

# "DANSE"

Sophie BUENO-BOUTELLIER

## Note d'intention

Révéler les êtres à eux-même,  
les libérer de leurs entraves,  
leur faire découvrir la part divine qui est en eux.  
Isadora Duncan

### A - INTENTION.

Le projet "**DANSE**" est invitation au public à partager l'intimité de ma pratique artistique et de l'amener à faire l'expérience de peindre avec moi.

Ma pratique artistique se nourrit de plusieurs disciplines; celle de la danse libre, du yoga du cachemire, de la philosophie de la non-dualité, du soin par les plantes, de la poésie... , tout cela s'enchevêtrent d'une manière organique pour devenir une éthique, un chemin de vie.

Ma pratique de la peinture est performative, je danse l'espace dans la vacuité, traîne mon corps sur des toiles, des murs, laisse des traces.

Mon corps est mon outil.

Cette manière de créer s'inspire de la danse Tandava que je pratique maintenant depuis 8 ans. Le tandava est une danse indienne millénaire de tradition tantrique cachemirienne.

La lenteur de cette danse invite à la pleine présence, aide à amplifier sa propre vibration, le frémissement et fait circuler l'énergie dans tout le corps.

Bien loin du dualisme occidental et de sa maîtrise de la « machine corporelle », cette pratique dans lequel le souffle, le mouvement et le toucher sont autant d'occasions d'expérimenter le corps et l'espace dans une pleine présence/conscience.

À ce yoga dansant, viennent se greffer les inspirations de la théorie de l'expression mise en place par François Delsarte, de la danse libre d'Isadora Duncan, Loie Fuller, Mary Wigman, François Malkovsky, de la choreutique (harmonie du corps dans l'espace) et l'eukinétique (étude de la dynamique du mouvement) de Rudolf Laban.

Lorsque je m'abandonne entièrement à l'instant, à ce qui est; c'est l'espace que je laisse émerger en moi quand «je» produis des formes.

Être entièrement à l'écoute de ce qui est, sans agitation ni revendication.

Proposer "**DANSE**" au public est une façon de faire partager mon expérience d'artiste et de tantrika pour l'amener à découvrir à travers l'art et le mouvement, même minime ou contraint car il peut être aussi mental ( visualisation), un espace de créativité, de liberté et de joie

Leur faire découvrir qu'un corps malade, amputé, paralysé, vieux, incarcéré...physiquement ou psychiquement empêché possède au plus profond de lui, un espace de liberté infinie et inaltérable.

J'aime dire de cet atelier qu'il est un pas de danse vers la théorie nietzschéenne qui réhabilite positivement la contrainte et nous apprend à "danser dans les chaînes" Trouver la liberté dans la contrainte est une des aspirations de ma vie personnelle et de ma pratique artistique et tantrique.

## B-CONCRÉTISATION/DÉROULEMENT.

Cet atelier se déroule idéalement sur 5 séances de 2h chacune.

☒ Introduction : Le premier moment de l'atelier sera de construire avec le groupe un espace de confiance et de sécurité afin que chacun puisse s'exprimer en toute liberté.

- Présentation de chacun.
- Rappel des règles de bienveillances et de sécurité.
- Prestation de l'atelier dans les grandes lignes.
- Petite partie « théorique » sur la danse comme forme d'expression du soi/ d'exploration: laisser parler le corps sans à priori ni jugement / de méditation / de médecine pour soulager la douleur par le mouvement.
- Présentation de ma pratique de la peinture et de mon rapport à l'art.
- Espace pour des questions ou autres.

☒ Pratiques artistiques et corporelles : elles seront articulées autour d'une exploration des 4 éléments TERRE-EAU-FEU-AIR

Nous commencerons par la Terre, sous forme d'échanges nous explorerons cet élément qui relié aux facteurs de la survie, aux fondations de l'être, aux structures, à la lenteur, permettra de construire le cadre et les règles du workshop pour amener doucement, dans la bienveillance et la sécurité les participants vers la danse libre; car cette pratique peut parfois faire remonter des émotions fortes.

Le cadre ainsi défini, sera ensuite proposé une première pratique corporelle en lien avec cet élément, elle sera pratiquée au sol sur des couvertures, dans la lenteur et semi-guidée afin de mettre les participants en confiance.

Puis nous débrièferons les ressentis de la pratique corporelle et commencerons à l'intégrer dans une pratique picturale et peignant dessinant/peignant émotions et ressentis sur de petits formats .

Puis chronologiquement et de la même manière nous explorerons l'élément Eau, feu et Air tout en intensifiant les expériences aller progressivement vers une pratique corporelle et picturale de plus en plus libre à l'image de l'air.

Après avoir apprivoisé la liberté, gagné en confiance et remis les corps en mouvement , je proposerai aux participants de peindre avec moi, sur de grands supports ou à même le mur. De peindre avec leurs mains, leur corps, dans la joie et la liberté la plus totale.

Danser l'espace

Trouver le chemin vers le Soi et la joie sans objet.

En Images : <https://www.sophiebuenoboutellier.com/shared-moments>