



La kinesphère

Objectif : Construire son espace de danse, en explorant la sphère personnelle

Situation n°1-But : Jouer avec son espace corporel proche (1)

C'est la bulle qui entoure le danseur. Elle se limite à l'espace personnel, déterminé par l'extension des jambes et des bras, sans changement de la base d'appui. Le théoricien Rudolf Laban nomme cette figure de référence "la kinesphère" et, à partir de cette analyse, compose des "gammes" de mouvements. Cette sphère imaginaire dont le danseur est le centre se déplace avec le corps du danseur dans l'espace de déplacement.

Consigne :

1- Vous êtes dans une bulle : étendez les bras et les jambes pour la visualiser. Elle vous entoure, essayez de la toucher, de la parcourir, de la transpercer... Restez à l'abri dans cette bulle. A vous de jouer en représentant des formes géométriques : « Au pays du rond, tout est rond, je suis rond, mon corps est rond. Je forme des ronds, des arcs, des boucles, des courbes, des arrondis... »

2- Idem mais en se déplaçant dans l'espace de danse (avec sa bulle).

3- Danser dans une "boîte" : imaginer un espace creux (carton évidé, ensemble de panneaux ou grilles, valise, construction géométrique grand format etc.)

Variables :

- les formes proposées : rond/carré/triangle
- le temps : rapide/lent, geste isolé/répété ou posture
- l'espace : grand/petit (du repli à l'extension)
- la partie du corps mobilisée : la main, le pied, le coude, le genou ou tout le corps
- l'orientation et la direction : devant, derrière, sur le côté, vers le haut, vers le bas, au sol
- l'énergie : essayer de percer la bulle

Situation n°2-But : Jouer avec son espace corporel proche (2)

Ecrire son prénom en s'appuyant sur les 26 lettres de l'alphabet accrochées dans l'espace scénique :

- A B C D E F G H en haut (angle-milieu-angle-milieu-angle-milieu-angle)
- I J K L M N O P à mi hauteur
- Q R S T U V W X en bas
- Y Z sol et plafond

Consigne :

Pour chaque lettre, choisir un geste dans la direction de la lettre, lui donner une couleur en jouant avec les variables (forme géométrique, temps, énergie, partie du corps mobilisée). Danser ensuite son prénom en "épeler" chaque lettre avec le corps.

Variable

- le mot support
- la vitesse, l'énergie : crier ou chuchoter son mot
- l'organisation : répéter, inverser, alterner avec un motif, bégayer, inventer des mots...
- rajouter la voix au mouvement, épeler

