

## Exercice sur le temps.

L'instant et la durée.

Combien peut-on mettre d'instant dans une durée?

Avec quelle fréquence de grain peut-on découper le temps.

Première observation: l'intensité du temps intime = le temps de l'existence.

1<sup>er</sup> exercice. Passer trois minutes en silence et vivre le temps. Imaginer d'enlancer à chaque instant le temps qui va du début de l'exercice au temps présent. Quelle est la distance que ça nous fait?

2<sup>e</sup> exercice: dans ces trois minutes, chacun pour soi. exercice intermédiaire: relâcher tout, faire n'importe quoi.

3<sup>e</sup> exercice: mettre à l'épreuve la continuité du temps.

a) Le temps suspendu. Arrêter le souffle. Arrêter le flux de conscience. Bouger le corps que la conscience reprend l'autonomie, le sens. Recommencer.

3<sup>e</sup> exercice: temps et périodicité. La forme périodique la plus forte, c'est la respiration. En effet, nous pouvons respirer de plein de manières différentes, en plein d'endroits différents, à des rythmes très variés. Ce mouvement périodique nous berce. Je propose de scanner le corps, par l'attention la proprioception d'abord, mais aussi par le toucher si nous le désirons, à la recherche de rythme et de pulsation.

Rechercher les parties du corps qui nous semblent inertes. Notez un endroit du corps particulier où se niche une pulsation.

4<sup>e</sup> exercice. Peut-on danser l'irradiation de la pulsation?

Partir de la conscience de la pulsation et voir si de cet endroit elle peut se communiquer au corps bulgébien. Quel est le mode d'irradiation? concentrique? Y a-t-il des chemins?

Exercice intermédiaire: relâcher tout, faire n'importe quoi.

(b) le temps succédé. Essayer de briser bulgébien, abaisser la durée.

Changer de direction bulgébien. Marquer chaque instant divisible.

(c) le temps rematé. Peut-on vivre le temps à l'envers? Parer des conséquences aux causes?, du mot au début? Avant le début?  
~~Essayer de~~ Quels problèmes rencontrerons?

6<sup>e</sup> exercice. La plénitude du contenu.

Partir de l'immobilité. (vous pouvez choisir la position niches, juste debout, confortable, inconfortable). Attendre patiemment le mouvement: où surgira-t-il? Comment surgira-t-il?

Lorsqu'il surgira, cherchez à le prolonger indéfiniment par continuité de, il ~~se~~ s'achemine vers une conclusion, note cette conclusion dans ses moments débiles: la flamme va-t-elle s'éteindre. De commencer.

7<sup>e</sup> exercice. La même chose ensemble. On ne partage pas le mouvement, on partage le temps.

Fin: Improvisation libre.

Interrogation : Dure et cadence. Quelle durée est possible lorsque la cadence n'est pas donnée?

Observation : respiration : lorsqu'une personne prend une cadence, par exemple par en marquant les pas, on est tenté, susceptible de se mettre en respiration. Nous sommes comme des respirateurs.

Observation : la respiration de la lymphe. Selon l'ancienneté dont la lymphe remonte jusqu'au cœur et que cela le mouvement induit est beaucoup plus doux qu'un mouvement musculaire et induit naturellement la nuque et le balancement <sup>ou</sup> l'occiput.

Q : Quelle est la naissance de la respiration? Inévitable, innatale ou sexuelle, etc. musculaire. Peut-on imaginer la naissance à partir de rien?

Observation : suspension de temps : exercice qui rappelle la méditation.

La difficulté : si on veut un se porte vers l'intérieur, quelque chose se passe et le corps se met involontairement en mouvement. L'exercice est grandement facilité si l'attention se veut portée à un élément extérieur.

Remarque : exercice qui demande plus de temps (quelques min)

Observation : épreuve de temps. Peut porter vers des mouvements successifs, mais peut aussi mener à la dissection de la chute de grains de sable successifs d'une clepsydre.

Observation : Remarque : acquisition de chiffres et symboles, passage abrupt d'un signe à l'autre, acquisition de l'ampleur du monde, de changements de perspective, de l'espace.

passer aux signes. Est-ce nécessairement une exploration?

Nacher en arrière. Mouvements de parité.

Q : Le temps a quelque chose d'oppressant, le temps imprime sa marque sur nos corps, lente sédimentation, Nemento mori. Forme de tristesse. L'âge de nos artères. Est-ce le même temps? Accumulation de la mémoire <sup>le sublime</sup> <sub>le sale</sub> l'image du futur qui pour nous dans la boue le temps fuit l'attente. Le présent éphémère, la joie explosive <sup>enveloppée dans</sup> <sub>chute folle</sub>.

Q : remonter le temps : aller en arrière se retrouver à l'âge de l'enfant. Dans une forme d'infirmité, alors que l'on nous pousse à aller de l'avant, à progresser, à vivre la vie vigoureuse. Rappel anthropologique : c'est naturel : le passé au et connu, l'avenir visible, donc devant nous, l'avenir invisible, dans notre dos.

Q : comment vivre le temps comme quelque chose qui nous est commun?

## Perception du temps

inspire / expire  
oxygène  
flexions du bassin } où est-elle  
corréée dans  
le corps?  
flottement de la conscience en mouvement.  
continuité  
succession de pas.  
sensations de patience et d'impatience  
poussée vers le haut  
Pulsation / cou / salsa = invitation aux  
formes rythmiques.  
Densité / Espace / Mouvements  
la ligne droite / cercles / spirales  
le courant  
profondeur et temps

## Le temps et mémoire

la réaction du souvenir  
d'une plus longue que  
le souvenir!

Le temps se voit sur le corps.

cycle = retour au début

répétition = "la même chose"

même chose = annulation,  
ralentissement...

De l'absence de la mémoire

Naissance du mouvement

## Origines de la pulsation

cœur

pouls

système nerveux

oxygénation du sang

vibration des fascias

la lymphe qui remonte.