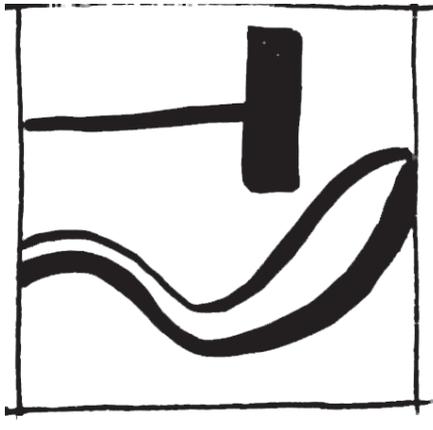


Force ou Légereté

Employez-vous beaucoup de force quand vous bougez ou êtes-vous dans des mouvements plus légers ?



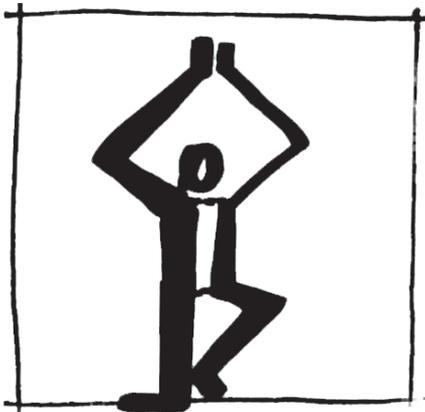
Flux : Retenu ou Libre (l'élan)

Le flux de votre mouvement est-il retenu ou libre ? Utilisez-vous l'élan et la gravité ?



Tonus : Relâché ou Tendu

Observez le tonus musculaire lorsque vous dansez. Le tonus est-il haut ou bas ? Quelle-s partie-s de votre corps ont tendance à être plus tendue-s ou relâché-e-s ?



La Forme

Êtes-vous conscient, quand vous dansez, que votre corps crée continuellement des formes, comme une statue en mouvement ?



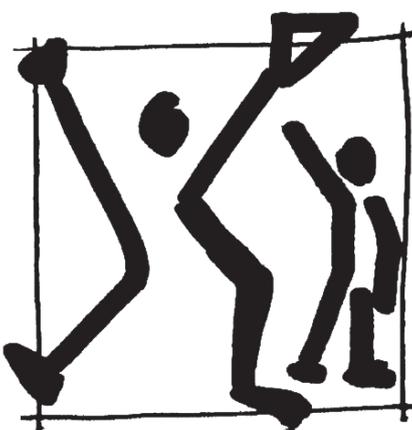
La Posture

Quelle est votre posture corporelle prédominante : repliée, contractée, en extension, en hyper extension ou centrée ?



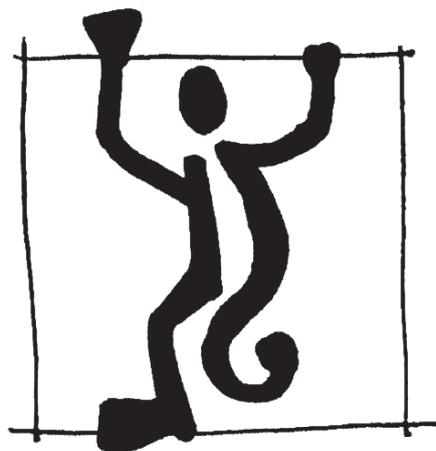
Corps entier ou détaillé

Avez-vous tendance à bouger tout votre corps ou à faire des mouvements plus isolés comme activer seulement les bras ou les jambes ? Sentez-vous les liaisons entre des parties du corps ? Votre mouvement est-il articulé ?



Amplitude

Quelle est l'amplitude de votre mouvement, petite ou grande ?



Angulaire / Circulaire

Bougez-vous plutôt d'une manière circulaire ou plutôt anguleuse ?

the 1990s, the number of people in the UK who are employed in the public sector has increased from 10.5 million to 12.5 million, and the number of people in the public sector who are employed in health care has increased from 1.5 million to 2.5 million (Department of Health 2000).

There are a number of reasons for this increase in the number of people employed in the public sector. One reason is that the public sector has become a more important part of the economy. Another reason is that the public sector has become a more attractive place to work. A third reason is that the public sector has become a more important part of society.

The public sector has become a more important part of the economy because it provides a number of essential services. These services include health care, education, and social care. The public sector also provides a number of other services, such as housing and transport.

The public sector has become a more attractive place to work because it offers a number of benefits. These benefits include a secure job, a good pension, and a good work-life balance. The public sector also offers a number of other benefits, such as a good salary and a good working environment.

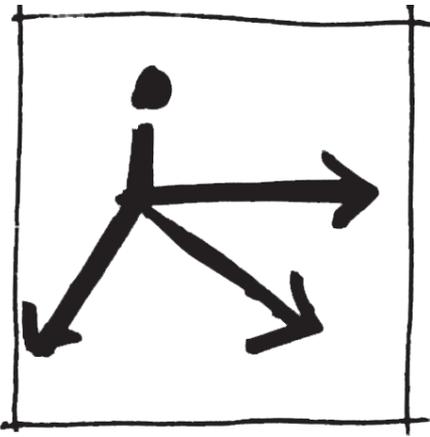
The public sector has become a more important part of society because it provides a number of essential services. These services include health care, education, and social care. The public sector also provides a number of other services, such as housing and transport.

The public sector has become a more important part of society because it provides a number of essential services. These services include health care, education, and social care. The public sector also provides a number of other services, such as housing and transport.

The public sector has become a more important part of society because it provides a number of essential services. These services include health care, education, and social care. The public sector also provides a number of other services, such as housing and transport.

The public sector has become a more important part of society because it provides a number of essential services. These services include health care, education, and social care. The public sector also provides a number of other services, such as housing and transport.

The public sector has become a more important part of society because it provides a number of essential services. These services include health care, education, and social care. The public sector also provides a number of other services, such as housing and transport.



L'Orientation et les Directions

Voyagez-vous dans l'espace ou restez-vous principalement au même endroit ?



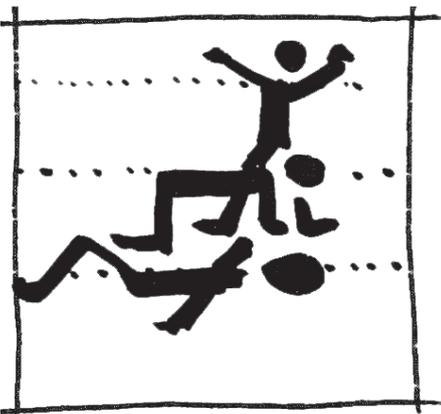
Angulaire / Direct

Comment vous déplacez-vous dans l'espace ? De façon angulaire, directe ?



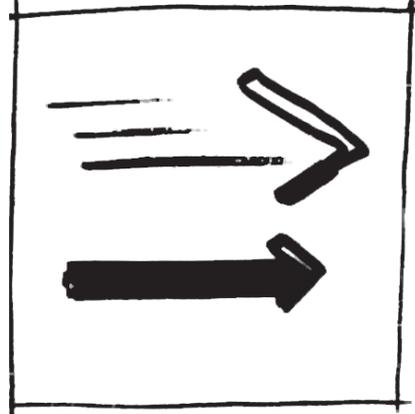
Circulaire / Indirect

Comment vous déplacez-vous dans l'espace ? De façon circulaire, indirecte ?



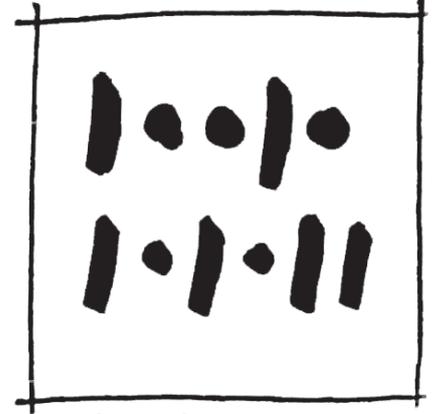
Hauteur dans l'espace

Utilisez-vous les différents niveaux de l'espace : sol, intermédiaire, debout ? Avez-vous une préférence ?



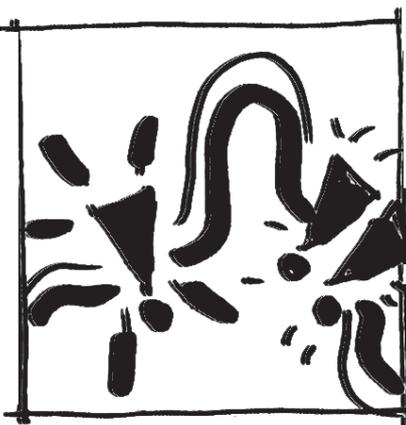
La Vitesse

Avez-vous tendance à danser plutôt lentement ou rapidement ?



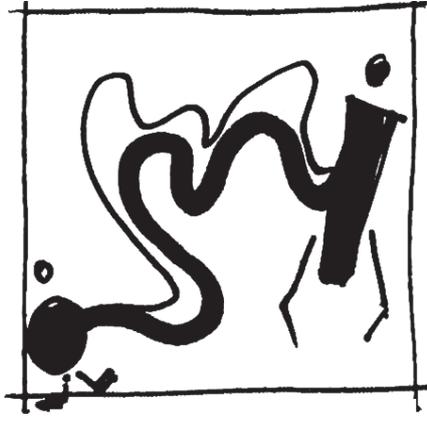
Le Rythme

Changez-vous souvent la vitesse et le rythme ? Changez-vous soudainement de vitesse ou plutôt graduellement comme dans un mouvement soutenu ?



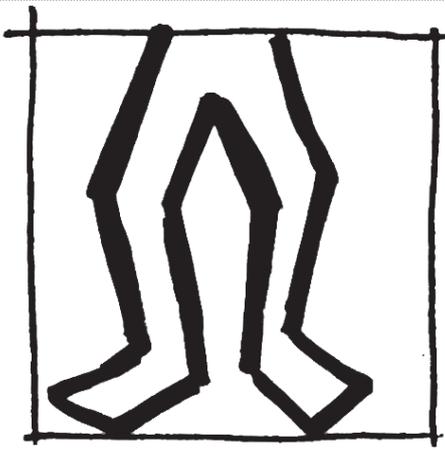
Accentuer

Ajoutez-vous des accents dans vos phrases de danse ?



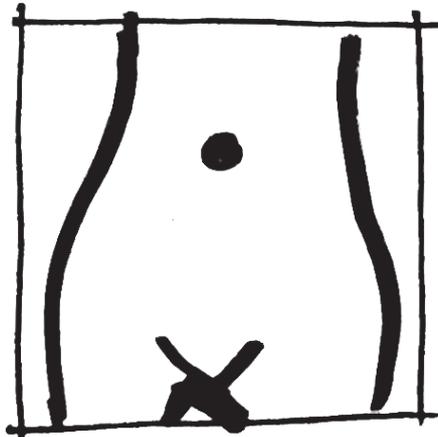
Commencer / Arrêter

Êtes-vous conscient du début et de la fin de votre danse ?



Jambes / Pieds

- Fonction et répertoire de mouvements spécifiques (marcher, ...)
- Images (racines, ...)
- Adages et dictons
- Thèmes



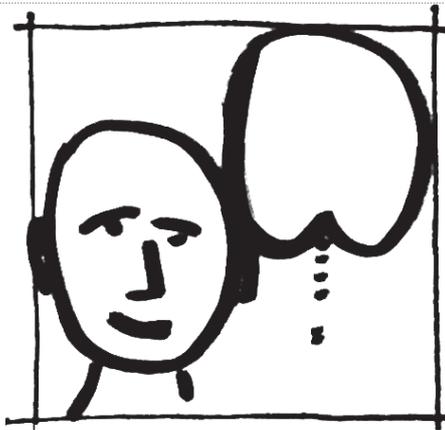
Bassin

- Fonction et répertoire de mouvements spécifiques (basculer, ...)
- Images (un bol, ...)
- Adages et dictons
- Thèmes



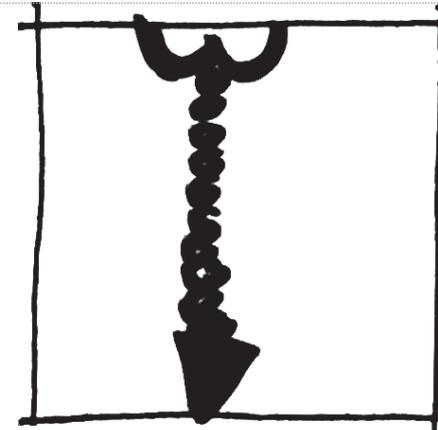
Cage Thoracique

- Fonction et répertoire de mouvements spécifiques (respirer, ...)
- Images (une cage, ...)
- Adages et dictons
- Thèmes



Tête / Visage

- Fonction et répertoire de mouvements spécifiques (incliner, ...)
- Images (le mental, ...)
- Adages et dictons
- Thèmes



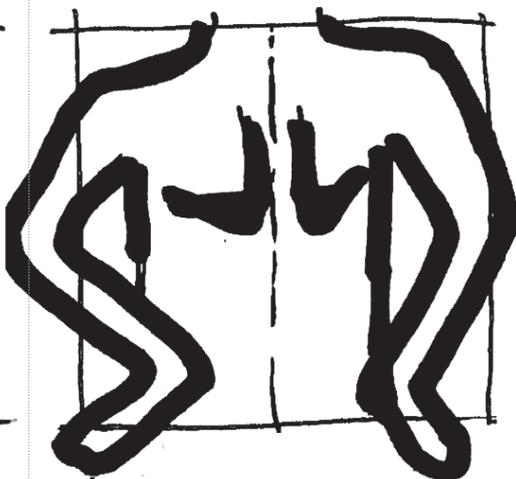
Colonne Vertébrale

- Fonction et répertoire de mouvements spécifiques (onduler, ...)
- Images (serpent, ...)
- Adages et dictons
- Thèmes



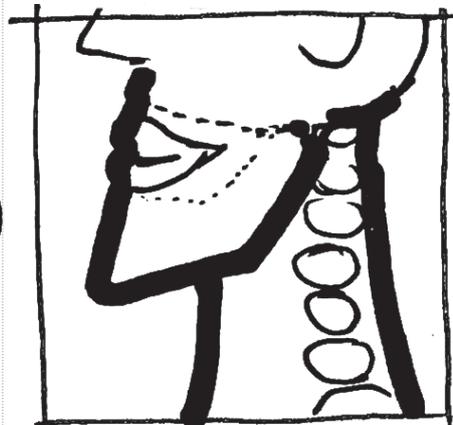
Abdomen

- Fonction et répertoire de mouvements spécifiques (digérer, ...)
- Images (instinct, ...)
- Adages et dictons
- Thèmes



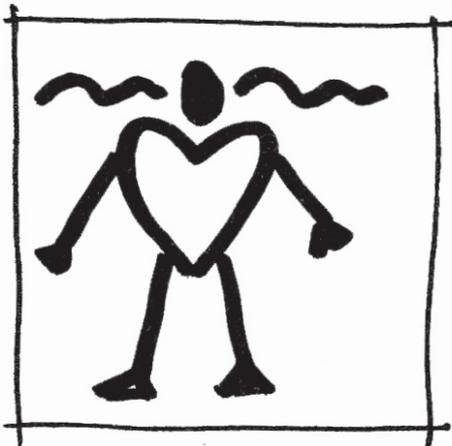
Épaules / Bras / Mains

- Fonction et répertoire de mouvements spécifiques (prendre et recevoir, ...)
- Images (bras de fer, ...)
- Adages et dictons
- Thèmes



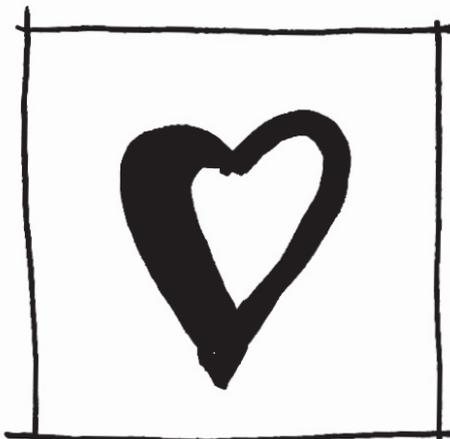
Cou / Gorge / Mâchoire

- Fonction et répertoire de mouvements spécifiques (avaler, ...)
- Images
- Adages et dictons
- Thèmes



Les 4 niveaux d'attention et de réponse

Qu'est-ce que je sens, ressens, imagine ?



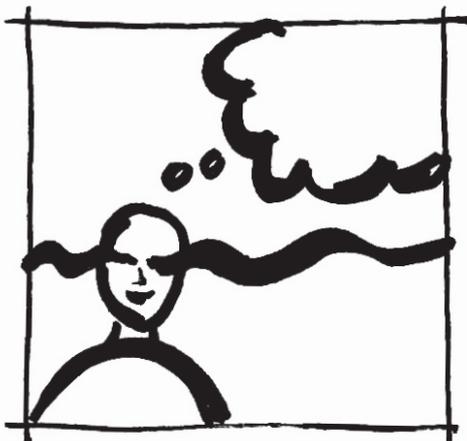
Emotionnelle

Qu'est-ce que je ressens ... ?
la peur, la colère, la joie, la surprise, la tristesse et le dégoût, ... ?



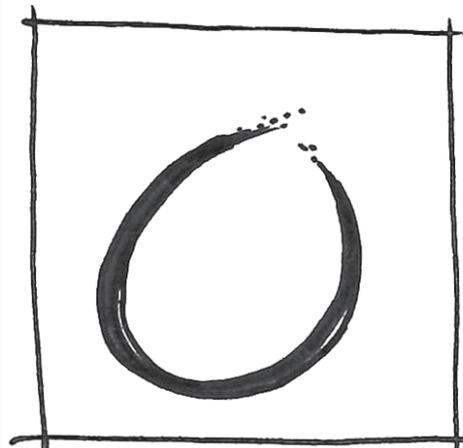
Physique

Qu'est-ce que je sens ... ?
les muscles, le squelette, la peau, les organes, ..



Imaginaire

Qu'est-ce que j'imagine ?



Spirituel

Vous connecter à ce qui est plus grand que vous.

