

// on prend soin pour agir

avec la chorégraphe/ostéopathe/aménageuse de rencontres

JULIE NIOCHE

A.I.M.E. – Association d'Individus en Mouvements Engagés

Rassembler ses esprits et ses sensations en bonne compagnie
pour mieux agir



// CoOP juin

La coopérative artistique (la CoOP), c'est l'association entre une équipe artistique et de l'équipe des Métallos qui vous propose, pendant 1 mois, d'autres façons de se rencontrer autour de l'art vivant.

Pour cette CoOP, Julie Nioche ne déroge pas à la règle de la compagnie A.I.M.E ; elle rassemble autour d'elle une quinzaine d'artistes, tous intéressés par le lien aux sensations et par le partage des gestes de création.

Avec Sir Alice, Laurent Cèbe, Lucie Collardeau, Laure Delamotte-Legrand, Miléna Gilabert, Géraldine Gourbe, Alexandre Meyer, Alain Michard, Laurie Peshier-Pimont & Lauriane Houbey, Lisa Miramond, Daphné Achermann & Benjamin Pogonatos, Filiz Sizanli & Mustafa Kaplan, Kevin Jean, Florence Vax, Blandine Minot

du lundi au jeudi (sauf exceptions)

14 Ateliers ouverts à tous, entre midi et deux

rituels des 2, 3, 7 et 8 juin

9 Performances actives (ou pas) pour les spectateurs

les 7 et 14 juin

2 Before fiesta/films/impros

du 8 au 14 juin

Installation à la croisée des arts plastiques et de la chorégraphie Dolldrums

samedi 15 juin

Après midi de conférences, d'ateliers et d'installations pour petits et grands

lundi 17 juin

Restitution d'un travail mené sur 9 mois entre art et soin

samedi 22 juin

Soirée film + conférence active autour des pédagogies alternatives

samedi 22 juin

sortie ailleurs

les 25,26 et 27 juin

Ateliers pour participer à une installation plastique&chorégraphique

jeudi 27 juin

Conférence active autour du geste commun entre plasticienne et chorégraphe

et pour se le faire raconter en vrai :
la présentation de la CoOP en live le 1er à 19h

// réservation

conseillée pour l'ensemble des rendez-vous

Billetterie responsable: c'est vous qui décidez de la participation que vous apportez,
pami les tarifs proposés!

Pour une activité «Au coup par coup»: 3, 6 ou 9€

Pour toutes les activités du mois «Le Forfait CoOP»:

10€ je teste/20€ j'aime bien/30€ je soutiens

reservation@maisondesmetallos.org/01 47 00 25 20

94 rue Jean-Pierre Timbaud, 75011 Paris

// édito de la CoOP juin

// on prend soin pour agir

//L'ensemble des travaux de Julie Nioche relève d'une démarche à fort potentiel HQH, haute qualité humaine...

Déjà généralement bien entourée, elle va plus loin encore pour cette CoOP en rassemblant de nombreux artistes autour d'un défi collectivement partagé : replacer les personnes au centre de la définition de leurs besoins, et provoquer chez eux le désir d'agir.

Tout comme l'architecte Patrick Bouchain (lui aussi homologué HQH), qui explore l'art d'habiter autrement en impliquant les usagers dans une écoute agissante, elle invente des dispositifs qui ramènent les gens à leurs propres sensations, leurs propres rêveries.

Elle leur suggère d'habiter pleinement ce corps, celui-là même parfaitement indissociable des pensées qui le parcourent, pour en révéler les possibles ignorés : que ressent-on ? que veut-on ? Que peut-on ? Qu'est-ce qui nous empêche ?

Ses dispositifs poétiques, pratiques, contemplatifs ou scéniques permettent d'explorer activement notre imaginaire corporel et d'éprouver son morphing permanent entre sensations, réflexions, conditionnements, rêveries... et nouvelles expériences.

Car c'est bien de cela qu'il s'agit, s'embarquer dans des stratégies de transformations pour développer nos capacités d'adaptations dans un déplacement vers l'inconnu... corps et âme...

Pour vous donner une idée, ça ressemble à peu près à ça :

<http://okay-kaya.com/video/emulate>.

Bon voyage!

Stéphanie Aubin

programme juin



samedi 1er juin 19h

// présentation de la CoOP

rencontre apéro

// Julie Nioche, et ses complices Miléna Gilabert, Filiz Sizanli, Mustafa Kaplan vous racontent tout ce qu'ils vous ont concocté pour ce joli mois de juin. Vous pouvez apporter de quoi grignoter, à partager pour un apéro version healthy on se charge des boissons!
entrée libre sur réservation
à partir de 12 ans

presque tout le mois de juin
du lundi au jeudi 12h – 13h30

// lab sensible

ateliers ouverts à tous

// Sauf le lundi 10, le mercredi 19 et les jeudi 20 et 27 juin
Et exceptionnellement, deux vendredis en prime les 21 et 28 pour ne pas perdre les bonnes habitudes.
Profitez de la pause déjeuner pour changer de rythme glissez dans un espace-temps rien que pour vous, en compagnie de Julie Nioche, Miléna Gilabert ou d'autres artistes de ce mois de CoOP... Il est question ici d'un atelier ouvert à tous dans un joli mélange réunissant amateurs parfaitement novices (ou pas) et professionnels (danseur, praticiens somatiques, voltigeur, ostéopathe...)
Un «lab sensible» pour partager différentes pratiques physiques, inventer de nouvelles manières d'être et de faire ensemble, échanger autour des savoirs et techniques d'intelligence du mouvement. Et à l'heure du déjeuner pour que nos voisins actifs nous rejoignent!
pour ados et adultes
pour celles et ceux qui aiment les séries, dans le détail cela donne :
les 3, 4, 5, 6, 11, 12, 13, 17, 18, 21, 24, 25, 26, 28 juin 2019

// rituel pour une géographie du sensible

From the center, On the way et At home'

//Une performance en trois étapes conçue et interprétée par les chorégraphes Julie Nioche, Filiz Sizanli et Mustafa Kaplan et le compositeur Alexandre Meyer. Entre spectacle, jeu d'action et/ou de contemplation, cette Installa(c)tion-performance se décline en trois temps différents que vous pouvez choisir d'enchaîner (ou pas) au gré de vos envies. Trois promenades intérieures différentes pour une expérience extra-ordinaire où chacun peut prendre sa place là où il a envie d'être : soit observateur, soit acteur...
performance en partage

dimanche 2 juin 15h

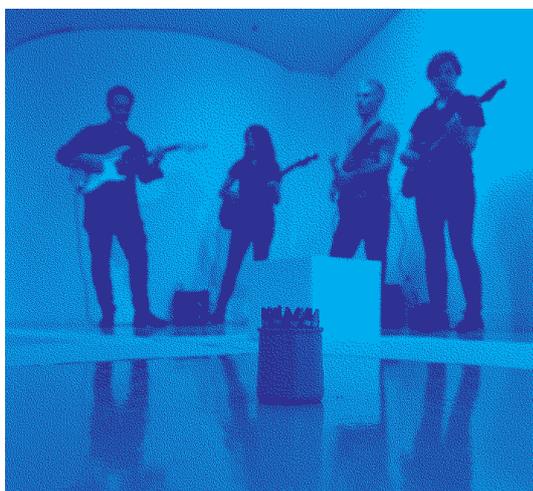
// rituel parlé From the center



//Ici, vous démarrez en faisant dialoguer mots et mouvements : ensemble, on lit, on écrit, on dit, on bouge, on observe, on emprunte les passerelles qui relient les mots, les gestes... et les participants...
durée : 1h
à partir de 10 ans

dimanche 2 juin 17h

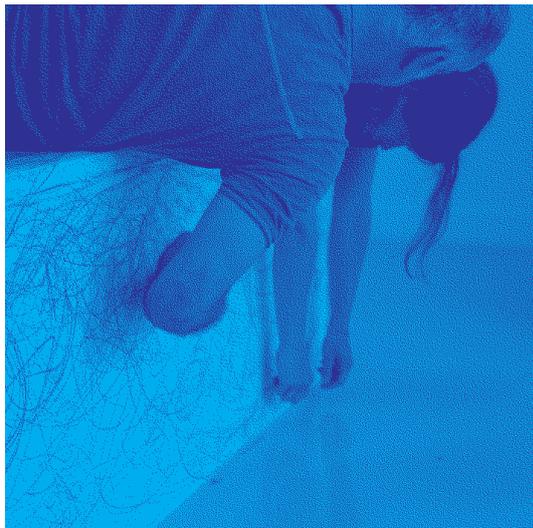
// rituel sonore At home



//Si vous avez décidé d'enchaîner, vous pouvez maintenant profiter de cet instant exquis du rêve éveillé... Vous vous souvenez de ce moment juste avant l'endormissement ? C'est dans cet état de conscience modifiée que vous vous retrouverez, guidés par une bande son, confortablement installés comme à la maison...
durée : 1h
à partir de 10 ans

lundi 3 juin 14h

// rituel dessiné On the way



// Une classe pourra relever le défi de dessiner-tracer-gribouiller sans s'arrêter sur une fresque géante ; est-ce un vaste jeu d'enfant ou une grande rêverie collective ? A vous de voir puisque vous pourrez l'expérimenter vous-même lors du Before du 7 juin !
durée : 1h
à partir de 12 ans

lundi 3 juin 16h

// rituel sonore At home

pour faire le rêve éveillé en début de semaine

durée : 1h

à partir de 10 ans

Et dans le cadre du Before du 7 juin entre 19h et 23h : les trois rituels différents au complet ! Et aussi des massages chorégraphiés, de la musique, des vidéo-danse des films et des pratiques partagées. Vive les Before !

Et pour finir Samedi 8 juin 18h et 20h30 : deux rituels—l'un parlé From the center, l'autre sonore At home

vendredi 7 juin 19h-23h

// BEFORE on respire #1

fiesta/films/rencontres/musique/pratiques partagées

// Les before, c'est plonger librement dans la CoOP, deux vendredis par mois : rencontres, performances, ateliers, projections... imaginés dans les divers espaces de la Maison, baladez-vous à votre gré !

Après une deux ou trois promenades dans les rituels, filez vous installer confortablement, dans un des gros coussins rouges installés dans le hall. Concentrez-vous sur l'expérience du toucher et sur votre **GÉOGRAPHIE CORPORELLE**, proposition de Miléna Gilabert réalisée avec 2 autres danseurs masseurs. Leurs techniques manuelles ont la particularité d'être quasiment chorégraphiques. La musicienne Sir Alice accompagnera cette exploration, en créant des "sculptures mouvantes".

Déambulez à la rencontre des temps suspendus, des douceurs de l'installation **DOLLDRUMS** de Laure Delamotte-Legrand, des rebonds incessant dans le documentaire **MOI SISYPHE** de Florence Vax sur l'histoire d'une performance avec des non-danseurs. Vous avez aussi rendez-vous avec **EN DANSEUSE**, création originale du chorégraphe Alain Michard avec 11 chorégraphes de diverses générations et origines géographiques. Pour terminer ensemble la soirée, on se lance dans un méga atelier, nommé **CANNIBAL**, pratique partagée invitant à « se nourrir les uns des autres, dans un bon état d'esprit » avec tous les artistes de ce BEFORE 1 rassemblés.
à partir de 12 ans

vendredi 7 au vendredi 14 juin

// Dolldrums

installation vidéo

//Projet créé par la plasticienne et vidéaste Laure Delamotte-Legrand et réalisé en collaboration avec Julie Nioche.

Dolldrums est à sa genèse un projet sur la question de la créativité gestuelle dans le milieu scolaire, mais il s'est finalement étendu bien au-delà. En explorant les codes liés à l'utilisation du mobilier scolaire, d'autres questions ont émergé : quel espace, quel objet, pour quel geste? Et surtout quel temps pour quel rythme? L'installation Dolldrums retrace cette aventure ayant permis à 4 groupes d'âge différents d'explorer des situations chorégraphiques à partir d'un mobilier usuel ou créé pour l'occasion par la plasticienne Laure Delamotte-Legrand. Au cours d'ateliers menés par les deux artistes, au croisement des arts plastiques et de la danse, des enfants comme des personnes âgées sont entrées dans un temps « entre parenthèses », vers un travail intime de la lenteur, de la douceur et de l'empathie, souvent à mille lieues de l'univers survolté dans lequel nous baignons au quotidien...

D'où le titre, condensé de doll, poupée en Anglais et Doldrums, terme marin caractérisant une zone calme au milieu de la tempête...



vendredi 7 juin 19h – 23h
samedi 8 juin 14h – 22h
mardi 11, mercredi 12,
jeudi 13 juin 12h – 14h
vendredi 14 juin 19h – 23h

Sinon, on pourra voir la version film seul (50 minutes environ) du 17 au 27 juin aux horaires d'ouverture de la Maison, de 10h à 20h, en boucle et accès libre dans le hall.

à partir de 6 ans

vendredi 14 juin 19h – 23h

// BEFORE on respire #2

fiesta/films/rencontres/musique/pratiques partagées

// La fiesta continue dans une nouvelle version du Before on respire #1

Retrouvez l'installation **DOLLDRUMS** de Laure Delamotte-Legrand, le film **MOI SISYPHE** de Florence Vax et le film **EN DANSEUSE** d'Alain Michard.

Et pour cette soirée et seulement pour cette soirée :

SCORES, SERIES AND NOTATIONS : Travaillant depuis quelques jours dans la maison, Filiz Sizanli, Mustafa Kaplan vous invitent à voir ce qu'ils ont trouvé et où ils en sont du processus de leur prochaine création prévue pour 2020.

Julie Nioche vous ouvre aussi un temps d'improvisation intitulé Les Yeux fertiles avec les 5 danseurs de sa prochaine pièce prévue aussi pour 2020 : Lisa Miramond, Laurie Piesher-Pimont, Lucie Collardeau, Kevin Jean, Laurent Cèbe.

Pour terminer ensemble la soirée, on se lance dans le méga atelier, **CANNIBAL**, proposé ce soir-là par Laurie Peshier-Pimont et Lauriane Houbey du collectif INUI. à partir de 12 ans

samedi 15 juin 14h-19h

// une après midi de conférences, d'ateliers et d'installations

journée professionnelle ouverte

// Dans le cadre du colloque Garden the Sky Water, proposé par la Chaire « arts & sciences » de l'École polytechnique, de l'École nationale supérieure des Arts Décoratifs-PSL et de la Fondation Daniel et Nina Carasso.

La démarche de Julie Nioche consistant à permettre à chacun d'être activement à l'écoute de soi, il a semblé tout naturel de pouvoir étendre cette approche à l'écoute plus globale du vivant... C'était justement le sujet de la Chaire « arts & sciences » de l'École polytechnique qui nous propose de rencontrer des spécialistes de l'observation de nos milieux, qu'ils soient artistes, scientifiques, jardinier ou philosophes.

Nous serons ainsi en compagnie de l'inventeur de la harpe à nuages, l'artiste et architecte Nicolas Reeves, puis de l'astrophysicienne chasseuse d'exoplanètes et spécialiste des plus grands observatoires, Anne-Marie Lagrange, et nous terminerons avec le jardinier-paysagiste-philosophe Gilles Clément qui nous expliquera comment jardiner le futur en restant dans le mouvement...

A cette après midi de conférences feront écho des performances artistiques et musicales et des ateliers pour les enfants. Le tout pour explorer notre rapport à l'eau dans le ciel, de l'atmosphère au cosmos, dans une perspective à la fois scientifique, artistique, écologique et philosophique.

de 14h à 17h30: 3 conférences / débats

14h-15h : Nicolas Reeves, artiste et architecte

15h15-16h15 : Anne-Marie Lagrange, astrophysicienne

16h30- 17h30 : Gilles Clément, jardinier-paysagiste-philosophe

17h45-18h15: Solo musical de la violoncelliste Séverine Ballon puis projection de la vidéo « Nues » (Célia Boutilier (artiste vidéaste), Gabriel Pareyon (compositeur) et le collectif art et science Labofactory (Jean-Marc Chomaz, Laurent Karst) avec la performance musicale de la violoncelliste Louise Levert.

de 14h à 17h30, trois sessions d'ateliers pour enfants (à partir de 8 ans) pour des expérimentations autour de l'eau et de la brume, animées par l'artiste Brice Ammar-Khodja, étudiant-chercheur à EnsadLab et formé à la méthodologie « Les Petits Débrouillards ».

de 14h à 19h, installation art-science « Sky, le comportement de la brume » (collectif Labofactory : Jean-Marc Chomaz, Laurent Karst, Filippo Fabbri et Greg Louis) : mise en scène interactive, poétique et musicale du mouvement de la brume.

Atelier à partir de 8 ans

Conférence pour ados et adultes

lundi 17 juin 19h30

// papill'otist et cie restitution

//En partenariat avec l'hôpital de jour d'Antony – Fondation l'Élan Retrouvé et le soutien de la Direction Régionale des Affaires Culturelles et l'Agence Régionale de Santé Ile-de-France dans le cadre de « Culture à l'hôpital », les Amis d'Arthur et l'Archipel des Utopies.

Toute cette saison, la danseuse chorégraphe Afro-Hip Hop Tishou Aminata Kane et des danseuses de sa compagnie (A Part Être) ont mené un travail régulier avec des jeunes de l'hôpital de jour d'Antony. Avec son énergie indomptable, elle invite à créer ensemble par delà les différences, à bousculer d'éventuelles idées reçues, et tout simplement à se retrouver dans le cercle pour une expérience « Corps & Graphique » où il est souvent question de dépassement de soi.
Entrée libre, réservation conseillée

samedi 22 juin 18h
// moi sisyphé

projection

//Documentaire de Florence Vax 50'

LES SISYPHE est une performance conçue par Julie Nioche en collaboration avec la kinésithérapeute-ostéopathe Gabrielle Mallet pour des non danseurs. Cette performance en forme d'exutoire sur la rage, la résistance, l'épuisement et son dépassement, a été expérimentée par plus de 1500 personnes depuis 2003, au Brésil, au Portugal, en Allemagne puis en France. Le film MOI SISYPHE de Florence Vax, qui suit les étapes de cette aventure depuis 2009, aborde les sujets que concentre ce projet : la danse, le soin, l'humain, le collectif.
à partir de 7 ans

samedi 22 juin 19h
**// pédagogies alternatives
et danse du sensible**

conférence active

//Avec Géraldine Gourbe en collaboration avec Miléna Gilibert, Julie Nioche, Sir Alice, Laurent Cèbe. Venez écouter une conférence tout en éprouvant vos sensations tactiles. Qu'est-ce qui change dans votre façon d'entendre quand vous êtes touchés? Comment penser en mouvements?
Quel lien y a-t'il entre les pédagogies alternatives et les formes chorégraphiques? Quel rôle joue le corps dans les pédagogies alternatives? L'occasion d'échanger avec Géraldine Gourbe, philosophe, spécialiste dans la question de la performance, de l'art collaboratif, du féminisme et d'expérimenter *Géographie corporelle suspendue*, l'installation revisitée de Miléna Gilibert, danseuse et chorégraphe.
à partir de 16 ans

mardi 25, mercredi 26 16h-17h30 et 17h30-19h
jeudi 27 juin 14h-15h30

// cailloux

ateliers-installation avec Laure Delamotte-Legrand & Julie Nioche

//La plasticienne Laure Delamotte-Legrand mène, depuis plusieurs années, un travail de recherche et de création en lien avec une plage du littoral normand, et plus précisément autour des rochers qui parsèment ce site naturel.
Lors de cet atelier, vous êtes invités à rejoindre ce processus de création par le modelage, en grès, des cailloux d'une plage. Accompagnés par les deux artistes, l'une plasticienne, l'autre chorégraphe, vous visiterez gestes techniques et gestes sensibles autour d'une immense table.
Jeudi 27 14h-15h30
à partir de 12 ans

Jeudi 27 juin 19h

//gestes de danse, gestes plastiques

conférence active

// Vous pourrez découvrir les projets croisés arts plastiques et danse de ces deux artistes, collaboratrices depuis 20 ans. A travers des extraits vidéos et des photos commentées, elles révèlent ce qu'elles partagent en commun, cette façon si singulière de s'approprier une œuvre plastique par le mouvement et inversement. Si cela vous dit, vous pourrez l'expérimenter vous-même dans un atelier guidé par Julie Nioche, en prenant d'assaut l'installation des cailloux qui viendra tout juste d'être terminée... Jolie façon de terminer le mois!
à partir de 16 ans

samedi 22 juin 15h

// on vous emmène ailleurs

sortie

// En ce mois de juin le collectif A.I.M.E nous questionne sur le soin et l'écoute corporelle. Nous vous proposons de prolonger cette réflexion en allant visiter ensemble l'exposition collective *Take Care* au Centre d'art de la Ferme du Buisson.

Rendez-vous le samedi 22 juin à 15h devant le centre d'art pour une visite commentée.

Accès : RER A arrêt Noisiel et 5 minutes à pied (fléché)

Adresse : Allée de la Ferme 77186 Noisiel.

Entre soin et sollicitude, la notion de care invite à une réflexion transversale sur notre société. Dans un contexte mondial de « crise du soin », il importe de revaloriser et de politiser le care en explorant les formes et les relations auxquelles il peut donner lieu.

Exposition collective regroupant les artistes suivants : Stephanie Comilang, Steven Eastwood, Jeneen Frei Njootli, Sheena Hoszko, Kwentong Bayan Collective, Hazel Meyer and Cait McKinney, Raju Rage, Laakkuluk Williamson Bathory
commissaire invitée : Christine Shaw

entrée libre sur réservation auprès de Camille Cabanes
camille.cabanes@maisondesmetallos.org.

// calendrier

samedi 1er juin 19h

présentation de la CoOP rencontre apéro

du lundi au jeudi 12h à 13h30

ateliers ouverts à tous Lab sensible

du 3 au 6, du 11 au 13, du 17 au 18, le 21, du 24 au 26 et le 28 juin

dimanche 2 juin 15h

rituel parlé From the center

dimanche 2 juin 17h

rituel sonore At home

lundi 3 juin 14h

rituel dessiné On the way

lundi 3 juin 16h

rituel sonore At home

vendredi 7 juin 19h à 23h

fiesta/films/ateliers Before on respire # 1

samedi 8 juin de 14h à 22h

installation vidéo Dolldrums

samedi 8 juin 18h

rituel parlé From the center

samedi 8 juin 20h30

rituel sonore At home

mardi 11, mercredi 12, jeudi 13 juin de 12h à 14h

installation vidéo Dolldrums

vendredi 14 juin 19h à 23h

fiesta/impros/films Before on respire #2

samedi 15 juin 14h à 19h

conférences, ateliers, installations Chaire arts et sciences – Ecole Polytechnique

lundi 17 juin 19h30

restitution hip-hop art et soin Papill'otist et cie

samedi 22 juin 15h

Take care/sortie hors les murs

samedi 22 juin 18h

projection film Moi Sisyphe

samedi 22 juin 19h

conférence active pédagogies alternatives

mardi 25 juin de 16h à 17h30

ateliers – installation Cailloux

mardi 25 juin de 17h30 à 19h

ateliers – installation Cailloux

mercredi 26 juin de 16h à 17h30

ateliers – installation Cailloux

mercredi 26 juin de 17h30 à 19h

Ateliers – installation Cailloux

jeudi 27 juin de 14h à 15h30

ateliers – installation Cailloux

jeudi 27 juin 19h

conférence active Gestes de danse, gestes plastiques

// réservation

conseillée pour l'ensemble des rendez-vous

Billetterie responsable : c'est vous qui décidez de la participation que vous apportez, parmi les tarifs proposés!

Pour une activité « Au coup par coup » : 3, 6 ou 9€

Pour toutes les activités du mois « Le Forfait CoOP » :

10€ je teste / 20€ j'aime bien / 30€ je soutiens

reservation@maisondesmetallos.org / 01 47 00 25 20

94 rue Jean-Pierre Timbaud, 75011 Paris

// Julie Nioche



Julie NIOCHE est chorégraphe et ostéopathe. Danseuse diplômée du Conservatoire national supérieur de musique et de danse de Paris en 1995, elle a été interprète auprès des chorégraphes Odile Duboc, Hervé Robbe, Meg Stuart, Alain Michard, Catherine Contour, Emmanuelle Huynh, Alain Buffard, Jennifer Lacey. Jusqu'à 2006, elle aussi codirigé l'association Fin Novembre avec Rachid Ouramdane. En 2007, avec des collaborateurs venus de contextes professionnels différents, Julie Nioche participe

à la création de A.I.M.E. – Association d'Individus en Mouvements Engagés – avec qui elle développe son travail artistique dans les mondes de l'éducation, de l'accompagnement médico-social, de l'entreprise.

Le travail de Julie Nioche se situe au carrefour de plusieurs champs d'exploration : la danse, la mémoire, l'art contemporain, le soin, l'architecture, la sensation, la rencontre. Ses chorégraphies explorent la traduction de nos sensations intimes en mouvements dansés.

Cette écriture sensorielle s'appuie principalement sur les pratiques somatiques pour faire resurgir l'invention et la liberté de mouvements quand ils ne sont pas déterminés par un cadre ou une forme, mais reliés à un intime. Intime qu'elle partage en construisant des dispositifs qui sollicitent tous les sens des spectateurs, les invitant à se relier à leurs propres sensations et mémoires.

Pour cette CoOp, Julie Nioche sera notamment accompagnée de : Sir Alice, Laurent Cèbe, Lucie Collardeau, Laure Delamotte-Legend, Miléna Gilabert, Géraldine Gourbe, Alexandre Meyer, Alain Michard, Laurie Peshier-Pimont & Lauriane Houbey, Lisa Miramond, Daphné Achermann & Benjamin Pogonatos, Filiz Sizanli & Mustafa Kaplan, Kevin Jean, Florence Vax, Blandine Minot. Stéphanie Gressin et Véronique Ray, l'accompagnent sur le plan de la production et Max Potiron sur le plan technique.

// ressources

Clins d'œil, correspondances et autres digressions autour de la CoOP juin: on prend soin

Il était une fois une chanson enregistrée en 1959 par le chanteur de Blues Bobby Bland, titrée « I'll Take Care of You » (<https://www.youtube.com/watch?v=V8stNoe-GVak>), magnifiquement reprise en 2011 (l'année de son décès) par le poète et musicien Gil Scott Heron (<https://www.youtube.com/watch?v=WSogyoqWSBI>). Cette même année 2011, elle est revisitée par le producteur anglais Jamie XX pour un duo Drake/Rihanna sous le titre « Take Care » (<https://www.youtube.com/watch?v=-zzP29emgpg>).
#I'llTakeCareOfYou #TakeCare #Care #PrendreSoin

La promesse « I'll take care of you » (je prendrai soin de toi) s'est changée en « Take care » (prend soin de toi!), formule couramment employée aujourd'hui en guise d'au revoir, ou à la fin d'un courrier. Affectueuse certes, mais moins engageante. Un signe de notre époque où l'on serait, chacun, invité à prendre soin de nous-même? Avec Julie Nioche et ses complices, on vous propose plutôt, ensemble, de prendre soin de nous, de vous, de tout. Mais pour prendre soin, il faut s'intéresser, connaître un peu, comprendre comment ça marche, imaginer des chemins, inventer et partager des gestes, des rituels...

Commençons par écouter la lumineuse philosophe Fabienne Brugère nous parler de l'Éthique du Care en tant que vision du monde et moteur pour construire un monde plus humain
<https://www.youtube.com/watch?v=PmXPfJIOCUw>
#EthiqueDuCare #PrendreSoin #DemocratieSensible

Les pratiques somatiques comme pratiques politiques du corps

Ce mois-ci aux métallos, on va beaucoup entendre parler de pratiques somatiques. Vous ne connaissez pas? Il s'agit d'un ensemble de pratiques corporelles dites « douces » ou « alternatives » qui sont apparues au tournant du 19ème et 20ème siècle et qui continue à se développer jusqu'à aujourd'hui. Ces pratiques ont en commun de ne pas s'intéresser à l'exercice physique, à la performance ou à l'effort, mais plutôt au vécu intérieur, à l'expérience de chaque personne dans les activités courantes. Elles visent à augmenter l'aisance, l'efficacité et le plaisir du corps et du mouvement par le développement de la conscience corporelle. Les pratiques somatiques, intrinsèquement critiques envers la reproduction des esthétiques et des schémas formels établis, proposent ainsi des méthodes et des objectifs pédagogiques profondément différents. C'est en ce sens qu'elles sont politiques.

Il est intéressant de noter que les pionniers de ces méthodes sont des personnes ayant subi un accident et qui ont cherché de nouveaux chemins pour retrouver l'usage de leur corps, leur liberté de mouvement ou leur voix. Et toutes, d'une manière ou d'une autre, ont nourri leur enseignement de l'observation des tous jeunes enfants.

Vécu, expérience, observation, attention... ces techniques sont des partages d'expérience réussie :

Cette courte présentation de la technique Alexander résume bien le constat de nos dysfonctionnements et la manière élaborée pour s'en libérer.

(<https://www.youtube.com/watch?v=7IoTuB42G2c>).

Pour découvrir une autre de ces pratiques, engagez-vous maintenant dans cette leçon de Feldenkrais, une méthode plébiscitée notamment par les danseurs.

(<https://www.youtube.com/watch?v=YQLzkzpRaIA>).

Pour en savoir plus sur les pratiques somatiques (c'est passionnant, à explorer sans modération!) :

Pour un atlas des figures, plateforme collaborative pour la recherche et la création en art

<http://www.pourunatlasdesfigures.net/element/pratiques-somatiques>

Laurence Jay, Pratiques somatiques et écologie corporelle

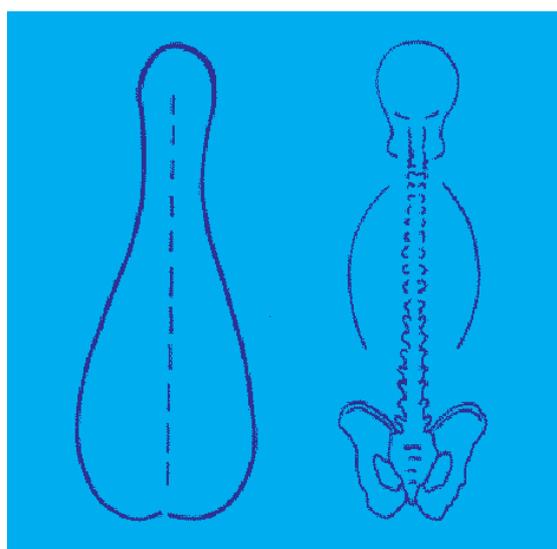
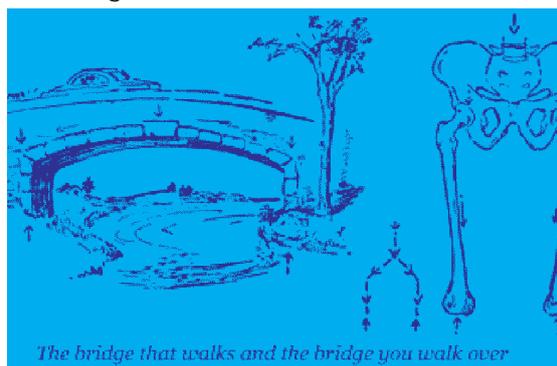
(in Sociétés n°125, 2014/3)

<https://www.cairn.info/revue-societes-2014-3-page-103.htm>

#PratiquesSomatiques #Ecologie

L'ideokinesis ou quand la pensée met le corps en mouvement

Parmi la multitude des pratiques somatiques, l'idéokinesis se reconnaît par un trait distinctif : l'emploi de l'imaginaire anatomique dans la visualisation et l'imagination du mouvement.



A l'origine de ce courant, les travaux précurseurs de Mabel Todd (1880-1956) qui résumait ainsi sa démarche « D'abord tu le penses, puis tu le vois, ensuite tu l'oublies, et enfin ça arrive ». Dans le dessin ci-dessous tiré de son livre « Le Corps pensant » (The Thinking Body, 1937), l'analogie visuelle pont/bassin illustre comment, mécaniquement, le poids du corps se répartit sur les deux jambes qui le distribuent au sol. Une des élèves de Mabel Todd, Barbara Clark développe plus encore l'usage du dessin dans son enseignement : « L'image d'une ligne centrale est utile à transmettre le principe d'un équilibre régulier dans le corps humain. Remarque dans l'illustration comment une quille s'équilibre de manière uniforme autour de sa ligne centrale. En étant assis, le noyau de ton corps est la partie qui correspond à la ligne centrale d'une quille. Commençons par utiliser cette image. Assieds-toi sur une chaise qui te permet de poser le centre des pieds

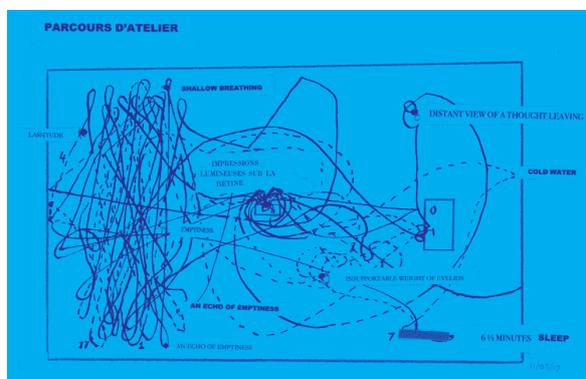
au sol directement au-dessous des genoux. Détends-toi et commence à penser à une ligne centrale qui passe par le milieu du corps, du centre de la tête à l'extrémité inférieure de la colonne. Pour la prochaine étape, visualise une ligne centrale qui passe par le milieu d'une quille. Imagine que tu es comme une quille, qui n'a pas le poids des épaules. Libère-toi en imaginant que tu n'as pas le poids de l'épaule gauche, et que tu n'as pas le poids de l'épaule droite. Au départ, cela peut sembler difficile à accomplir. Essaie-le quelques minutes dans les moments où tu en as la possibilité. Certains remarquent qu'il y a un soulagement immédiat de l'effort. D'autres ont besoin de plus de temps pour réaliser qu'ils peuvent se reposer plus facilement sur leurs ischions s'ils permettent à leurs épaules de se détendre (...).

Idéokinesis

pour en savoir plus : site en anglais

<https://web.archive.org/web/20170602113806/http://www.ideokinesis.com/introduction/introduction.htm>

#Dessin #Imagination #CorpsDanseMouvement



Pour une géographie du sensible

Restons dans le champ du dessin et dans celui de l'expérience avec ce « Parcours d'atelier » de l'artiste Sud-Africain William Kentridge. #CartographeSaVie



Dans son œuvre « Soffio 6 » (Souffle 6, 1978) que l'on peut voir dans les collections du MNAM au Centre Pompidou, l'artiste italien Giuseppe Penone cherche à rendre solide, palpable, ce qui est immatériel comme le souffle. Une trace réelle, l'empreinte de son corps et de sa bouche qui embrassent la terre, et une trace imaginaire, celle de sa respiration qui donne à la pièce sa forme d'amphore.

Le rituel comme moyen de rencontre

Depuis toujours, l'artiste Dominique Gonzalez Forster (née en 1965, lauréate du prix Marcel Duchamp en 2002) manifeste un réel intérêt pour l'exposition. Voici ce qu'elle en dit dans l'émission « Masterclasses » de France Culture en juillet dernier : « J'ai un gros doute sur le fétiche, sur la chose objet d'art que l'on va garder, archiver, conserver, et je lui préfère de loin l'expérience, c'est pour cela que l'exposition comme médium a sa force car elle transforme l'œuvre en expérience ». #Expérience #Exposition

Tarifs : billetterie responsable

À vous de choisir parmi les tarifs proposés!
Le plein tarif ou les tarifs réduits disparaissent.
C'est vous qui décidez de la participation que vous apportez.
Pour une activité «**Au coup par coup**» : 3€, 6€ ou 9€...
C'est vous qui voyez!

Pour toutes les activités du mois «**Le Forfait CoOP**» :

10€ je teste

20€ j'aime bien

30€ je soutiens

contact billetterie : reservation@maisondesmetallos.org/01 47 00 25 20

Ouverture de la Maison et bar

La Maison des métallos est ouverte du lundi au vendredi de 10h à 20h, en soirée et le week-end lors des manifestations.
Le bar vous accueille du lundi au vendredi de 16h30 à 20h, en soirée et le week-end lors des manifestations.

Accès

Maison des métallos

94 rue Jean-Pierre Timbaud, Paris 11^e

M[°] ligne 2 arrêt Couronnes

M[°] ligne 3 arrêt Parmentier

bus ligne 96

- arrêt Maison des métallos (direction Gare Montparnasse)
- arrêt Saint-Maur/Jean Aicard (direction Porte des Lilas)

parking 11 rue des Trois Bornes, ouvert du lundi au samedi jusqu'à 21h
([Plan des rues adjacentes à la Maison](#))

contact : info@maisondesmetallos.org/administration 01 48 05 88 27

Accessibilité

Tous les espaces de la Maison des métallos sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. La Maison des métallos, en partenariat avec le Centre Recherche Théâtre Handicap, propose aux spectateurs déficients visuels d'accéder à l'intégralité de la programmation grâce aux **Souffleurs d'Images**. Le concept : des étudiants en art accompagnent gratuitement les spectateurs pour leur souffler à l'oreille (et uniquement sur demande) ce qui leur est invisible.

Plus de renseignements sur <https://www.crth.org> ou au 01 42 74 17 87.

Pour bénéficier d'un accueil particulier ou pour plus d'informations
Camille Cabanes /01 58 30 11 41/camille.cabanes@maisondesmetallos.org