

## « Corps libre en mouvement », stage de danse contemporaine et improvisation à Paris

Plusieurs stages sont proposés tout au long de l'année.

**Magali et Sébastien proposent tous deux des cours réguliers : l'une se nourrit de son expérience classique pour proposer tous les jeudis des « réveils corporels » ; l'autre nous invite à improviser tous les mardis lors de son cours « exploration et écriture ». Lorsque j'ai eu vent de leur stage « fusion », je n'ai pas hésité un seul instant.**



Magali anime la première moitié du stage. Et cela commence dès l'inscription plusieurs jours avant, où elle propose aux participants de **détailler par e-mail leur expérience de la danse et leurs difficultés dans le mouvement dansé**. Une question très judicieuse, qui lui permet de préparer ses exercices, dans le souci des **besoins de chacun**.

Sur place, le dimanche matin, nous voilà déjà face à une planche « réflexologie plantaire » à l'écoute de Magali. Vous l'aurez compris : le travail **commence par les pieds**. A l'aide d'une petite balle de baby foot, nous massons légèrement nos voûtes plantaires, puis échangeons contre une balle de tennis pour appuyer plantes et talons. Ces exercices, qui ne paient pas de mine, nous donnent en très peu de temps la sensation d'être davantage **ancrés au sol**. Arrive le travail du dos, de torsion, d'équilibre et pour finir du regard, tous proposés avec originalité et douceur pour le corps. Magali nous ouvre à de nouvelles forces sur lesquelles nous appuyer pour acquérir plus de stabilité : le sol, bien entendu, mais aussi **l'air**. Il s'agit de le sentir et de le densifier. Elle offre des corrections personnelles et ne lésine pas sur les bons conseils. Nous engrangeons une quantité d'informations surprenante pour un stage aussi court.

La matinée se poursuit avec Sébastien, venu nous guider sur les pas de l'improvisation. Avec sa compagnie, il nous dit mener un travail de recherche avec un sculpteur. Nous commençons donc par créer une oeuvre « sculptée » et immobile, chacun tâchant de se fondre harmonieusement dans la forme collective. Le **travail du regard** engagé par Magali se poursuit ici. Sébastien nous amène à déplacer notre oeuvre vivante au gré des points qu'il nous indique dans la salle. **C'est le regard qui doit emmener le reste du corps**. Sous-entendez : trouvez les chemins que doivent emprunter bras, jambes, corps, pour suivre logiquement le regard, sans « discontinuité ». C'est un vrai travail de recherche pour qui n'a jamais expérimenté le contemporain.

Sur une musique « intergalactique » (qui me fait penser à l'exploration de l'espace – au vu de l'exploration que nous faisons de notre corps et de l'espace dans la salle, c'est très bien choisi !), la chorégraphie prend alors forme, **entre parties guidées et improvisées**. Sébastien insiste sur le ressenti, la poursuite logique du mouvement et l'exploration : « que pouvez-vous faire si vos bras agissent comme un élastique avec vos jambes ? Imaginez-vous d'un seul bloc. Maintenant, c'est votre bras qui vous entraîne. » Il ne manque pas de venir auprès de chacun pour affiner ses propos et nous partager ses corrections.

Ici, il n'y a pas de hauteur de jambe à atteindre, pas d'en dehors à forcer, pas d'esthétisme à respecter. Il faut « simplement » **avoir conscience d'où vient le mouvement, pour aller où et comment**. C'est le vocabulaire de notre propre corps que nous cherchons à enrichir, et à fluidifier. Comme une **initiation à une nouvelle langue**.

Un splendide travail, mené avec beaucoup d'intelligence. Bravo à ces deux artistes.

Plus d'infos :

Magali donne des cours réguliers de « réveil corporel », des « master class vocales » (elle est le « luthier des chanteurs »), et elle est formatrice. **Plus d'informations**. [www.artsetcorps.com](http://www.artsetcorps.com)

Sébastien propose des cours réguliers « exploration et écriture » avec percussionniste live, et de renforcement musculaire. Il est chorégraphe de sa compagnie Pixels en Scène, et vidéaste. Retrouvez tout **son travail**. [www.pixelsenscene.com](http://www.pixelsenscene.com)

Auteur : Estelle « On Y danse »

le 27/11/2013