

Le relâchement

Question de la détermination positive: négativement, je vise le stress, la crispation, l'exigence (telle qu'elle s'impose à nous, même si c'est notre exigence envers nous-mêmes, elle met en place une dualité, cf. moi/surmoi; l'exigence s'oppose à l'effort en ce que l'effort surgit du moi tout entier et est de ce fait entièrement positif, surgissant, constructif), et peut-être plus généralement la manière dont on se prépare (se pré-pare) et se pare parce qu'il y a un but à attendre, une image à laquelle se conformer, un idéal qui nous en met plein la vue. Cette séance se veut une invitation à l'introspection, à visiter le lieu intime, propre, singulier d'une tension intérieure ^à laquelle nous sommes prêts à nous en fruster et à voir si la danse y peut quelque chose et ce qu'elle peut.

Je propose aussi de convoquer l'image du muscle, de la vie du muscle qui désire et choisit l'effort comme le relâchement. C'est pourquoi la marche reste le plus complet et le plus heureux des mouvements: tous les muscles du corps sont mis à travailler avec des contractions et des relâchements coordonnés qui, produisent une progression avec une ~~effort~~ énergie ~~tot~~ joyeuse et élémentaire.

- Exercices:
- 1. Sur une feuille, recueillir les tensions extérieures
 - 2. Danser les tensions extérieures, seul(e)
 - 3. Sur une feuille, recueillir les tensions intérieures, que nous nous imposons
 - 4. Danser ces tensions intérieures, seul(e)
 - 5. 1^{er} type de relâchement: mental
 - 6. Danser le relâchement mental, seul(e)
 - 7. 2^e type de relâchement: physiologique, par le muscle
 - 8. Danser le relâchement musculaire

Le bon musclicien: c'est lui qui permet l'arrêt instantané des muscles.
Le relâchement, c'est l'écoute de ce bon musclicien et son appréciation.

Exercices : ① Sur une feuille, rendre compte des tensions intérieures

② Danser par paires : l'une danse ces tensions intérieures et l'autre leur donne un espace de réception ; changement de rôle.

③ Sur une feuille, rendre compte des tensions extérieures

④ Danser par paires : l'une danse ces tensions extérieures, l'autre leur donne un espace de réception ; changement de rôle.

⑤ Relâchement physiologique : les muscles, la respiration.

⑥ Danser ce relâchement tous ensemble : idée de mettre de l'espace dans les muscles, les poumons, les articulations, explorer le repos et l'aboutir du repos

⑦ Relâchement mental : le cerveau, la méditation, le proche et le lointain.

⑧ Danser ce relâchement tous ensemble : idée de mettre de l'espace dans le cerveau

Compte rendu du 19/6/2022

Problème d'un corps "programmé pour être en soutien" : un engagement musculaire qui n'est pas négociable, qui a l'attribut du devoir : comment le relâcher ?

1^{er} exercice : la danse du relâchement physiologique : de quelle manière fait-on l'inventaire du corps ? De bas en haut, en commençant par les jambes (les cuisses, gros paquets de muscle qui sont à la fois heureux de travailler et à la fois dans le stress d'un moindre engagement) et en terminant par les cervicales, ou l'inverse ? Dans la jonction de deux il y a la colonne vertébrale, qui elle-même aime qu'on relâche un peu les vertèbres (qu'on les desserre). C'est le relâchement du dos qui arrive en dernier.

2^e exercice La danse des tensions internes. Cela peut encore être une danse physiologique ou déjà une danse psychologique.

Cela révèle le poids des cervicales, le rôle particulier du port de tête. Comment le relâcher ? En renfrogant le menton et en obligeant ainsi les épauls à se redresser pour porter davantage la tête.

3^e exercice La danse des tensions externes. Cela relève de l'exercice : le corps tout entier exalte dans l'incarnation des tensions externes et le conflit interne qu'elle provoquent. Tout ce poids à porter ! L'exercice peut être pesant, mais le résultat est là : la danse se calme, le mouvement passe des saccades à des gestes amples et apaisés, même si ce n'est qu'un début, le relâchement est en route.

Rôle du repos et du sommeil dans le relâchement. Comment lui présenter le problème à résoudre ?