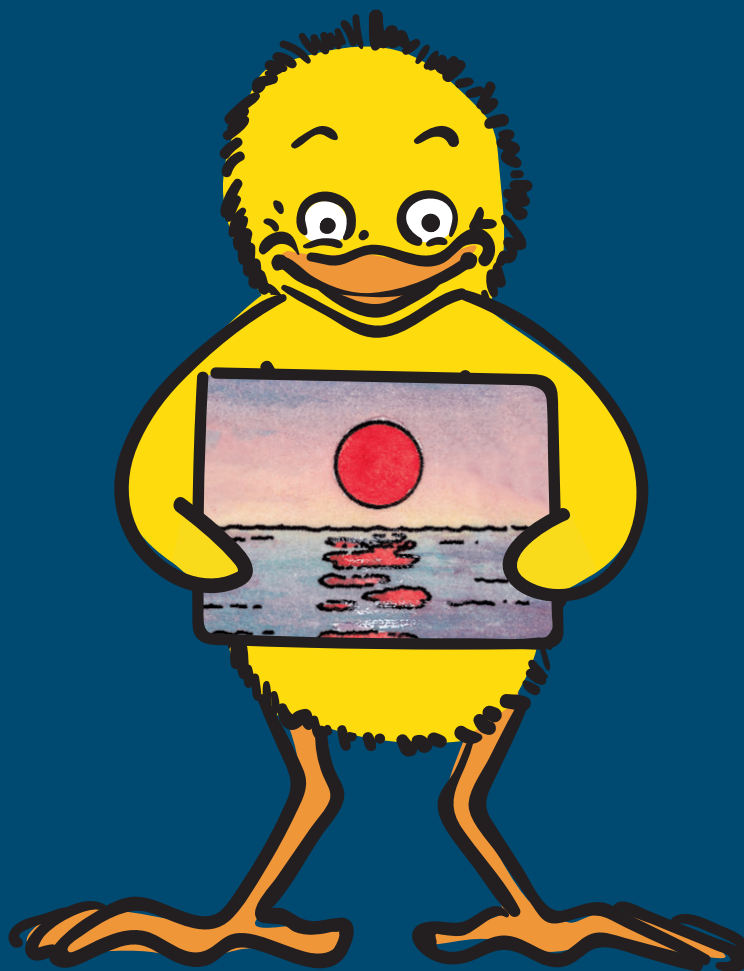




DANSER

mille secrets de poussins



4'29



Spacieux

5 | Capfréhélie



5 - Capfréhélie



**« Capfréhéle a des pensées très profondes comme des poissons
et d'autres très légères comme des oiseaux... »**

OBJECTIF

Danser la fluidité et la légèreté
en mouvements, et en pensées...

étapes de recherches, tout d'abord en silence, où chacun invente, ou reproduit des idées de formes, d'attitudes, de mouvements, de direction... puis explorer ces idées dans l'univers musical. 1- l'océan de 0 à 2'15 2- le ciel de 2'15 à 4'29



→ S'espacer partout et s'allonger tout doucement au sol en s'imaginant au fond de l'océan.

Se métamorphoser en algues, en coquillages, en rochers, en poissons...

1

2

3

4

→ Chacun peut inventer et proposer des formes bizarres en prenant bien appui au sol profondément (au fond de l'océan). Exprimer la fluidité avec un ou plusieurs membres, la colonne vertébrale, la tête, les épaules, les mains, les pieds...

→ Eprouver ses propres créations, puis reproduire ensemble des mêmes propositions.

Exemple algues :

Allongé sur le dos, lever un ou les bras et une ou les jambes à la verticale, le dos est relâché au sol. Bouger lentement un ou les bras et une ou les jambes « fluides » comme s'ils étaient des algues ou des plantes au fond de l'océan.

Exemples coquillages :

Assis, les jambes pliées, les pieds joints, les genoux relâchés sur les côtés. Saisir les pieds avec les mains, incliner le dos fluide devant et sur les côtés. Créer des mouvements d'un ou des bras fluides comme bercés par les vagues.

Assis les jambes tendues et écartées. Placer les mains sur les cuisses, et glisser les mains lentement en direction des pieds, puis doucement se redresser. Chercher la fluidité dans la colonne vertébrale et le cou.

Exemple poisson :

Les mains sont l'une sur l'autre, horizontales, devant soi, les paumes orientées vers le sol. Tourner les pouces, comme s'ils étaient des nageoires de poisson. Fléchir les poignets vers le haut, vers le bas, lever les mains toujours l'une sur l'autre en tournant toujours les pouces.



Se métamorphoser en oiseau et voyager dans l'espace « le ciel », le regard va très loin, s'élève devant soi :

5

6

7



Se déplacer avec des pas légers, des jambes légères, sur la pointe des pieds avec de vastes mouvements de bras aériens.

Exemple :

Lever les épaules, puis les coudes puis les mains vers le ciel comme des ailes, redescendre les bras le long du corps, etc...

Plier les bras en posant les extrémités des doigts sur les épaules (plier les ailes), ouvrir grand les bras (déplier les ailes). Tourner, virevolter en toute liberté, légèreté.

Danser l'oiseau dans ses mains. Les poignets se croisent, les paumes de mains sont vers le sol. Créer des ondulations dans les mains, dans toutes les directions, comme des ailes d'oiseaux dans ses doigts. Compter jusqu'à 3, et à 3 éloigner les mains vers le ciel, et imaginer l'oiseau qui s'envole très loin.

Se métamorphoser en nuage :



Inventer des déplacements légers, en dessinant avec les mains, les bras, le dos, les jambes, tout le corps, des nuages multifformes et mouvants... Se relier aux autres en touchant d'autres « nuages » qui se transforment à nouveau, légers...

variante



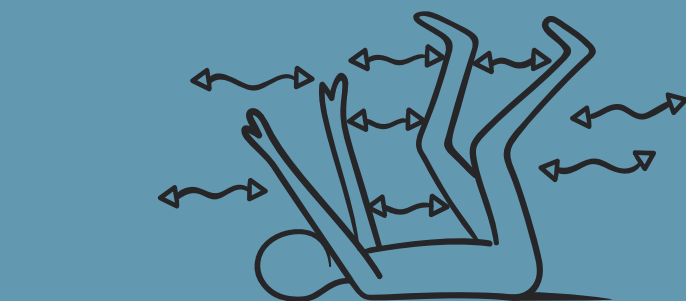
L'océan : symboliser à plusieurs des vagues petites, moyennes et grandes... De temps en temps, inspirer et expirer profondément comme le flux et le reflux des vagues.

Le ciel : varier les vitesses des mouvements dans le ciel.

pour vous aider et explorer !

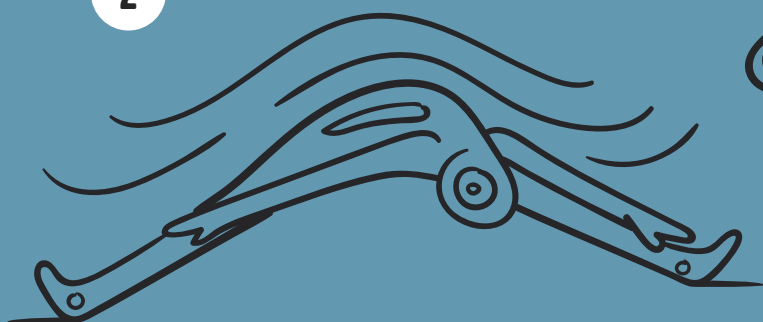


les algues



les coquillages...

2

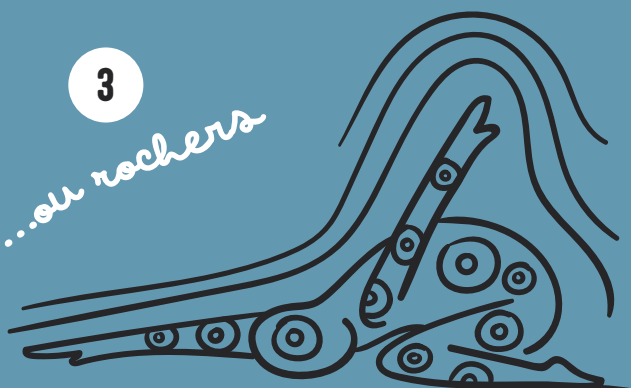


pour vous aider et explorer !



3

...ou rochers



pour vous aider et explorer !



4

les poissons...



les oiseaux...

5

pour vous aider et explorer !



6



7

les oiseaux...

