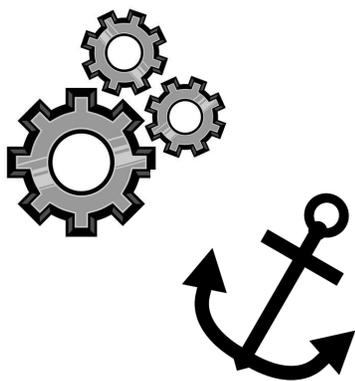


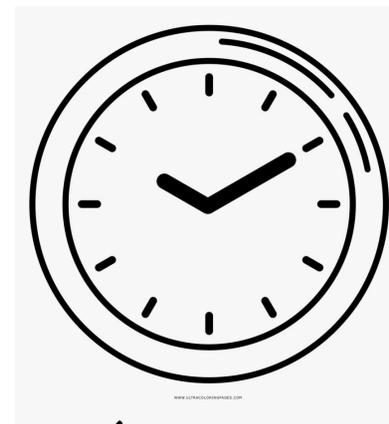
Les éléments de la danse



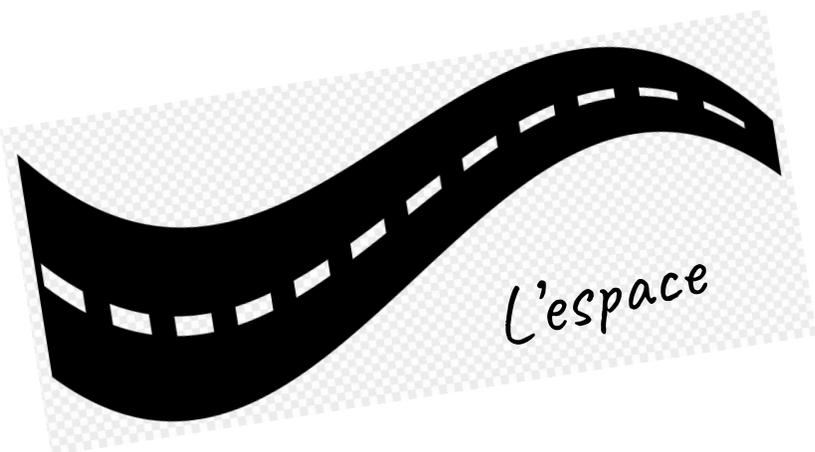
Le corps



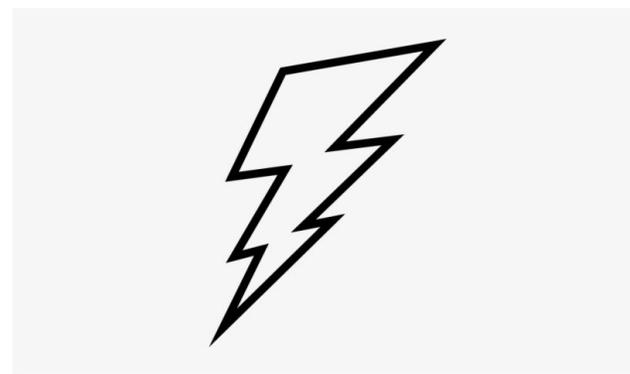
Les actions



Le temps



L'espace



L'énergie



Les systèmes du corps

Les muscles, les os, les organes, le respire, l'équilibre, les réflexes

Le savoir du corps

Les sens, les perceptions, les émotions, les pensées, les intentions, l'imagination

Les zones du corps

Côté gauche, côté droit, le haut et le bas du corps, homologue, controlatéral, ligne médiane

Les parties du corps

La tête, les yeux, le torse, les épaules, les doigts, les jambes, les pieds, le dos, les orteils

Les mouvements du corps

Symétrique, asymétrique, arrondi, torsadé, angulaire, arabesque, tense, relaxe

Issus de: l'abdomen, distal, partie du corps, coudes/genoux/poignets/chevilles

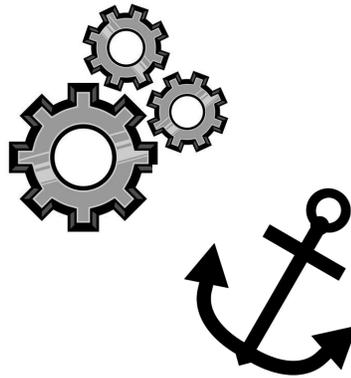


Le corps



Locomotrices

- *Glisser*
- *Marcher*
- *Sautiller*
- *Courir*
- *Culbuter*
- *Sauter*
- *Faire un do-si-do*
- *Rouler*
- *Galoper*
- *Tournés en chaînés*
- *Chasser*
- *Faire un pas de vigne (grapevine)*
- *(box step)*



Les actions

Non-locomotrices

- *Tourner*
- *Se tortiller*
- *Se balancer*
- *S'équilibrer*
- *Se plier*
- *Fondre*
- *S'étirer*
- *S'allonger*
- *La montée*
- *Se secouer*
- *Se suspendre*
- *S'incliner*
- *Se bercer*

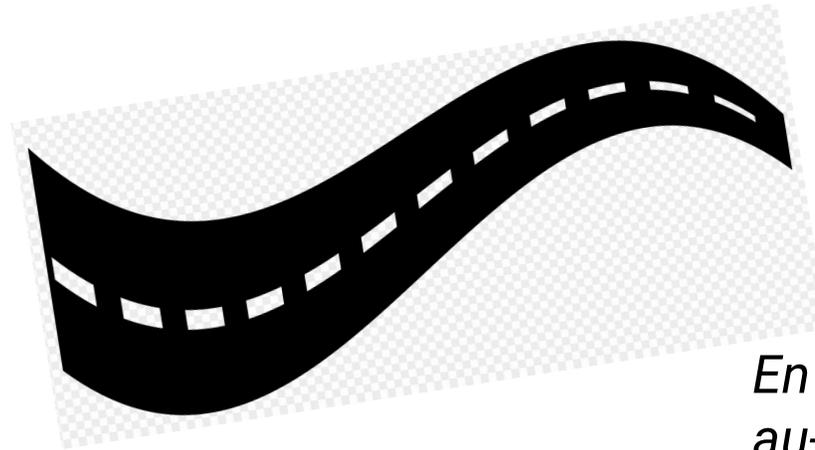


Les niveaux

En haut, au milieu, en bas

La perception spatiale

*Faisant face à quelque chose
ou non*



Les chemins

*Zig zag, tout droit,
courbé, en diagonale,
aléatoire*

Les relations

*En avant, à côté, derrière,
au-dessus, en-dessous, seul,
connection, proche, loin,
individuel, en groupe*

Les directions

*En avant, en arrière, à côté, en
diagonale, à droite, à gauche*

L'espace

La grandeur des mouvements

Grand, petit, étroit, large



Libre

*Le respire, improvisé, signalé,
temps ressenti, partition
ouverte*



Le temps

Les organisations de temps

*Avant, après, en unison, plus
vite que, en canon*

Structuré

*Pulsation, tempo, accent,
séquence rythmique*

L'horloge

*Les secondes, les minutes, les
heures*



La fluidité

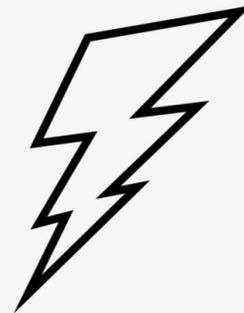
Libre, restreint, équilibré, neutre

L'attaque

Tranchant, fluide, soudain, soutenu

La qualité

Fluide, serré, lâche/libre, tranchant, balancé, oscillant, suspendu, effondré



L'énergie

La charge

Force: pousser, horizontal, touché, tirer, vertical
Légereté: résister de tomber, initier vers le haut, flotter
Résilience: rebondir, même énergie en haut/bas

