

La présence, compte rendu de notre laboratoire de Cilas 2013

"C'est quoi la présence et comment j'y arrive"

Participants au lab: Adrian, Danielle, Elinor, Katharina, Paola

"Tour de table" / Mots / phrases clés:

- Présence à soi / aux autres, va et vient entre les deux;
- contact plus large avec l'environnement dans lequel on danse (ce qui est derrière la fenêtre, dans l'espace de la salle)
- comment intégrer les 2 en même temps, ceci a été mis en mouvement par la promenade proche et lointaine, les paramètres suivants ont été soulevés : l'écoute, le regard, l'attention, l'environnement,...;
- quelque chose qui se mobilise de l'intérieur, "d'actif" dedans, qui se met en route;
- comment on y arrive ? quelque chose de bien ancré à l'intérieur et de quelle façon nous mettons cela en lien avec l'extérieur : le passage du physique au mental et inversement
- lien avec le regard extérieur, être regardé - la présence des autres : comment la différencier en fonction des personnes
- difficultés : commentaires dans sa tête sur ce qu'on fait, est-on présent ou déconnecté ?
- quelque chose qui englobe (embrace) les gens et l'espace
- intimité dans ce qui se passe
- connection avec soi / arriver à entrer
- suis-je connectée avec moi-même, est-ce que j'arrive à entrer en contact avec l'espace autour (in-out) / présence spirituelle? (heartfull presence);
- ancrage / regard -> présent physiquement (ancrage) + regard pour être présent avec l'espace;
- mindfulness, Aufmerksamkeit, Bewusstheit, Bewusstsein, flow, in Kontakt sein, Focus, Raum
- Corps-âme-esprit pendant la danse?
- Etre ouvert à l'information qui vient du subconscient, comment gérer ces informations, est-ce trop d'informations? Les filtrer, les digérer, les goûter
- quand il y a trop d'informations, comment prendre mes décisions
- quelles sont les décisions que je prends et quand est-ce que je les prends, être clair avec les décisions que je prends -> rester proche de soi, être clair avec ce qu'on fait = aide pour être présent
- **le 6 ième sens**

Références à:

- Eckhart Tolle: Present moment - connection with the empty space
- Médecine chinoise: fonctions des organes: chacun a un rôle (cœur= empereur / autres sont des ministres, chefs etc... -> Le cœur doit être réceptif à tout ce qui se passe et laisser passer les infos - espace vide dans lequel rien ne doit s'arrêter, ça circule

Exercices :

- passer à travers 2 personnes
 - ne pas vouloir voir 1 personnes
 - toujours vouloir voir 1 personne
 - enseigner ce dont nous avons personnellement besoin
 - dans un duo, fais-tu ce qui te semble agréable ? tu peux rester ou quitter le duo quand tu veux
- déranger ou ne pas déranger un duo