«Idéokinésie et autolouange»
Notre corps, instrument de proclamation
Fablab juillet 2027

L'idéokinésie crée des espaces en soi et entre soi, permet la résonance en soi et entre soi.
Par l'intermédiaire d'images, elle rééquilibre notre corps et libère notre voix.
Elle nous invite à

Ecouter notre corps, ce qu'il nous dit
Le visiter, le (re)découvrir avec notre regard intérieur
S'y déposer pour retrouver le mouvement de vie en soi
Laisser résonner notre voix depuis notre centre

Concrètement, le travail corporel se fait en position couchée, assise , debout, en mouvement, en proclamation

- Rééquilibrage corporel global, dans une position couchée de repos constructif dynamique
  - Ecouter ce qui est là
  - Devenir l'image que je propose et laisser le corps réagir
  - Ecouter ce qui est là après cette expérience corporelle

- Rencontre avec nos structures, comprendre comment elles fonctionnent ensemble et leur lien avec la respiration, en position couchée ou assise
  - Vivre corporellement nos structures avec des images que je propose ou des images personnelles
  - Devenir ces structures, les mettre en mouvement
  - Verbaliser le vécu corporel, faire les liens

- Se vivre debout, se mettre en mouvement, se mettre en voix

Ce travail corporel ouvre des espaces où la voix prend corps, entre en résonance.

A partir de ce corps instrument, on peut
- Expérimenter le lien corps voix
- Jouer avec la voix
- Se dire depuis son centre
- Proclamer

Fablab juillet 2027 V2
Alexa
27.10.26