Body-Mind Centering® est une approche d'éducation somatique.

Conçu par Bonnie Bainbridge Cohen, le BMC® est une étude du corps en mouvement qui passe par l'expérience : principalement par des explorations de mouvement et de toucher, mais aussi par l'étude de l'anatomie et de la physiologie. Ce travail invite à une découverte des systèmes du corps qui font chacun émerger des états de corps, des qualités de mouvement et des états d'esprit spécifiques.

Il s'agit de découvrir comment la conscience tissulaire amène à un état de présence et à une qualité artistique, dans un voyage de l'intérieur sensible vers un extérieur manifeste.

Pour ce faire, un dispositif multiforme se décline entre temps d'enseignement, de recherche, d'échange, d'improvisation et de composition instantanée.

La formation " Le Corps BMC® " Module complémentaire entre dans les catégories des actions de formation concourant au développement des compétences prévues par l'article L6313-1 du Code du Travail.

PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse aux personnes avec une expérience professionnelle du mouvement : artistes des arts de la scène, professeurs de sport, ergothérapeutes, kinésithérapeutes, psychomotriciens, masseurs, enseignant de danse, de yoga, etc... et à toute personne souhaitant poursuivre sa formation autour du corps et du mouvement.

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

Ce module complémentaire s'adresse en priorité aux personnes ayant déjà suivies des formations en pratiques somatiques.

Il reste cependant ouvert aux personnes qui ont déjà une expérience du mouvement, du yoga, des arts martiaux et de tout autre travail sur le corps.

Toutefois, plusieurs qualités sont importantes :

- Un intérêt marqué pour la relation entre le corps et le mouvement
- Un état d'esprit disponible à l'apprentissage et la responsabilité de son propre processus

Notre focus principal étant la facilitation du mouvement, le travail en contact des mains vient compléter celui sur le mouvement. Il est nécessaire d'être intéressé et disponible pour cette approche qui passe par le toucher.

PROCEDURE D'ENTREE

Les dossiers de candidature doivent contenir :

1- **Le questionnaire de préinscription rempli ou Une lettre de motivation**

2- Un **CV**

Après réception du dossier de candidature et à la lecture de celui-ci par la responsable pédagogique, une réponse par le responsable de la formation sera envoyée au candidat sous 20 jours maximum.

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

OBJECTIFS

À l'issue du module complémentaire de formation, vous serez capable de :

- comprendre et intégrer physiquement l'organisation du corps en mouvement.
- comprendre l'origine des systèmes du corps par l'expérimentation de notre développement embryonnaire.
- découvrir le fonctionnement de nos cellules par le toucher et le mouvement.
- Apprendre à travailler avec sa voix pour une utilisation plus performante.

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Dates : **21 au 30 Juillet 2023 (dont 1 jour off)**

9 jours et 58,5 heures d'enseignement pratique et théorique en **présentiel**

Lieu : **PÔLE 164 – 164 Boulevard de Plombières 13014 Marseille**

Horaires: 9h30-13h et 14h00-17h15.

TARIF

Tarif individuel sans prise en charge : 750€

Tarif individuel avec financement OPCO : 800€*

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...

MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

L'évaluation du suivi des acquis des stagiaires est faite par l'équipe pédagogique en réunion à la fin du module de formation. Des appréciations et des commentaires sont notés pour chaque étudiant sur une fiche spéciale.

En fin de formation chaque stagiaire remplit une fiche d'évaluation de la formation

Une Attestation de formation sera remise à chaque stagiaire en fin de formation

MODALITES PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Cette approche permet une meilleure connaissance et conscience du corps grâce à l'étude de l'anatomie et de l'expérience que l'ont en fait sur le corps.

Elle répond à des problématiques de comportement face à l'effort, permet d'aborder des questions d'usage du corps sous d'autres angles et ouvre un nouveau champ de possible sur le plan créatif. Le fait de bouger, avec cette conscience là, donne une qualité particulière au mouvement et une expression singulière.

L'anatomie expérientielle suppose une connaissance de base de l'anatomie et une conscience des systèmes du corps. Nous allons visiter ces systèmes par le toucher, le mouvement et la voix. Nous prendrons le temps de les incorporer, de les intégrer dans des temps d'improvisation, de composition instantanée.

La composition instantanée, les partitions

Dans la formation, l'atelier d'improvisation ouvre l'espace, élargit des perspectives, met en culture la complexité, dans la singularité du moment. Tous les paramètres qui constituent la danse et l'acte artistique se trouvent brassés.

Le « danseur improvisateur » qui pratique l'art collectif de la composition instantanée œuvre à clarifier ses choix en soutenant son flux.

Une expérience s'articule avec relief de l'expérience, surface et profondeur, pour servir l'espace commun.

Les partitions d'improvisation établissent les modalités du "danser ensemble". C'est une expérience de soi dans le groupe. L'usage de règles du jeu précises, positives, supports alternent avec des moments plus libres.

Déroulement d'une journée type :

Chaque matinée :

2 cours de 1H30 sur un système particulier.

Par exemple :

- 1) cours sur le cytosquelette
- 2) cours sur l'appareil phonatoire

Seront données des planches d'anatomie, des notes.

- Toucher et repérer sur le corps.
- Enseigner des principes spécifiques.

Chaque après midi :

1 atelier de 2H autour des applications, des recherches et explorations du matin sous forme :

- d'improvisation,
- de partitions de danse à dérouler ensemble
- d'improvisation en solo, duo, trios...
- de pratique de la composition instantanée.

En fin de journée :

1h30 sera consacrée à une pratique intégrative comme :

- le mouvement authentique
- étude avec un partenaire

- échange verbal
- Dessins, écriture automatique
- Recherche personnelle
- Projection de documents.

Ressources pédagogiques : pour chaque module, un classeur est fourni rassemblant les principes abordés, des descriptifs de pratiques et de nombreuses informations pour que le stagiaire continue à travailler par lui-même.

PROFIL DES FORMATEURS

Lulla Chourlin

Chorégraphe danseuse, praticienne et enseignante en Body-Mind Centering®. Elle co-dirige la formation des praticiens en France avec l'association Soma. Elle se forme au USA et est diplômée en 1998.

Son parcours a été jalonné de rencontres importantes et déterminantes pour la direction de son travail : la découverte puis la pratique de la Danse Contact Improvisation avec Steve Paxton, Nancy Stark Smith, Kirstie Simson, Didier Silhol, la pratique de la danse improvisée avec Julyen Hamilton, Simone Forti, Barre Philips, Mark Tompkins (danseuse de sa compagnie sur 2 créations).

Elle a suivi la formation intensive de praticienne en Body-Mind Centering® à l'école BMC® dans le Massachussetts (USA) avec Bonnie Bainbridge Cohen de 1995 à 1998.

De 1996 à 2014, elle propose une formation intensive en Art du Mouvement Expérimental pour danseurs professionnels.

Elle enseigne la relation du BMC® à la danse improvisée en France à l'étranger.

Elle est chorégraphe danseuse basée à Besançon, directrice artistique de la compagnie Astragale. Elle crée des spectacles, de nombreuses performances et commandes in situ depuis une trentaine d'années dans le paysage naturel et urbain, les musées et les lieux patrimoniaux. Elle dirige un groupe de danseurs improvisateurs amateurs avec le Conservatoire à Rayonnement Régional du Grand Besançon qui se produit régulièrement dans des lieux atypiques.

Dernières créations "Conférence sensible" (2017-2018), avec le danseur Sarath Amarasingam sur le lien du BMC® à la danse et "Paysage d'un Corps " avec le photographe Yves Petit sur les traces de l'âge sur la peau (2019-2020).

Anne Garrigues

Danseuse somatique et chorégraphe, praticienne et formatrice BMC®, spécialiste du développement moteur du nourrisson. Elle enseigne régulièrement dans les formations de la School for Body-Mind Centering® à travers l'Europe.

Avec sa compagnie, Nadir, elle compose de nombreux solos de 1989 à 2011 dont le dernier : *Autobiographie d'un corps ému*. Elle crée plusieurs pièces avec des équipes de danseurs, penseurs, musiciens ou photographes dont les plus marquantes : *le projet Strates* dans les paysages des Alpes, la pièce *Par-dessus bord* avec les danseuses improvisatrices Véronique Albert, Isabelle Lasserre, Patricia Kuypers. Depuis 1984, elle enseigne la danse et l'improvisation en direction de nombreux publics : danseurs professionnels, amateurs, enfants, scolaires, public fragile, enseignants de l'éducation nationale. Elle intervient au CDC

Le Pacifique à Grenoble, aux Rencontres Professionnels de Danses et au Conservatoire de Genève, à Impultzdanze à Vienne, au CCNG de Grenoble, au Dancentrum de Stockholm, au Creuset à Lyon.

Elle a participé au projet Européen LEAP qui porte sur l'enseignement de la danse contemporaine. www.idocde.net

A Grenoble, elle mène une activité de Praticienne et reçoit en séance individuelle des adultes de tous âges, des familles avec leur bébé ainsi que des enfants avec des besoins particuliers. En septembre 2017, elle crée un lieu « Jardin et Mouvement » qui accueille cours et stages de pratiques somatiques, mouvement en conscience.

Caroline Arragain - Assistant

Praticienne en Body Mind Centering®, comédienne et performeuse

Caroline est praticienne en Body-Mind Centering®, formée par SOMA. Elle transmet régulièrement cette approche à un public d'amateurs et d'artistes professionnels au cours de stages et d'ateliers, et s'en inspire dans les projets de médiation artistique et culturelle qu'elle entreprend avec différents partenaires.

Formée en théâtre corporel (pédagogie Lecoq et mime de Decroux) et chant (Roy Hart Théâtre et improvisation vocale), Caroline travaille avec de nombreux metteurs en scène en France et à l'étranger. Mue par une approche sensible du corps et du mouvement et la recherche d'une expression artistique authentique, elle crée le collectif de performance Les élans du vide en 2015, pour apporter une présence sensible et somatique dans l'espace public.

PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

Le module se fera en trois temps distincts :

- 3 journées sur le thème de l'embryologie
- 2 journées sur le thème de la conscience cellulaire
- 4 journées autour de la pratique vocale et sa relation au mouvement.

- Contenu des 3 journées sur le thème de l'embryologie :

Il s'agit de découvrir par le toucher et le mouvement certains aspects de notre développement embryonnaire.

Principalement :

Les supports du sac vitellin ou amniotique

La ligne primitive et la notochorde

Le développement des 3 couches (Ectoderme, endoderme, mésoderme) Origine des systèmes du corps ;

Le développement de membres.

Application à la danse :

Danser avec les mémoires de nos supports avants et arrières, de la notochorde. Danser avec une colonne fluide.

Trouver les mouvements de spirales dans le corps, les membres. L'appliquer à des techniques de danse.

Intégrer ces principes dans la composition instantanée et dans des partitions dansées.

- Contenu des 2 journées sur la conscience cellulaire :

La respiration cellulaire, la double membrane dans le toucher et le mouvement.
Le cytosquelette, la structure de la cellule
Les organelles : les mitochondries, les centrioles, les micro filaments.
Le noyau de la cellule, l'ADN.

Application à la danse :

La présence dans la danse.

Explorer les limites, les membranes

La communauté de cellules et l'individuation.

Notre centre profond, notre origine ;

Mise en jeu dans des partitions de danse, dans la composition instantanée.

- Contenu des 4 journées sur la respiration et la voix :

Explorer les diaphragmes du corps

Étude de l'appareil phonatoire

Les registres du larynx

Les résonances au niveau du pharynx

La gamme des voyelles et les consonnes.

Application à la danse :

Danser avec le support des diaphragmes.

Parler et danser, dire ce que l'on fait dire ce qu'on voit dire ce qu'on entend. Le mettre en jeu dans la danse.

Faire bouger un partenaire en le guidant avec la voix.

Mettre en relation les systèmes du corps avec la voix.

Mettre le travail vocal dans la composition instantanée et la création artistique.

Les fins de journées sont consacrées à des temps d'intégration de la journée, ou des temps sur le mouvement authentique, le raffinement du toucher, des questions, des révisions.

Des documents sur le contenu du module sont donnés en début de module.