

COUVRE-FEU / PARTITION # 8, 9 & 10

Louise Desbrusses - 31/10/2020



<http://www.myowndocumenta.art/couvre-feu-partition-8-9-10/>

dans une période qui stimule frustration, repli, peur, colère, abattement, couvre-feu / partitions propose de stimuler la créativité, réveiller le désir, le jeu, l'imaginaire, se désincarcérer du poids de l'habitude pour trouver d'autres portes à ouvrir dans le mur des limites imposées

activer, ou interpréter une partition – n'importe laquelle et dans n'importe quel ordre et peut-être une seule toujours la même ou pas – peut se faire de toutes sortes de manière.

lire et laisser résonner, se laisser inspirer, explorer par l'imagination, qq minutes ou la rêver plus longuement.

explorer les activités proposer en adaptant à ses ressources, les désirs qu'elle éveille (ce ne sont pas des "consignes" à "exécuter) OU s'inventer une partition pour soi.

documenter, au sens le plus large, garder une trace ou créer à partir de l'expérience. d'une simple envie de noter pour soi, et jusqu'à être inspiré.e pour prolonger l'expérience (il ne s'agit pas d'illustrer, mais de créer depuis l'expérience) par un texte, une photo, un dessin, une vidéo, une improvisation musicale, etc...

partager

COUVRE-FEU PARTITION # 8 - L'ANIMAL SAUVAGE

INTENTION : l'appriivoiser

RESSOURCES

- vous
- quand : à tout moment
- lieu : chez vous entre 21 h et 6 h.
- air
- corps
- attention vigilante

ACTIVITES

- imaginer qu'un animal sauvage est couché près de soi : observer ses naseaux, narines, leur manière de frémir lorsque l'air entre et sort de ses poumons, regarder son ventre se gonfler et se dégonfler : son corps tout entier semble animé, noter les mille variations de sa respiration.
- peut-être l'image d'un animal particulier apparaît-elle ?
- imaginer que cet animal est son propre souffle : avec la même curiosité que pour un être que nul n'a jamais rencontré, observer ce petit animal palpiter en en soi, emplir tous les espaces, depuis chaque orteil, chaque doigt jusqu'au sommet de votre tête.
- peut-être que l'animal et le souffle ne font-ils plus qu'un ?
- imaginer que lorsque des pensées détournent de l'observation de ces sensations il est possible de les noter et les laisser partir pour revenir à l'enquête sur la vie qui se déploie dans ce corps-animal moment par moment.
- noter comme le corps se sent après. comparer avec avant.

BONUS

ressources

- pastel ou feutres ou crayons de couleur et papier activité
- dessiner l'impression laissée par l'observation attentive de l'animal-souffle. 3 mn. prendre la première couleur qui se présente, la suivre dans son tracé, puis une seconde couleur, laisser le souffle guider, etc.
- se laisser danser par son dessin. si mon dessin était une danse, qu'elle serait-elle ? 3 mn. laisser le corps bouger comme il veut.
- prendre une photo du dessin sur son téléphone. la regarder quand l'animal-souffle semble avoir disparu.

si vous le souhaitez, partager une trace, photo, écrit, minute de danse, dessin sur votre profil, et sur la page couvre-feu / partitions.



COUVRE-FEU PARTITION # 9 - LE FESTIN

INTENTION

- réveiller ses sens
- revenir habiter son corps
- savourer le présent
- s'apaiser en étant plus vivant dans un contexte qui pousse à l'être moins.

- désobéir légalement
- re-désirer pour dé-sidérer

RESSOURCES

- les moyens du bord
- les cinq sens
- chez vous ou ailleurs
- seul.e ou à plusieurs
- durée : 2 à 3 heures
- quand : à partir de 21 heures.

ACTIVITES

- rassembler les ingrédients dans la journée si nécessaire.
- imaginer que vous aviez perdu le goût, l'odorat, la vue, le toucher et l'ouïe et que vous venez de les retrouver.
- préparer très lentement un repas en prenant le temps de jouir de la moindre de vos sensations : couleurs, odeurs, saveurs, textures, sons (un bol de riz peut suffire... quand on sort d'un jeûne, un bol de riz est un festin).
- dresser une table qui réjouisse la vue, en soignant la lumière.
- prendre le temps de remercier tout ce et tou.tes ceux qui vous permettent de faire ce repas (garder le repas au chaud, de la terre dans laquelle les graines ont été semées, au magasin... en passant par toutes les étapes y compris celle de gagner l'argent pour les courses, sans parler de la banque où l'argent est entreposé... ça peut prendre beaucoup de temps) .
- manger lentement en savourant des yeux, du nez, de la bouche comme si c'était un miracle (n'en est-ce pas un) de pouvoir non seulement se nourrir, mais en plus ressentir aussi finement toutes ces nuances.
- noter pour soi et/ou se laisser inspirer, garder une trace ou créer à partir de l'expérience : vidéo, danse, photo, dessin, texte, son improvisé voix ou instrument, performance...
- partager pour qui le souhaite (dans les messages).

COUVRE-FEU PARTITION # 10 - LA MARCHE

INTENTION

- revenir habiter son corps
- savourer le présent

- honorer les muscles, os, tendons, veines qui nous transportent.
- s'apaiser en étant plus vivant dans un contexte qui pousse à l'être moins.
- désobéir légalement
- re-désirer pour dé-sidérer

RESSOURCES

- le corps
- plutôt dehors
- l'attention
- seul.e
- durée : autant que possible.
- quand : entre 6 h et 21 h.

ACTIVITES

- respirer profondément.
- marcher en étant conscient que l'on marche.
- porter son attention vers le dessous des pieds, ce qui est ressenti quand le pied se déroule, se pose, le passage du poids d'un pied à l'autre, imaginer que chaque cellule de la plante des pieds sent individuellement le contact, la pression, imaginer que vous pouvez sentir le mouvement de toutes les articulations, jusqu'au bout des orteils.
- porter son attention sur la cheville, sentez de l'intérieur sa mobilité, ses rotations, sa souplesse, la façon dont elle articule la jambe et le pied.
- porter son attention sur le bas de la jambe, le mollet, le tibia et la fibula (anciennement péroné), l'astragale, et les malléoles auxquelles il est relié.
- suivre avec le genou, puis la cuisse, puis l'articulation de la hanche.
- observer comment le mouvement de la marche se communique au reste du corps.
- constater que vous dansez, que chaque pas est une danse.
- prendre le temps de savourer cette danse, puis introduire de petites variations, dans le rythme, dans l'ampleur de chaque pas, dans le soin porté aux changements de directions, etc...
- poursuivre cette chorégraphie en s'inspirant des autres démarches autour de vous.
- noter les découvertes
- recommencer aussi souvent que vous pouvez.
- garder une trace ou créer à partir de l'expérience : vidéo, danse, photo, dessin, texte, son improvisé, voix ou instrument, performance...
- partager si vous le souhaitez (dans les messages).