



Rapport de stage, Studio Los Almendros,
2-14 Janvier 2017,

SOMARYTHMES - AFFINER LA MUSICALITÉ ET LA FONCTIONNALITÉ DU MOUVEMENT

Ninoska Gómez et Andrée Dumouchel



L'approche Somarythmes étudie la réciprocité entre la forme et les fonctions du corps à l'aide de ballons, de bâtons de bambou et d'autres objets lesquels amplifient les sensations et facilitent la coordination du mouvement, l'aisance, le plaisir et la confiance en soi. Se mouvoir avec ces objets aide à préciser les aspects subtils de notre fonctionnement, ceux qui sont plus difficiles à percevoir. Par exemple, s'étendre, se rouler, s'asseoir, ramper, marcher exigent une plus grande précision dans la façon d'utiliser nos supports internes et de les arrimer avec nos supports externes pour plus d'efficacité et plus de sécurité. En général nous y accordons peu d'attention sauf si une douleur apparaît. Somarythmes explore aussi la coordination subtile entre le mouvement et la sonorisation. Comment celle-ci peut-elle améliorer le support, la clarté, la cohérence dans le mouvement tout en stimulant notre musicalité vocale.

Depuis sa fondation en 1992, le studio Los Almendros a offert chaque année des stages Somarythmes en Janvier et en Juillet. Ces stages ont permis d'observer l'impact de l'environnement tropical sur l'expérience somatique, particulièrement dans la nécessité de prendre conscience de sa propre totalité en rapport avec l'environnement. La pratique de 'sentir en profondeur' est devenue notre priorité. Depuis Janvier 2013, nous avons dirigé notre attention sur comment une pratique soutenue, lente et détaillée dans le studio peut être transférable dans des environnements ouverts.

Dans le stage de Janvier 2017, nous avons proposé un entraînement somatique portant sur des aspects qui sont au centre de notre vitalité et essentiels à la qualité de notre fonctionnement. Notre but principal a été d'étudier la manière dont nous utilisons nos supports internes et externes les yeux fermés lorsqu'en mouvement avec les ballons ou les bâtons de bambou tout en sonorisant. Se mouvoir avec les yeux fermés permet d'approfondir nos capacités sensorielles et prendre conscience des mécanismes essentiels au mouvement.



Voici la description des activités expérimentées à chaque jour dans le même ordre durant deux semaines.

- Exercices basés sur la pratique Hakomi¹
- Exercices de sonorisation en position assise sur les ballons
- Pratique vibratoire
- Sonorisation et mouvement avec ballons et bâtons de bambou
- Pratique de mouvement en nature
- Intégration des mots somatiques.

“**L’exercice Hakomi**” établissait un terrain de confiance dans un esprit de présence bienveillante et ce, en reconnaissant la bonté en chacun de nous et en pratiquant l’écoute profonde, soit de suivre ses propres sensations en présence de l’autre.

“**Les exercices de sonorisation en position assise sur les ballons**” mettaient en évidence les possibilités sonores de la bouche, de la gorge, des différents diaphragmes et des organes thoraciques et abdominaux.

“**La pratique vibratoire**” calmait le mental en mobilisant l’énergie par l’action de secouer énergiquement un endroit spécifique du corps additionnant graduellement d’autres parties pour finalement atteindre un degré élevé de vibrations dans la totalité du corps.

“**La sonorisation et le mouvement avec les ballons et les bâtons de bambou**” se présentaient sous forme d’études thématiques telles que, la compression, la rondeur du corps, la projection spatiale, les moitiés du corps et la mobilité du dos.

“**La pratique du mouvement en nature**” mettait essentiellement l’emphase sur des mouvements développementaux pratiqués à marée basse en flottant dans la mer.

“**L’intégration des mots somatiques**” était une étude expérientielle de mots choisis par les participantes faisant référence à leur progression dans les tâches proposées. Ces mots ont fait partie du vocabulaire développé au fil des ans dans la pratique de l’approche Somarythmes avec les ballons et les bâtons de bambou. Ils aident à sentir et à percevoir les expériences somatiques en jeu.

Voici les principaux :

Bailler, téter avaler, sonoriser, vibrer, compresser, se dépose, pomper, se bercer, flotter, rebondir, expérimenter la rondeur du corps, rouler, faire une spirale, être supporté par les organes, pousser, tirer tendre vers, connecter la tête le tronc et le coccyx, connecter les mains et les jambes, effectuer des séquences, accueillir ou résister, céder, abandonner retenir, agripper, se suspendre, activer la tenségrité

1. La méthode Hakomi, fondée par Ron Kurtz, est une démarche reconnue internationalement pour son utilisation de la *pleine Conscience* dans les processus de guérison émotionnelle et de découverte de soi. Il s’agit d’une approche douce et respectueuse utilisée pour explorer et découvrir ses croyances et ses habitudes inconscientes. Cela nous permet de répondre différemment avec de nouveaux choix et avec plus de liberté.



Nos observations suite au stage de Somarythmes 2017

- 1.** Les pratiques de mouvements développementaux dans la mer ont favorisé la récupération, la vivacité et le transfert du mouvement dans le studio.
- 2.** La vie communautaire (cuisiner, nettoyer et faire les achats de nourriture) ont apporté un support, du plaisir et de la continuité au quotidien.
- 3.** Les climats de confiance et de calme ont suscité plus d'intérêt dans les processus que dans les résultats.
- 4.** Une augmentation graduelle de la vitalité de chaque participante a été observée du début jusqu'à la fin de l'atelier et ce, par leur expressivité, leur dynamisme, leur apparence physique et leur jovialité.
- 5.** L'initiative de la pratique personnelle de chaque participante dans la nature a augmenté tout au long du stage.
- 6.** L'augmentation de la musicalité dans les mouvements fut apparente pour chacune des participantes tout au long des pratiques quotidiennes avec l'intégration du vocabulaire somatique.

Studio LOS ALMENDROS, Playa Cedros, Cobano de Puntarenas, Costa Rica. 2 février, 2017