

Stage mouvement et danse

« L'improvisation : l'art d'être présent »



stage avec *Steve Lô*

artiste-praticien,
danseur / poète du corps,
vocaliste improvisateur,
multi instrumentiste

en collaboration avec *Tristan Eche*

instrumentiste,
compositeur-improvisateur,
créateur de dispositifs sonores immersifs

Oser... accueillir et offrir ce qui est là... donner son souffle... son mouvement de vie, dans l'élan du coeur, pour nourrir la danse / l'expression corporelle... dans l'instant présent, c'est à dire le cadeau, la surprise, l'inattendu, l'inconnu.

Embrasser l'inspiration, la poésie intérieure, le silence, la musique, dans l'instant.

« Pas de concept, pas de sujet, un seul objet : n'être qu'une surface sensible »
(Min Tanaka)

Cette proposition de stage est née d'un besoin : celui de vivre et de faire vivre l'expression corporelle et dansée avec de la musique improvisée live, avec l'acoustique de chaque instrument, du chant et avec un système son immersif ; dans la spontanéité et en résonance avec les propositions, le lieu / l'espace et les personnes présentes.

Vivre l'expression artistique en tant que prolongement,
continuité et résonance du souffle de vie... de sa vie

Je vous propose de **vous ouvrir**, de **vous offrir**, à la rencontre, à l'improvisation, à la spontanéité créatrice, à la chorégraphie de l'instant avec le corps-expression. Je vous invite à **danser le mouvement de vie**, à **redonner sens et place à l'acte créateur**, à l'expression de votre poésie intérieure. Le souffle est l'élan vital. Le mouvement exprimé est la première expression, la respiration saine du corps et du coeur, le premier langage, l'accord du corps et de l'être.

Reconnaître sa poésie intérieure, sa musique intérieure, c'est reconnaître et donner corps à sa créativité, c'est être à l'écoute et savoir vivre avec ce qui nous inspire, avec ce qui nous anime, avec son ressenti, avec ses émotions, avec son inconscient et son imagination au service de soi, au service de son être. La Vie et l'Art sont unis, reliés : il y a donc interdépendance et révélations réciproques. L'art est l'amour à l'oeuvre. L'union / l'unité corps-coeur-esprit peut donc se jouer dans l'harmonieuse adéquation. Elle permet d'incarner pleinement notre chemin de vie, notre potentiel humain / vivant, et nos talents.

S'ouvrir à soi, c'est reconnaître le mouvement de vie,
c'est intégrer la réalité de l'impermanence dans l'acte de créer

Mon parcours de vie est riche d'expériences qui se tiennent la main et viennent apporter leurs couleurs à ce que je transmets dans mes stages (accompagnateur moyenne montagne, paysan-boulangier, maraîcher, cueilleur de plantes sauvages, berger, formation avec Rafaël Bayle en danse et mouvements biodynamiques, recherche / performance / expérimentation / expression organique (en lien et résonance avec les éléments de la nature / du vivant), butô, danse-théâtre et pantomime, pratique de méditation et respiration, mouvements régénérateurs (psycho biodynamique, Nogushi et Tsuda), ateliers et stages Circle Song – Coeur de Voix (improvisation vocale / chant spontané, intuitif).

D'autres sources / éléments fondamentaux viennent également nourrir ma pratique / mon regard dans ce stage : méta-généalogie ; tarot de Marseille ; Yi King ; lecture du corps, mouvements, comportements, expressions verbales et non-verbales en lien avec les symboles et les archétypes ; confiance inconditionnelle ; ressenti et intuition au service de la personne et de son développement, de son expression, de son épanouissement, de la guérison des blessures, schémas et autres patterns. Je suis également au service de la créativité, de la joie et de l'émerveillement qui sont, dans ma vie et mon quotidien, mes racines. Elles alimentent l'attention que je porte à la personne, au groupe, et à l'épanouissement de l'Être.

C'est à partir de la relation que j'entretiens avec la respiration, avec le Vivant et le mouvement de vie que je me positionne pour considérer le corps comme instrument d'expression, instrument de communication, instrument de (mise en) relation. C'est donc à partir de cette relation au Vivant et de ce rapport au corps-expression que je vous incite à visiter les différentes sources qui alimentent l'expression corporelle : sensation, émotion, perception, imaginaire, relation, projet.

Accepter la transformation, le changement, c'est oser vivre en harmonieuse adéquation avec la Vie, avec le Vivant, avec le principe de vie que tout est changement

... c'est une disposition intérieure qui permet de s'ouvrir à l'expérience, et donc de changer son regard intérieur, de cultiver l'ouverture d'esprit, l'épanouissement, de faire évoluer sa conscience, de se laisser traverser par l'instant présent et la spontanéité, dans la confiance en soi, en son ressenti, en ses émotions, ses sensations, son imaginaire, son intuition... de s'accorder avec ce qui est là, afin d'être à même de laisser jaillir, d'alimenter la spontanéité et l'improvisation. **Accepter la transformation, le changement, c'est embrasser la Vie, c'est Être.**

Être en Harmonie : un Être harmonieux est un être libre de lui-même, c'est à dire libéré de ses conditionnements, de son histoire et de son passé

C'est bien à l'Être Vivant que je m'adresse, avec sa poésie intérieure, sa vulnérabilité, sa fragilité, sa sensibilité.

Ouvrer avec la respiration, avec le souffle, c'est agir sur / avec nos facultés psychiques, notre conscience, notre corps... au service du mouvement / de l'expression dansée ; c'est aussi créer un lien particulier avec tout ce qui nous entoure, vivre en reliance avec chaque Être présent sur Terre.

Qu'est ce qui inspire le mouvement et la danse dans un contexte de musique improvisée ? avec un musicien / des musiciens au service de votre expression corporelle ?

Comment traduire votre poésie intérieure avec ou sans musique ?

Comment vivre la composition spontanée danse-musique, musique-danse ?

Comment se laisser danser et entrer en résonance avec l'instrument de musique et / ou le chant ?

Tristan et moi-même vous proposons :

- _ de visiter les différentes sources qui alimentent l'expression corporelle : respiration, sensation, émotion, perception, imaginaire, relation, projet
- _ de vivre vos inspirations, vos représentations, vos moteurs, la manifestation / l'incarnation de votre ressenti (au-delà de tout jugement, us, convenance, etc...) afin de vous laissez exprimer et de vous exprimez.
- _ de **laisser respirer le corps par lui-même**, laisser le mouvement (de vie) s'exprimer à travers le corps et remettre ce flux au service d'une interprétation personnelle créatrice.
- _ d'alimenter votre respiration, votre souffle de vie, votre attention à respirer pleinement ; de focaliser sur le souffle pour nourrir le mouvement, l'expression dansée.

Composer. Décomposer. Se laisser traverser par la lumière

La musique improvisée durant ce stage est à la fois un support (source d'inspiration, contrepoint, détachement...) et à la fois la toile musicale au service de vos danses / expressions corporelles. En effet, Tristan et moi-même travaillons depuis plusieurs années sur la composition spontanée corps-musique, musique-corps... mise en résonance, en impulsion, en mouvement, en inspiration et création spontanée réciproque. Nous oeuvrons donc avec le silence, avec les sons de la nature – et autres sons présents – et avec un système son élaboré.

Par notre écoute, notre capacité à improviser, à faire corps avec la personne qui danse, Tristan et moi-même nourrissons en permanence les différentes propositions ; nous accompagnons, soutenons, impulsions et alimentons le lien avec la personne et avec la danse qui jaillit dans l'instant. Notre complémentarité et notre complicité sont au service de la créativité, de la danse et de l'expression de chaque personne.

Voici les instruments qui seront présents pour le stage : voix - chant, beatbox et konokol - didgeridoos, sanzas, flûtes, guitare classique et électrique, harmonicas, guimbardes, oud, tambour médecine et malong.

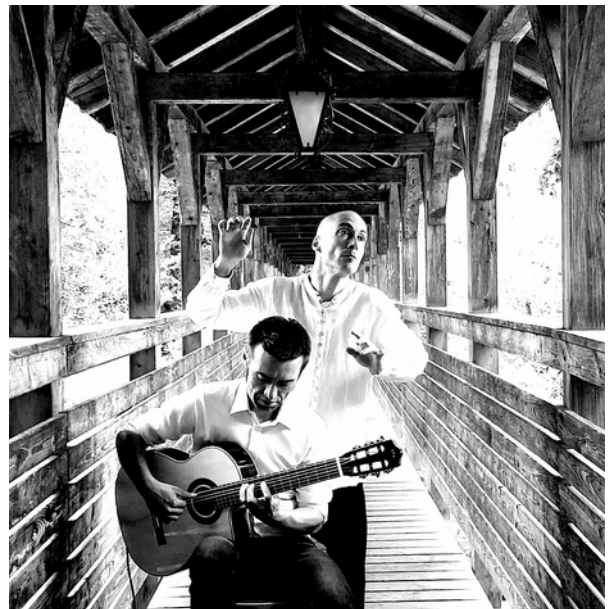
Certains instruments (ainsi que le chant) peuvent être joués dans une configuration "musique acoustique" (au sein de l'espace de danse). Tous nos instruments sont joués, soit dans leur essence acoustique, soit dans une configuration avec ordinateur, logiciels, pédales, looper et utilisations d'effets avec lesquels nous aimons travailler (au service de notre univers sonore, de notre "signature / couleur" musicale, de la composition du tableau / film / voyage sonore créé dans l'instant).

Ces deux configurations sonores sont essentielles durant ce stage ! (ainsi que le rapport au silence).

Oser est une source qui m'est fondamentale, une pierre précieuse que je laisse briller. Oser est un besoin qui, depuis mon enfance, m'a simplement permis de me reconnaître. Chaque être humain est un être vivant unique. Je constate que la capacité à oser n'est point chose aisée pour certaines personnes. Mais lorsque la personne accepte déjà d'être au sein d'un cercle, d'un atelier ou d'un stage, alors, c'est que l'acte et l'intention / le désir, se tiennent la main. Je suis donc là pour reconnaître ce pas, pour accompagner, guider, encourager, motiver, donner des indications, faciliter, provoquer des situations qui permettent de lâcher, de laisser jaillir, de s'ouvrir, d'embrasser, de donner corps à sa danse... et donc, d'oser.

Deux, trois ou quatre jours de stage pour vivre, découvrir ou approfondir son expression dansée personnelle... pour danser sa poésie intérieure, avec de nombreux instruments, dans une atmosphère musicale live et improvisée .

- . tarif : (défini en fonction du lieu et du nombre de jours)
- . public : de 8 à 16 personnes
- . pré-requis : aucun
- . où : (plusieurs lieux pour l'année 2022 / 2023)



Contact

Steve Lô

tel : 06 52 08 87 82

stevelo@mailo.com

<https://www.facebook.com/stevelodanseetvoix>