

Danse relationnelle

09h00 : qu'est-ce que la danse relationnelle ?

Ni thé dansant, ni séance de gym, ni disco, ni chorégraphie à reproduire.

C'est une libre adaptation de la Biodanse aux personnes âgées en institution

L'animatrice fait une démonstration où elle incarne la danse proposée, puis danse comme les autres.

Chacun, chacune danse librement à partir de cette impulsion, sans modèle, sans se forcer.

09h15 : Expérimentation

La danse est relationnelle, car elle relie, à soi, aux autres, au monde .

Et soutient l'identité et son expression :

Relation au monde	Relation aux autres	Relation à soi
Sens de la communauté Transcendance, spiritualité	Affectivité	Vitalité Créativité Sexualité, plaisir

10h30 Pause

10h45 Création de deux propositions de danse relationnelle :

- Écoute de la musique
- Relation à soi, à l'autre, au monde ?
- Geste, mouvement, éventuellement porté par une image, un imaginaire

11h15 Expérimentation

12h30 Repas

13h30 Construction d'une petite heure de danse relationnelle

	Relation au monde	Relation aux autres	Relation à soi
Action Donner	Ronde et chant	Marcher et saluer Marcher à deux	Mobilité Etirement Expression créative
Interaction Recevoir	Cercle(s) créatifs	Synchronisation Eutonie Massage	Relaxation, détente
Intimité, intériorité Se laisser toucher Besoin pour s'y risquer de se sentir en confiance, en sécurité	Gestes symboliques Offrir et remercier Bâtir et transmettre Etre de passage ...	Caresse en tendresse	Tendresse pour soi Respect de soi

14h00 : Préparation de la salle et accueil des résidents

14h30 : séance de danse relationnelle avec les résidents de l'institution

15h30 : partage d'un goûter et échange avec les participant—e-s

16h00 : pause

16h15 : comment poursuivre pour animer concrètement des temps de danse relationnelle ?

17h00 : clôture

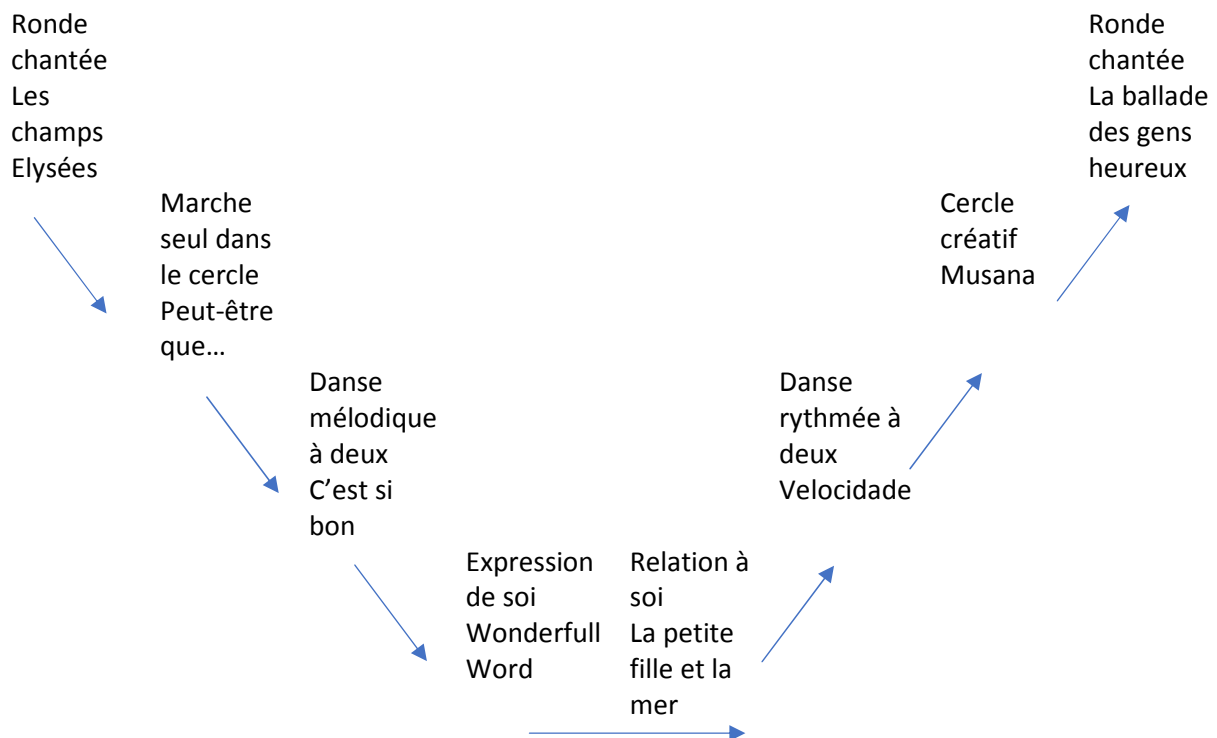
	A Relation au monde	B Relation à l'autre	C Relation à soi
1 action	1. Ronde chantée Santiano 9. Ronde chantée Champs Elysées	2. Marcher et saluer Hello Dolly	6. expression de soi Canon (papillon) 7. expression de soi Ademus (glace)
2 interaction	8. Cercle créatif Pigalle (ballons, puis bal)	3. Synchronisation ludique 2000 ans (jeu de mains) 4. synchronisation mélodique en petits cercles : eternity 5. eutonie à 2 What a wonderful world	
3 intimité, intériorité Qui a besoin de se sentir en confiance			

Exemple détaillé d'une séance de danse relationnelle avec consignes

Certaines musiques peuvent être utilisées dans différentes propositions. Cela dépend de la consigne donnée, de la danse incarnée proposée, démontrée.

	A Relation au monde	B Relation à l'autre	C Relation à soi
1. Action	1_ Ronde chantée , Les champs Elysées 8_ Ronde chantée La ballade des gens heureux	2_ Marche seul dans le cercle (relation à l'autre, aux autres) Peut-être que... 6. Danse à deux sur une musique rythmée Velocidade	4_ Expression de soi en confiance. Le roseau What a wonderfull Word 5. Relation à soi en confiance Etirement La petite fille et la mer
2. Interaction	7. Cercle créatif Musana	3_ Danse à deux (mélodie) C'est si bon	
3. Intimité, Intériorité Qui a besoin de se sentir en confiance			

La séance peut également être représentée comme un processus qui va en profondeur et remonte :



Nous allons maintenant décrire en détail cette même séance, avec des suggestions de consignes :

1) Relation au monde en action

Grande ronde tous en cercle

les Champs Elysées

Objectif : Créer la force du groupe, s'accueillir

Consigne pour les résidents : Nous allons démarrer cette séance en nous laissant porter tous ensemble par la musique, en nous regardons les uns les autres pour nous dire bonjour, en chantant tous ensemble si le cœur nous en dit.

Consigne pour l'animateur : Inviter toutes les personnes présentes à se donner la main, inviter les personnes qui le souhaitent à se mettre debout et partir tous ensemble dans une ronde, le chant peut accompagner la ronde. Se donner du regard les uns aux autres pour se dire bonjour.

2) Relation à l'autre en action

Marche (seul) dans le cercle

Peut-être que...

Objectif : permettre à chacun de se sentir reconnu en étant salué

Consigne pour le résident : Sur une musique, nous allons tous ensemble permettre à chacun d'être salué

Consigne pour l'animateur : Un après l'autre, chaque personne est invitée à faire un tour de piste pour saluer les personnes présentes et être saluée...

Démonstration

Lancer la musique : l'animateur fait un tour de piste seul, dans l'énergie qui est la sienne, porté par la musique. Les personnes assises frappent des mains. *(Pas besoin de contact physique, juste un regard à chacun sur le passage. Si un geste vient... le laisser venir).*

Arrêter la musique : ça va être à vous, l'un après l'autre !

Relancer la musique

Infos supplémentaires pour l'animateur

Possible d'inviter alors une personne qui a plus de facilité (physique et qui peut en avoir l'envie de se lancer). L'animateur reste assis et donne le rythme en frappant des mains. Si personne ne semble être disposé à se lancer, alors l'animateur peut commencer avec une personne en chaise roulante. L'animateur se tient de préférence derrière la chaise, comme inexistant, c'est le résidant qui fait son tour de piste !

Puis une personne pour qui la marche peut être risquée est accompagnée par un animateur. La personne est à l'extérieur du cercle = proche des personnes en cercle, c'est elle qui salue et est saluée, l'animateur n'est là que pour la soutenir physiquement et... émotionnellement selon besoin.

Pour que chacun puisse passer individuellement, la musique peut être relancée.

Si une personne ne souhaite pas faire son tour de piste, alors rester tous assis un temps. L'animateur peut dire au groupe... pour M. ou Mme....

Et en frappant des mains et en lui donner du regard...

3) Relation à l'autre en interaction

Danse à deux sur une musique_mélodique

C'est si bon

Objectif : Un temps de douceur à deux dans la danse, partage dans la confiance de soi, de l'autre.

Consigne pour le résidant : nous allons nous offrir le plaisir d'une danse à deux, je vais vous montrer...

Démonstration : soit avec son co-animateur, soit avec un.e résidant.e que vous sentez prêt.e à vous suivre sous le regard des autres.

Consigne pour l'animateur : Lancer la musique, aller chercher la personne et l'inviter à danser. Se mettre avec elle au centre du cercle. Face à face, lui proposer vos mains, dans le regard se mettre à bouger, danser dans la musique. La première impulsion est donnée par l'animateur puis progressivement laisser le résidant mener la danse... l'accompagner dans sa danse sans rien forcer, à son rythme... les yeux peuvent rester ouverts, mais le regard peut parfois être quitter, selon l'intensité du vécu...

Danser ensemble un petit coup puis remercier le résidant d'avoir permis à chacun de voir. Le raccompagner à sa place.

Former des duos (debout ou assis)

Comme vous êtes au début de la danse relationnelle, il n'est pas toujours facile pour les personnes de prendre sur elle pour inviter une autre personne, mais si vous le sentez juste vous pouvez déjà demander si quelqu'un souhaite inviter une personne pour danser avec elle (si ce n'est pas le cas, le chemin se fera progressivement, inviter l'autre c'est déjà risquer un refus et pour cela, il faut que la confiance en soi, la confiance au groupe soit établie...)

Lancer la musique

Une fois les duos formés, en étant bien attentifs à la possibilité des personnes de se donner les mains sans créer de tensions dans les bras,

4) Relation à soi en confiance

Le roseau

What a wonderfull word

Objectif : Un temps pour soi sur une musique, se laisser bercer en confiance par une musique

Consigne pour le résidant : nous allons, comme un roseau ou une plante, nous laisser bercer tout en douceur par la brise.

Démonstration : je vais vous montrer

Consigne pour l'animateur : Mettre la musique. Les deux pieds bien ancrés au sol (debout ou assis) sur la musique le corps se met à se balancer au son de la musique, yeux ouverts ou fermés, comme vous le sentez juste pour vous dans la démonstration (toujours bien incarner, c'est ce qui permet aux personnes de reprendre ensuite à leur tour). Arrêter la musique. Revenir dans le cercle. Rappeler que

les personnes qui souhaitent se mettre debout, le peuvent. Rappeler que les yeux peuvent être formés ou ouverts.

A vous... Lancer la musique

5) Relation à soi en confiance

Etirement

la petite fille et la mer

Objectif : un temps pour soi à réveiller toutes les parties de son corps

Consigne pour le résidant : Comme nous le faisons souvent le matin, et comme le font les chats, nous allons nous étirer, étirer tout notre corps au rythme et comme nous le sentons bon.

Démonstration :

Consigne pour l'animateur : lancer la musique, une fois encore incarner ce que l'on montre.

Etirer un bras, un doigt, une jambe, le dos... Faire la démonstration d'abord assis puis debout. Si le mouvement part dans le groupe, laisser aller. Sinon, arrêter la musique. Inviter les résidants... A vous... relancer la musique

6) Relation à l'autre en action

Danse à deux sur une musique rythmée

Velocidade

Objectif : Revenir à l'autre et remonter l'énergie

Consigne pour le résidant : après ce temps plus calme pour nous-mêmes, nous allons maintenant faire remonter un peu notre énergie. Alors je vous propose une danse à deux sur une musique rythmée

Démonstration : avec le co-animateur ou avec un résidant (lui demander alors s'il est d'accord de montrer avec vous).

Consigne pour l'animateur : Dire que vous allez mettre la musique et que vous allez revenir..

Brancher la musique, aller inviter la personne à vous suivre au centre du cercle (assis ou debout, en fonction des possibilités du résidant). Vous placer en face de lui, lui offrir vos mains. Sur le rythme de la musique partir ensemble dans un geste de danse, dans un pas de danse. A nouveau, se synchroniser au résidant. Vous devez percevoir que c'est lui qui dirige. Tout en finesse, vous pouvez redonner de l'impulsion si vous sentez que cela peut aider... Arrêter, le remercier le reconduire dans le cercle. Arrêter la musique.

Constituer les duos en fonction de capacités individuelles (ou leur permettre de s'inviter...)

7) Relation au monde en interaction

Le chef d'orchestre

Musana

Objectif : revenir au groupe, partage et montée d'énergie tous ensemble

Consigne pour le résidant : En cercle, librement, nous allons partager une danse. Nous allons nous laisser porter par la musique... Les bras vont nous porter et qui sait...un signe peut venir, des pas peuvent venir...

8) Ronde finale

La ballade des gens heureux

Quelques idées de séances... au libre choix des musiques
 Accent porté sur la relation à l'autre

	A Relation au monde	B Relation à l'autre	C Relation à soi
1 action	1. Ronde chantée 8. Ronde chantée		3. Etirements 4. expression de soi
2 interaction	7. Cercle créatif	2. synchronisation dynamique 5. synchronisation mélodique en petits cercles 6. massages	
3 intimité, intériorité Qui a besoin de se sentir en confiance			

Accent portée sur l'action

	A Relation au monde	B Relation à l'autre	C Relation à soi
1 action	1. Ronde chantée 9. Ronde chantée	2. Marcher à deux	3. Mobilité 5. expression de soi
2 interaction	8. Cercle créatif	4. synchronisation dynamique 7. massages	6. Relaxation
3 intimité, intériorité Qui a besoin de se sentir en confiance			

Accent porté sur l'imaginaire

	A Relation au monde	B Relation à l'autre	C Relation à soi
1 action	1. Ronde chantée 9. Ronde chantée		3. Etirements 4. expression de soi 5. expression de soi
2 interaction	2. Cercle créatif 8. Cercle créatif	6. synchronisation mélodique en petits cercles	
3 intimité, intériorité Qui a besoin de se sentir en confiance	7. geste symbolique		

Accent porté sur la relation à l'autre

	A Relation au monde	B Relation à l'autre	C Relation à soi
1 action	1. Ronde chantée 8. Ronde chantée	2. Marcher et saluer	
2 interaction	7. Cercle créatif	3. synchronisation mélodique 4. Eutonie 5. Massage ou	
3 intimité, intériorité Qui a besoin de se sentir en confiance	6. geste symbolique (donner et recevoir)	5. Caresse	

Accent porté sur la relation à soi

	A Relation au monde	B Relation à l'autre	C Relation à soi
1 action	1. Ronde chantée 9. Ronde chantée		3. Etirements
2 interaction	2. Cercle créatif 8. Cercle créatif	2. synchronisation dynamique avec changements 6. massage	4. Relaxation
3 intimité, intériorité Qui a besoin de se sentir en confiance	7. geste symbolique		5. Auto-caresse

Autre proposition, juste en titres

- 1) Ronde chantée
- 2) Marche à deux dans le cercle (synchronisation)
- 3) Danse en petit cercle sur une musique rythmée (synchronisation)
- 4) Se passer l'énergie en grand cercle
- 5) Se détendre chacun pour soi (mouvements de la tête de droite à gauche, des épaules en haut en bas, assis, yeux fermés)
- 6) Auto massage des bras
- 7) Danse mélodique à deux (synchronisation)
- 8) Grand cercle (imaginaire)
- 9) Ronde chantée

26 minutes à visionner ... <http://www.anim.ch/index.php?page=869&sub=&obj=3087>

1. Ronde (relation aux autres, appartenir au groupe) : Cha-Cha-Flair : Tanzplausch 1 (2'01)
2. Marcher dans la ronde, affirmer sa valeur : Nans Nous : Culture Tradition Folclore (2'19)
3. rythme en petits groupes (s'engager avec les autres) : Steppin'out, (2'59) Tanzplausch 1
4. Main à main, deux à deux: (coordination dans le jeu, joie) Steppin'out (2'59):
5. synchronisation mélodique (partager un temps à deux) : Kehruuvalssi (1'57) :Tanzplausch 1
6. Caresse des épaules, massage (relation à l'autre dans la tendresse) : K'var Acharei Chatsot (3'12-2x): Tanzplausch 1
7. Danse libre seul ou à deux (coordination ou synchronisation, partage, plaisir, énergie) : Sonntagswalzer (4'40): Culture Tradition Folclore /
8. Ronde (relation aux autres, prendre congé) : Tzadik Katamar (2'13) : Tanzplausch 1