

LES YEUX ET LE REGARD, Disponibilité, mobilité et détente.

La perception des espaces et des formes parmi lesquels nous évoluons conditionnent nos comportements, le déploiement et l'harmonie de nos gestes, l'amplitude de la respiration, le rayonnement de la voix, notre relation au monde.

Le travail proposé aura trois grands axes :

Développer

- une mobilité fluide et large des yeux dans les différentes directions de l'espace (déplacements et accommodation) en relation avec les dynamismes fondamentaux de la colonne vertébrale : flexion/extension et rotation
- la liberté du regard et sa possibilité d'exprimer de façon plus adaptée et expressive les émotions, les états d'"être" physiques et psychiques plus différenciés
- l'ouverture et la profondeur du champ visuel dans les différentes directions de l'espace, ainsi que la relation entre celui-ci et le développement de la respiration, de l'expression et de l'action
- la symétrie fonctionnelle des deux yeux, pour une meilleure perception du relief, des contours, des rapports fond-forme ;
- la détente des yeux et la possibilité de les reposer à chaque instant

Découvrir

le rôle des mouvements des yeux dans l'organisation et la dynamique des déplacements du corps et la relation entre la fluidité du regard et l'harmonie de ces mouvements.

Ressentir

les différents regards : celui qui décrit et celui qui reçoit l'information et la transmet sans intervention de la mémoire, des "lunettes" de l'habitude, du "moi je".

Nous verrons aussi les relations importantes entre l'équilibre des yeux et l'appui au sol, la dynamique de la statique et l'ajustement fonctionnel du tonus de l'hémi-corps correspondant.