TERRAIN D'EXPLORATION

DÉCOUVRIR SON CORPS LIBREMENT

DELIOGA

5 APPROCHES DU CORPS ET DU MOUVEMENT

Rendre le corps libre en explorant ses capacités

Ce guide ne te donnera pas de séquence à reproduire, mais mieux.

Il te propose **des cadres** pour explorer différemment **ton corps**, appréhender le mouvement à travers lui et apprendre à **bouger à ta façon**.

Ici, pas besoin de matériel. Tu as juste besoin d'un espace raisonnable pour pratiquer et de curiosité !

Les temps indiqués sont purement indicatifs. Ce qui prime avant tout, c'est **ton ressenti** — tu peux rester aussi longtemps que tu le souhaites dans une exploration.

Tu peux également mettre de la musique pour **une expérience plus immersive** et pour accompagner tes mouvements.

Bonne exploration ~

Marie - DELIOGA

01. JOUER AU SOL

Le sol est un merveilleux terrain d'exploration pour appréhender le corps à travers les appuis, les transferts de poids et la gravité. Cet espace peut malgré tout paraître déroutant lorsqu'on commence à improviser, alors voici une approche aux ressources (presque) infinies pour commencer à bouger.

La règle : toujours garder 2 points d'appuis sur le sol. Les mains, les pieds, les coudes, les genoux, les fesses... Ici, cherche à transférer le poids, te déplacer, te rapprocher et t'éloigner du sol en gardant constamment 2 appuis par terre.

Tu pourras ensuite alterner entre 1, 2 ou 3 appuis durant l'exploration pour voir où ça te mène.

Temps conseillé : réaliser des phases ~ 3 à 4min avec des petites pauses entre chaque.

02. SUIVRE LA DIRECTION

Les membres du corps sont souvent mobilisés dans la continuité des mouvements initiés par le tronc, et les articulations des bras et des jambes sont rarement mobilisées consciemment.

L'objectif ici, c'est de se mouvoir différemment et de trouver de nouveaux cheminements corporels.

La règle : choisis une partie du corps — le coude, le genou, la tête, le sternum — et laisse-la guider le mouvement. Le reste du corps suit, s'adapte, réagit.

Au fur et à mesure de l'exercice, et quand tu es à l'aise, essaye de changer la partie du corps qui initie le mouvement pendant l'exploration pour voir la façon dont le corps s'adapte et se réajuste.

Temps conseillé : commencer par 2 à 3min par espace, puis osciller entre les deux ~4-5 min.

03. L'ÉQUILIBRE AUTREMENT

On voit souvent le travail d'équilibre comme quelque chose qu'il faut figer. Cependant, le corps est vivant et l'équilibre l'est tout autant ! Pour renforcer ses appuis et jouer avec son centre de gravité, on peut s'amuser à exploiter l'espace autour de nous et travailler la proprioception sur un pied.

La règle : En équilibre sur un pied, dirige ton autre jambe dans différentes directions en essayant d'aller le plus loin possible en contrôlant toujours tes mouvements.

Si l'équilibre est fragile, le pied peut simplement glisser sur le sol.

Si tu es à l'aise, tu peux disposer des objets autour de toi, plus ou moins loin, et tenter d'aller les toucher avec le bout du pied ou même les mains.

N'hésite pas à bouger le corps autant que nécessaire pour maintenir ton équilibre.

Temps conseillé : Pas de temps spécifique, prendre le temps de ressentir sans trop épuiser la jambe d'appui.

04. EXPLOITER L'ESPACE

Pour mieux appréhender l'espace autour de nous, il existe de nombreux exercices de proprioception. Que l'on soit dans une chambre exiguë ou dans un gymnase, cette expérience permet de prendre conscience de la relation corps/espace, d'explorer l'environnement différemment et voir sa capacité à contraindre le corps.

La règle : Commence à bouger dans un espace restreint, comme dans une boîte. Le corps près du sol, reste compacté.e avec des déplacements minimes en jouant sur les appuis et sur le contact avec ton corps.

Ensuite, tu peux exploiter un espace plus grand, qui te donne de plus en plus de liberté et qui permet au corps de s'ouvrir complètement. Essaye d'occuper tout l'espace autour de toi, de le remplir.

Tu peux osciller entre ces deux états à ton rythme ou bien travailler complètement sur l'un avant d'exploiter l'autre sans transition.

Temps conseillé : commencer par 1,30 à 2min par espace, puis osciller entre les deux ~3min.

05. ÉTATS DE CORPS

Au-delà des contraintes spatiales, le corps peut être habité par différentes qualités qui amèneront à traverser le mouvement autrement. Il en existe une multitude, et voici deux qualités qui permettent d'ouvrir de nouvelles possibilités.

La règle : Explorer deux états de corps opposés.

Dans un premier temps, tente de bouger le corps comme s'il était lourd, happé par la gravité dans un environnement dense tel que du miel. Observe ce que ça implique sur la vitesse et l'amplitude des mouvements.

Ensuite, explore un état de corps beaucoup plus léger, qui flotte presque, comme si le corps était totalement porté dans l'air et ne pesait plus rien.

Tu peux osciller entre ces deux états et pourquoi pas rajouter une contrainte supplémentaire comme le premier exercice.

Temps conseillé : commencer par 1,30 à 2min par état, puis osciller entre les deux ~3min.

ET MAINTENANT ?

Ces 5 approches sont un point de départ pour explorer les capacités multiples de ton corps.

Tu peux les combiner, les superposer, les revisiter différemment selon les jours.

POUR ALLER PLUS LOIN

Si tu veux approfondir avec un fil conducteur, de la progression et du matériel — tu peux :

- **Suivre les cours hebdomadaires**
- **Me rejoindre pendant les ateliers !**