

Le toucher, un besoin vital ?

un film de Bettina Kohl & Amélie Ferrand

Projection – Rencontre - Atelier

Projection du court-métrage « Le toucher, un besoin vital ? »

Rencontre et échanges sur la thématique du toucher

Atelier découverte de Do-In & Shiatsu

Un court-métrage et plus ...

« Le toucher, un besoin vital ? »

Ce court métrage évoque le sens du toucher de manière poétique. Il n'y a pas de vocation à donner des réponses, mais d'ouvrir au dialogue, d'échanger sur le sujet du toucher. De s'interroger sur notre perception au-delà des mots et des images.

Est-ce que nous avons besoin d'être touché ? Et si oui, de quelle manière ?

Généralement, on est plus ouvert à la question des massages pour bébé, du besoin de prendre soin d'eux, du besoin de créer un lien affectif. Naturellement il se pose la question de la protection et de la reconnaissance. Mais, comment vit-on ces questions en tant qu'adulte ?

Il est tout à fait normal d'avoir une vie sexuelle, mais au-delà quel rapport entretenons nous avec notre corps ? Et pour les personnes âgées comment cela se passe-t-il ? Comment peuvent-elles bien vivre leur corps en transformation ?

Comment être dans le ressenti de notre corps au-delà de notre image, au-delà de notre âge ?

Déroulé

La projection du court métrage est suivie par un moment d'échange autour des questions évoquées plus haut et plus...

Puis d'un atelier pratique dans lequel nous mettons en jeu nos sens et perceptions. L'atelier est en deux parties : prise de contact avec soi et avec l'autre par le Do-In, suivi d'un atelier découverte de Shiatsu.



A propos de la pratique du Do-In et du Shiatsu

« J'ai choisi ces deux pratiques car elles me semblent aujourd'hui les plus complètes pour appréhender l'individu dans sa complexité. Basé sur la médecine chinoise le Do-In et le Shiatsu s'inscrivent dans la tradition orientale de la prévention et du bon entretien de la santé. Cela permet de retrouver un profond bien-être et d'améliorer sa condition physique, mentale et émotionnelle. Ce sont des approches holistiques qui prennent en compte la personne dans son environnement. »

Le Do-In servira à prendre contact avec son propre corps, prendre un temps de relâcher les tensions, installer le calme avec des exercices d'alignement et de centrage. Après se premier contact avec soi, nous allons prendre contact avec les autres par un atelier découverte de Shiatsu.

Le Shiatsu est un art énergétique qui rééquilibre l'énergie du corps. Cet art thérapeutique japonaise se pratique généralement au sol (matelas futon ou tatami) et sur un corps habillé, en effectuant des pressions avec les pouces, les mains ou les coudes le long des trajets énergétiques (méridiens) et sur les points d'acupuncture.

Le "shiatsuki" peut faire appel également aux étirements, mobilisations, pétrissage et vibrations dans le but de libérer les tensions et stagnations d'énergie dans tout le corps et plus particulièrement autour des articulations.

Le shiatsu corrige le mauvais fonctionnement interne, en rétablissant le flux énergétique et en aidant à lutter contre le stress et les tensions. Il permet ainsi de rétablir le bon équilibre du corps en stimulant le processus naturel d'auto-guérison et en d'améliorant son énergie vitale.

Pour l'atelier découverte je proposerais un travail sur chaise, plus adapté à un large public et aux conditions spatiales.



Bettina Kohl

Depuis mon enfance je suis fascinée par le mouvement du corps, d'abord la balançoire, ensuite par la gymnastique de haut niveau, puis la danse sous différentes formes : jazz, tango argentin, danse africaine, claquettes, rock 'n' roll, salsa, flamenco, danse orientale... En parallèle je me forme en médecine allopathique en alternance à la «Internistischen Gemeinschaftspraxis Dr. Ulla Dörflinger & G. Hofmann» et passe mon diplôme en tant que « Artzhelferin ».



La danse continue à vivre en moi et je pars pour une formation à Constance auprès de Inge Missmahl à l'école de danse, théâtre et performance « Tanzwerkstatt. Une formation professionnelle à la fois artistique et pédagogique, que je termine avec un Diplôme de «Tanzpädagogique ». Je découvre alors, d'autres formes de danse : danse classique, Newdance, Danse - Théâtre, danse contact, BMC, Improvisation, Capoeira, Butoh... Après mon installation en France, mon envie d'approfondir mes connaissances me pousse vers la formation pédagogique au Centre Nationale de la danse à Lyon où je passe le Diplôme d'État de la danse contemporaine.

Mon objectif est alors de découvrir d'autres formes d'expression corporelle, d'approfondir la compréhension du mouvement, de rechercher de nouvelles manières d'habiter l'espace scénique ; je cherche à développer un travail autour des appuis et du transferts de poids pour viser par ce moyen une certaine fluidité, une forme de libération du mouvement dans l'espace. Je me tourne naturellement vers les arts du cirque, qui m'offrent un excellent terrain d'exploration, je collabore avec des compagnies de théâtre de rue, danse et cirque. Je me forme ainsi à de nombreuses techniques, en particulier au tissu aérien. Forte de ces expériences pluridisciplinaires je m'oriente alors vers la mise en scène avec le spectacle « L'Envol », et fonde la compagnie « La Myrtille sauvage ».

En parallèle, je nourris mon travail artistique par des disciplines corporelles orientales (Yoga, Qi Gong, Kalaripayatt, massage indien, méditation...), où j'aurais l'occasion de mieux appréhender l'esprit de ces pratiques lors de voyages en Asie. Élevée par des parents sourds, je m'interroge en effet depuis mon enfance sur le langage du corps et d'une forme de communication non verbale en dehors des mots. Je m'interroge sur la perception de « l'écoute » à l'autre, l'empathie ?

Poussée par le questionnement de mes perceptions du corps et son système énergétique, je me forme pendant 4 ans, à l'école Feng Huang auprès de Ghislaine Chechini au Zen-Shiatsu et DO-IN de Shizuto Masunaga, basée sur la médecine chinoise. Dans cette continuité je développe aujourd'hui un travail de laboratoire et d'ateliers pour intégrer cette notion de « Qi » à la danse.

Conditions techniques

- 1 vidéoprojecteur
- 1 écran ou surface de projection
- 1 espace adapté (salle ou chapiteau)
- chaises au nombre des participants

Contact

Bettina Kohl

bettinakohlumwelten@gmail.com

06.15.11.74.19

www.bettinakohl.com

