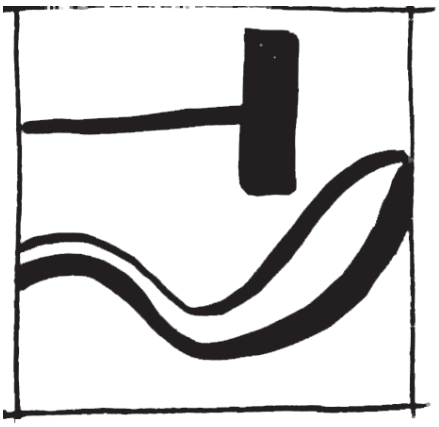
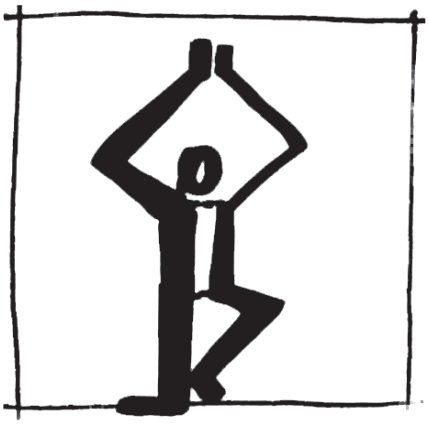
Force ou Légereté
Employez-vous beaucoup de force quand vous bougez ou êtes-vous dans des mouvements plus légers ?



Flux : Retenu ou Libre (l'élan)
Le flux de votre mouvement est-il retenu ou libre ?
Utilisez-vous l'élan et la gravité ?

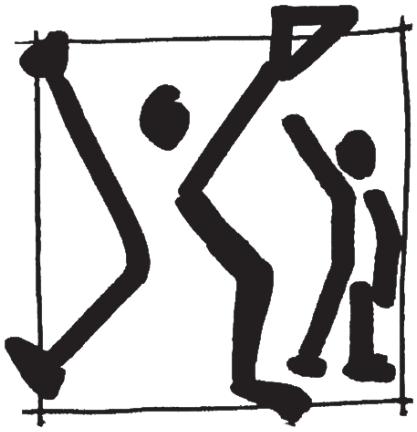
Tonus : Relâché ou Tendu
Observez le tonus musculaire lorsque vous dansez. Le tonus est-il haut ou bas ? Quelle·s partie·s de votre corps ont tendance à être plus tendue·s ou relâchée·s ?



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 ?



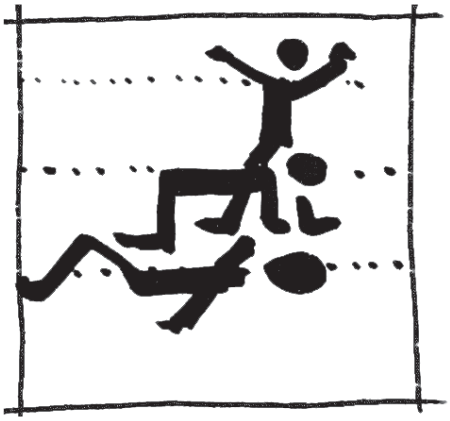
Amplitude
Quelle est l'amplitude de votre mouvement, petite ou grande ?

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

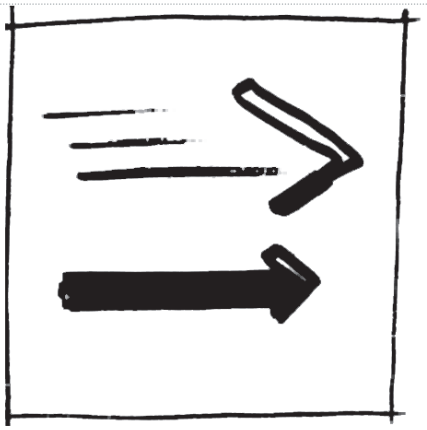
L'Orientation et les Directions
Voyagez-vous dans l'espace ou restez-vous principalement au même endroit ?

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

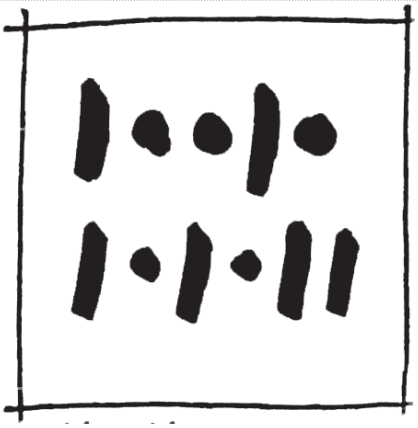
Circulaire / Indirect
Comment vous déplacez-vous dans l'espace ? De façon circulaire, indirecte ?



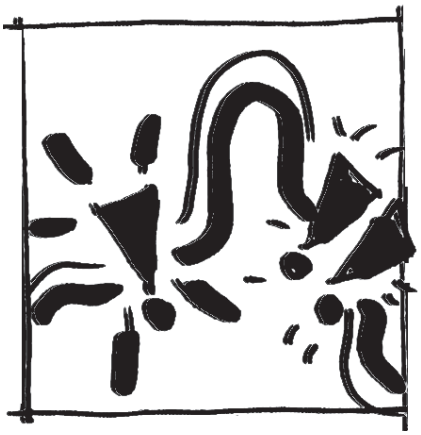
Hauteur dans l'espace
Utilisez-vous les différents niveaux de l'espace : sol, intermédiaire, debout ? Avez-vous une préférence ?



La Vitesse
Avez-vous tendance à danser plutôt lentement ou rapidement ?

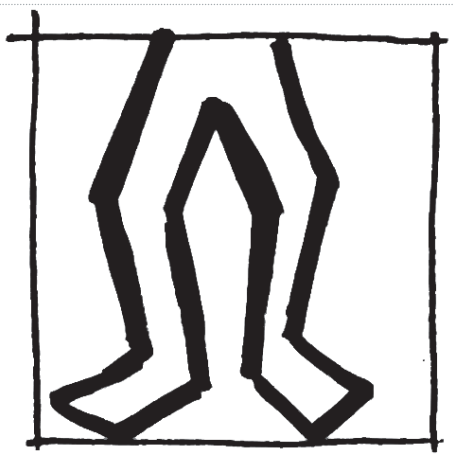


Le Rythme
Changez-vous souvent la vitesse et le rythme ? Changez-vous soudainement de vitesse ou plutôt graduellement comme dans un mouvement soutenu ?

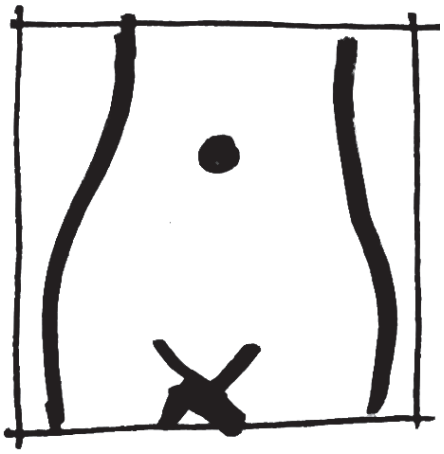


Accentuer
Ajoutez-vous des accents dans vos phrases de danse ?

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

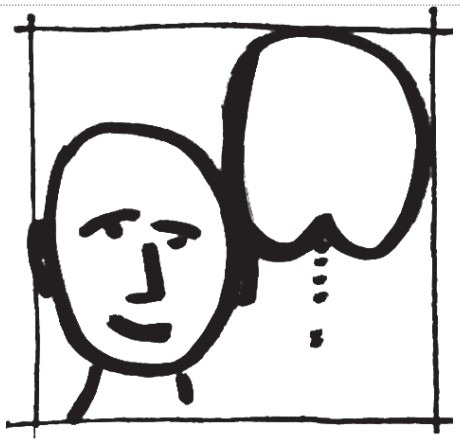


Jambes / Pieds
- Fonction et répertoire de mouvements spécifiques (marcher, ...)
- Images (racines, ...)
- Adages et dictons
- Thèmes

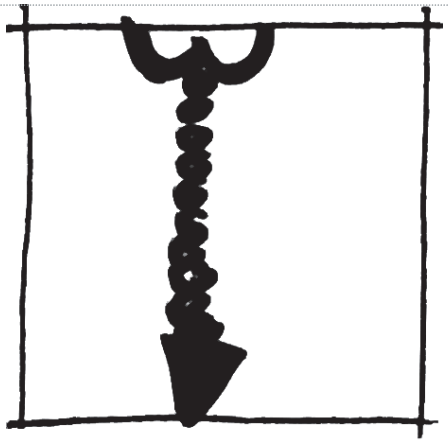


Bassin
- Fonction et répertoire de mouvements spécifiques (basculer, ...)
- Images (un bol, ...)
- Adages et dictons
- Thèmes

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

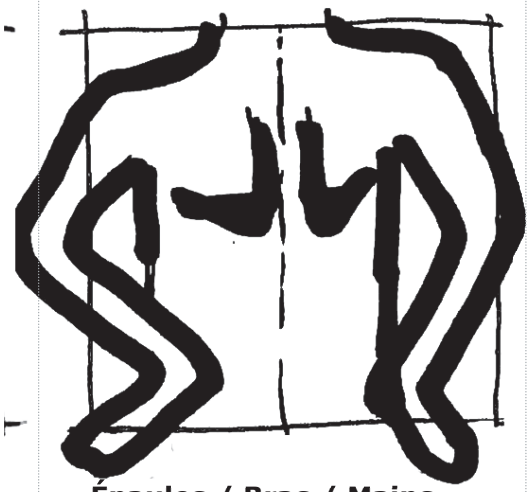


Tête / Visage
- Fonction et répertoire de mouvements spécifiques incliner, ...)
- Images (le mental, ...)
- Adages et dictons
- Thèmes

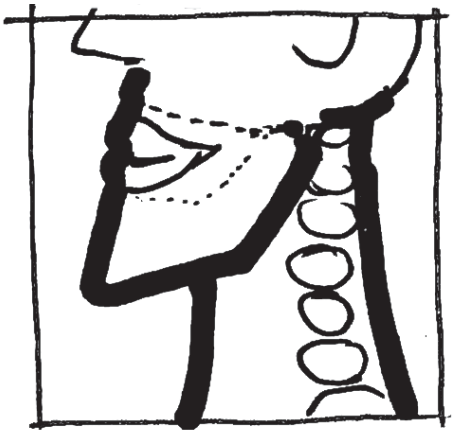


Colonne Vertébrale
- Fonction et répertoire de mouvements spécifiques (onduler, ...)
- Images (serpent, ...)
- Adages et dictons
- Thèmes

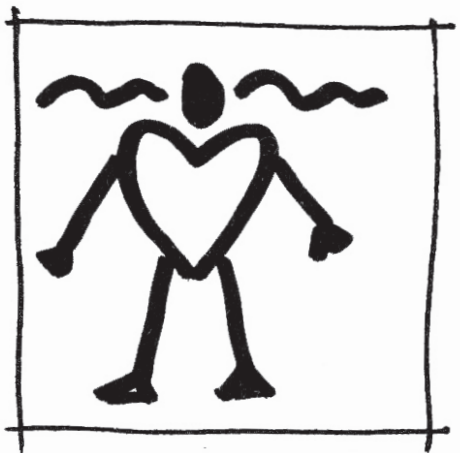
Abdomen
- Fonction et répertoire de mouvements spécifiques (digérer, ...)
- Images (instinct, ...)
- Adages et dictons
- Thèmes



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

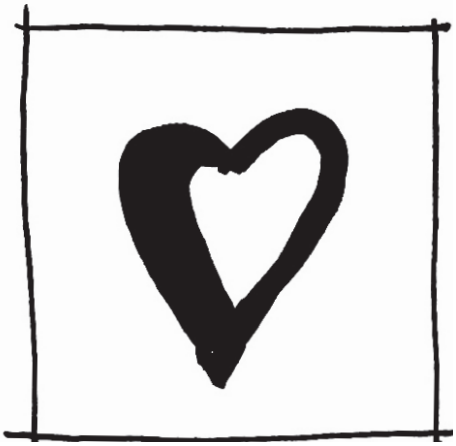


Cou / Gorge / Mâchoire
- Fonction et répertoire de mouvements spécifiques (avaler, ...)
- Images
- Adages et dictons
- Thèmes



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 dégout, ... ?

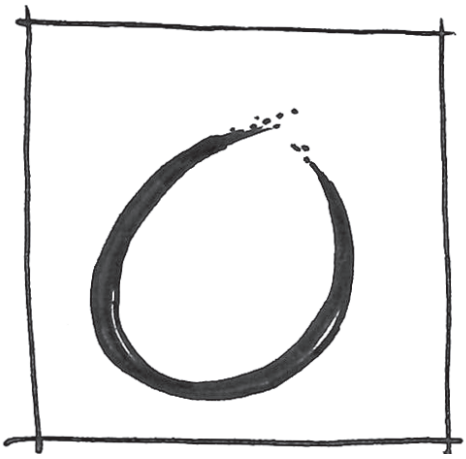
Physique

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.