

Atelier Danse Thérapie Adultes

Evolution de la vie

01/06/2018

| ordre | Posture | exercices | musiques | Timing (mn) |
|-------|-------------------------------|---|--|-------------|
| 1 | <i>Debout</i> | 1 geste 1 son STOP | --- | 0:05:00 |
| 2 | <i>Debout</i> | Jeu rythmique x2 en changeant de binome | Samba de bahia - Outro Lugar | 0:03:58 |
| 3 | <i>Debout</i> | Ancrage corporel visu corps du plus gros au plus petit (de debout à allongé) | Rites - Jan Garbarek | 0:08:24 |
| 4 | <i>Debout</i> | Départ yeux ouverts explo des sens on ferment les yeux | | |
| 5 | <i>Debout</i> | <i>La peau, le squelette,</i> | | |
| 6 | <i>A genoux</i> | <i>Le tronc chaque membre et leurs muscles,</i> | | |
| 7 | <i>Assis</i> | <i>Le cerveau, les organes,</i> | | |
| 8 | <i>Allongé</i> | <i>Les artères veines et le sang, oxygène et nutriments, cellules</i> | | |
| | | | Evolution espece assemblage 2018-06-28 avec : | 0:41:28 |
| 9 | <i>Foetus bras plaqués</i> | Cellule oeuf fermée (foetus) dans l'eau respirer est facile | <i>Sous la mer - Oxygène</i> | |
| 10 | <i>au sol bras plaqués</i> | Cellule se developpe s'ouvre se laisse bercer dans les vagues comme une algue | | |
| 11 | <i>au sol decouverte bras</i> | Cellule roule au fond de l'eau dans les courants ou flotte légère | <i>Dauphins et baleines - Oxygène</i> | |
| 12 | <i>au sol decouverte bras</i> | Cellule devient toute petite créature marine dans l'océan | | |
| 13 | <i>au sol decouverte bras</i> | Créature marine sort de l'eau devient animal rampant | <i>Psalm - Gabrielle Roth</i> | |
| 14 | <i>sol > a 4 pattes</i> | Animal rampant passe sur 4 pattes | | |
| 15 | <i>a 4 pattes a genoux</i> | L'animal trouve la voix le son - grognement ou autre | | |
| 16 | <i>a 4 pattes a genoux</i> | L'animal à 4 pattes rencontre ses semblables (ami ou ennemi) | <i>Red rythm dragon - James Asher</i> | |
| 17 | <i>a 4 pattes a genoux</i> | L'animal s'affirme dans ses afinités et ses dualités (provocations) | | |
| 18 | <i>a 4 pattes a genoux</i> | L'animal se socialise > groupe en duo | <i>Where the rivers meet - Jan Garbarek</i> | |
| 19 | <i>Debout solo</i> | L'animal seul se met debout lentement et devient homme se déplace sur ses pieds | <i>Traveller - Café del mare</i> | |
| 20 | <i>Debout solo</i> | L'homme profite de son corps, découvre sa verticalité | | |
| 21 | <i>Debout solo</i> | L'homme s'empaigne de son univers, il découvre sa vitalité son energie sa force | <i>Earthsong - Karunesh</i> | |
| 22 | <i>Debout groupe</i> | Les hommes se rencontrent échangent et partage | <i>Lyric - Journée of the warrior II</i> | |
| | | | durée total | 0:58:50 |
| | | Fermer les yeux le plus possible | | |
| | | Faire les choses lentement avec progression et conscience | | |
| | | Bien respirer entre les étapes pour la libre circulation énergétique | | |
| | | Attention aux genoux | | |