



[Voir video](#)

INDY-Lab, laboratoire d'*Intégration Dynamique* (©jorgegayon, 2004)

Pourquoi ?

Dans les pratiques artistiques liées au mouvement, je constate combien il y a des difficultés motrices de base qui font barrière au plaisir de l'apprentissage. Ce constat m'a donné l'envie d'explorer des passerelles entre le désir de mouvement et les compétences de chacun.

Dans certaines cours, méthodes ou exercices, les intentions (avouées ou pas) d'efficacité, de vitesse d'apprentissage et/ou de recherche de résultat (sans parler de jugements de valeur et des auto-jugements inhibiteurs liés), sont à l'origine d'attitudes nuisibles à la compréhension, à l'apprentissage par l'expérience et au plaisir de bouger.

L'esprit de laboratoire, où les expériences sont faites à fond, dans la confiance et la curiosité de voir émerger les résultats sans les pousser, convient mieux à cette proposition de partage de l'expérience d'intégration dynamique.

Qu'est-ce que l'*Intégration Dynamique* ?

- Une expérience volontaire et consciente de mouvement, qui développe et/ou réveille des facultés naturelles d'implication intégrale de l'individu dans l'action.
- C'est aussi une pratique accessible de mise en forme, tout en étant plus qu'une mise en forme.
- Fondée sur des modèles de mouvement de travail, sportif et expressif, cette pratique donne à l'imaginaire et à la sensibilité un rôle central.
- En même temps qu'elle demande une certaine maîtrise du mouvement (aisance et mobilité), elle en donne les moyens.
- Cette pratique est fondée sur la participation intégrée des dimensions
 - Physiques (organiques, corporelles, motrices) : force, souplesse, détente, coordination, précision, respiration, sens du rythme
 - Humaines : caractère, capacité d'engagement réel, acceptation et respect de soi et d'autrui, auto-estime, confiance, partage
 - Intellectuelles et intuitives : attention, imaginaire, intention, créativité, décision, choix, volonté
 - Émotionnelles : sensibilité, mémoire

Pour qui ?

Tous, ceux qui seraient intéressé(e)s par une expérience de mouvement dans laquelle ils seront acteurs et témoins de l'éveil, la mise à jour, la récupération, l'investissement et l'épanouissement de leurs schémas de mouvement naturels, qui ont été inhibés au fil de leur vie par :

- leurs habitudes
- la peur de l'échec
- l'auto-jugement
- la peur du jugement de l'autre

Les acteurs de la scène qui cherchent une stratégie d'entraînement de base, dégagée des langages esthétiques et des techniques artistiques.

Ses objectifs

- Explorer le mouvement comme lien entre le corps et l'esprit dans l'unité de l'être.
- Refaire les liens corps-esprit par le mouvement, en dehors d'intentions gymniques, thérapeutiques ou esthétiques.
- Bouger pour le plaisir d'explorer ses propres possibilités de mouvement et re-établir ses liens neuro-musculaires, plastiques
- Redécouvrir et se re-approprier de l'intelligence du corps, au-delà de nos habitudes du mouvement
- Mettre à jour, réactualiser notre palette de compétences naturelles d'expression par le mouvement
- Donner aisance et mobilité, développer la disposition à l'action intégrale de l'individu.
- Reconstruire la capacité plastique d'expression de l'être par le mouvement
- Lier l'imaginaire au mouvement

Programme et contenus

Par une conduite attentive et dans le respect des compétences de chacun, nous ferons des exercices fondés sur la vision des rôles fonctionnel et expressif du mouvement, émanant de Rudolf Laban et d'Emile-Jacques Dalcroze.

Horaires et lieu des séances

- Mercredi, de 20h15 à 21h45.
- À l'*Espace Art et Mouvement*. 7 bis, rue Idrac 31000 Toulouse, Métro François Verdier.

Frais de participation

- Année 450 €, trimestre 165 €, mois 60 €, séance unique 25 €
- Possibilité de règlement en plusieurs chèques

Conditions d'accès

- Places limitées

Informations et inscriptions

- Par courriel : info@mouvement-matiere.org
- Par téléphone : 06 32 14 58 23