Un atelier hors du commun: Le Corpoème



SPIRITUALITÉ

31/03/2023

Le lundi 27 mars, le Secours Catholique a proposé au groupe de Retournac, de Craponne et de Vorey un atelier de danse méditative. Le but de cette démarche est d’offrir un moment hors du quotidien, mais aussi d'aider les membres de ce groupe à se reconnecter à leurs propres corps en mettant leurs sensations au centre du procédé.

Corpoème est une expérience physique et lyrique qui a pour but d'écrire en dansant avec son corps. Pour cet atelier, c'était le mot « vent », aérien et léger, qui était mis en avant et qu'il fallait s'approprier.

Une redécouverte des corps

L'atelier commence par un exercice de pleine conscience où chacun est invité à se relaxer. Les yeux fermés et guidés par Véronique Leray, les membres du groupe se recentrent sur leurs émotions afin d'évacuer toutes les lassitudes et tracas qui pèsent sur les épaules. Au rythme lent de leurs respirations, on voit les corps se détendre et les visages s'apaiser. Tous se retrouvent dans un cocon de sérénité où leurs corps vont d'abord s'éveiller grâce à un échauffement en douceur.

Sur une musique colombienne, il est maintenant temps de se laisser aller. En quelques minutes, tous les visages arborent de larges sourires, quelques rires se font même entendre entre les percussions. La glace est brisée et tout le monde se prend au jeu.

Après l'improvisation, place à la réflexion. C'est le moment de parler poésie.

La musique d'ambiance aide à trouver l'inspiration, et bien vite les bras se lèvent vers le ciel, se balancent d'un côté à l'autre, le tout dans un calme soudain. Deux par deux, les danseurs se font ensuite face et présentent leur vent à tour de rôle. La timidité s'est définitivement envolée, les paires se meuvent dans un rythme commun. S'inspirant des gestes de leurs partenaires, les danseurs dépassent les limites de leurs corps. Avec beaucoup de douceur, on s'entraîne les uns les autres pour oser de plus en plus de gestes, mais toujours avec une douceur et une bienveillance marquée. Les jambes se joignent à la partie et les déplacements sont de plus en plus naturels. On prend ses aises, mais rapidement on prend aussi chaud.

Cependant, la fatigue n'empêche pas de danser. Même assis sur une chaise il est encore possible de participer car la suite de l'atelier invite à la rencontre et aux échanges. Les frontières sont abattues pour que tous les membres dansent

ensemble, moment convivial qui est ponctué de quelques bousculades amusées. L'humeur est au beau fixe, et même lorsque la musique s'arrête, nombreux sont ceux qui réclament la suite.

Il n'est pas question d'arrêter de danser, alors pour terminer en beauté on choisit de représenter un matin ensoleillé pour faire suite à cette tempête. Désormais il est surtout question de s'amuser comme en témoignent les rondes qui sont improvisées et piègent un à un tous les danseurs. C'est le plein d'émotions positives pour chacun, la joie revient vraiment à travers cette dernière danse qui se termine alors que toutes les mains se lèvent pour battre le rythme.

Quand tout s'arrête, le bonheur est mêlé à la fatigue. Ces personnes n'avaient plus l'habitude de bouger autant et font remarquer qu'elles ont dû se forcer au départ, néanmoins même les plus réservés confirment avoir passé un moment agréable. La satisfaction est telle que l'animatrice du groupe propose de terminer toutes leurs rencontres en musique et c'est une décision prise à l'unanimité.

Article écrit par Laureline, (bénévole communication)

https://hauteloire.secours-catholique.org/notre-actualite/un-atelier-hors-du-commun-le-corpoeme