3
RHYTHME dans la danse

- Méditation debout - Restez immobile, fermez les yeux, portez votre attention sur votre corps, comment vous vous sentez, quelles sont les sensations qui passent, si vous sentez une tension, un blocage, essayez de détendre cette zone en y envoyant le souffle. Vérifiez le rythme cardiaque, la nature de la respiration. Venez avec les pieds écartés et fondez-vous dans un plié, bassin lourd et doux, fondez le sternum, détendez les épaules. - 5

- Étreinte rotative
  - Grandes rotations - **AMON TOBIN SLOWLY. 5:38**

- Marcher et pulser avec la musique (torse) - **OLORUN**

- BOUNCE - avant et arrière, changement de direction, grands pas. - **OLORUN - 6:47**

- DOUBLE le rythme, SUSPEND, LOOP, PAUSE, JUMP. - (Utilisez les bras pour vous aider)**.** - 7:35

- Tracez une croix sur le sol (ruban adhésif). Marchez alternativement dans chaque espace en suivant le rythme de la musique - **TIME WRAP. - 8.**

- **Tout en un ? - SELLE - 2:29.**

- SAU La tête/le torse/le bassin, puis ALL & STEPS.

- **TÂCHE :** EN SILENCE > enregistrez une improvisation de trois minutes : créez un rythme avec vos jambes, variez-le et changez-le comme vous le sentez, suivez les impulsions en toute confiance. Laissez-le devenir aussi aléatoire et surprenant que possible. Laissez de la place aux mouvements dynamiques et lents.