

# CONTACT IMPROVISATION ET BMC®

**28, 29, 30 DÉCEMBRE 2021**

*avec Anne Expert*

## ***Incorporer, Improviser***

***Un rendez-vous de pratique de fin d'année,  
pour rejoindre l'intelligence sensible du corps en mouvement,  
un espace partagé dédié au Contact Improvisation,  
s'ouvrir à l'improvisation collective***

L'approche du Body-Mind Centering® nous offrira des ressources pour engager notre sensorialité, éveiller notre vitalité cellulaire et réflexe dans les points de contact, un sens d'intégrité, de fluidité, de volume de notre architecture sur la terre ; inviter des états de danse, d'écoute, de disponibilité aux forces du moment, aux appuis toujours changeants, porter et se laisser porter dans l'espace sphérique, nourrir la joie d'improviser.

***Nous danserons un Underscore le jeudi matin.***

**Bienvenu-e-s.**

### Pratique :

**Mardi 28 décembre : 10h30 - 18h**

*Partage autour de l'Underscore en soirée*

**Mercredi 29 décembre : 10h - 18h**

### UNDERSCORE :

**Jeudi 30 décembre de 9h30 à 13h30**

### Lieu :

**Faragous**

12360 Camarès

**Tarif : 110,- euros / 100,- euros**

*Hébergement possible à Faragous*

### **Informations pratiques et inscription:**

**anne.expert@wanadoo.fr - 06 73 59 30 83 - [www.artssomatiques.com](http://www.artssomatiques.com)**

*Pour confirmer votre inscription, merci d'envoyer vos coordonnées, de joindre un chèque de 30 euros d'arrhes à l'ordre de l'Association Autant d'Equilibres, et de nous préciser l'hébergement que vous souhaitez, à Autant d'Equilibres, 31 rue du Lac, 69003 Lyon.*

## LE CONTACT IMPROVISATION



C'est un langage sensible et engagé qui a des points communs avec les arts martiaux, la capoeira... une danse improvisée initiée aux Etats-Unis par Steve Paxton en 1972.

Le CI naît de l'écoute et du contact physique entre les danseurs, c'est une exploration des dialogues spontanés se jouant entre les corps en mouvement. Chacun apprend à faire confiance aux lois physiques en jeu, à rencontrer la gravité et à jouer avec la désorientation, l'élan, la suspension... tout en établissant son propre centre comme base à partir de laquelle entrer en relation.

Il me parle d'être ensemble, de la relation ouverte qui se crée entre nos corps en mouvement, entre nos matières, notre environnement et tout ce que nous sommes dans l'instant.

Il nous rend présents tout en nous soustrayant d'une performance, d'une esthétique extérieure.

J'aime la grande énergie vitale à laquelle cette danse nous relie, la qualité des rencontres, la liberté du mouvement, l'abandon aux flux, aux chutes, au momentum.

Plusieurs années de pratique, de danses, de rencontres avec des enseignants inspirés -Nancy Stark Smith, Kirstie Simson, Joerg Hassmann, Urs Stauffer...-, soutiennent mon approche et mon plaisir intact de partager le Contact Improvisation depuis 2005. **Anne Expert**

## PARTITION ET PRATIQUE DE L'UNDERSCORE

Jam/Composition/Contact/Improvisation

L'Underscore crée un véritable espace pour la pratique de l'improvisation.

Développée par **Nancy Stark Smith**, cette partition soutient le développement de la pratique et de la recherche en Contact Improvisation. A partir d'une progression de changements d'états de corps et d'esprit, - du solo, sensible à la gravité et au support de la terre, à la circulation de groupe vers des engagements en Contact Improvisation -, il ouvre à une conscience de la composition collective.

En offrant des clés de lecture, des outils de composition simples et accessibles, l'Underscore offre un espace-temps profondément intelligent, où chacun développe sa danse tout en contribuant à l'espace tout entier.

Il soutient la pratique de la jam, c'est un temps de partage et de rencontre pour les danseurs du monde entier.

*« Plus de paix. Une adaptabilité (improvisation) fondée sur un sens direct d'être sur la terre, dans votre corps physique ; communiquant avec respect, intelligence, curiosité, compassion, humour, et amour au-delà des frontières (de race, de langue, l'idéologie, de style de danse, de cultures, de sous-cultures, de générations).*

*Clarté, confiance, risque, respect.*

*Et plus : coopération, imagination, vitalité. Un art, un jeu de haut niveau, une aventure au travail, de la responsabilité et de l'humour. Un sens d'indépendance et d'interdépendance. »*

**Nancy Stark Smith, rêvant sur la contribution du CI**

