

# 100 structures d'impro' ClownDanse

- extrait -

100 structures d'improvisations dansées pour Clowns et Animateurs d'Ateliers de Clown

clownessence.

*Lydie Taieb*

# *100 structures d'impro' ClownDanse*

*100 structures d'improvisations dansées pour Clowns et Animateurs d'Ateliers de Clown*

© *Copyright France, 2010*

*Certificat de dépôt sur : <http://6x54175.copyrightfrance.com/phtml/index.php>*

*Le code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.*

## Introduction

Ces 100 thèmes d'improvisations invitent à faire entrer en danse nos Sensations, Émotions et Intuitions créatrices à travers des suggestions rythmiques, énergétiques, spatiales et corporelles, à sculpter dans l'instant des chorégraphies clownesques et à nourrir sa présence corporelle à chaque instant.

Détonateurs d'une danse brute et sauvage les improvisations peuvent se dérouler en musique et en groupe ou s'expérimenter en solo face à un public. Chaque consigne est ainsi accompagnée d'un choix musical approprié aux objectifs recherchés. La musique est employée comme support d'architecture corporelle et auxiliaire de conscience : guide de la danse, elle appelle au déploiement d'une signature spatiale unique et personnelle. Dans l'esprit de la ClownDanse, la musique ne représente cependant qu'un paysage : les événements intérieurs au Comédien lui seront toujours prioritaires.

Certaines consignes stimulent l'imaginaire des situations, des Sensations ou des Mouvements, d'autres encore proposent des contraintes immédiatement

Clownessence ● 31, rue Barbès ● 92130 Issy-les-Moulineaux

[www.clownessence.fr](http://www.clownessence.fr) ● Association loi 1901 ● Tél.: 06 69 31 27 28 ● Mail : [contact@clownessence.fr](mailto:contact@clownessence.fr)

## Introduction (suite)

corporelles, d'autres enfin font appel à l'Émotion comme moteur du Mouvement. L'éventail des portes d'accès à une danse singulière se doit d'être large afin que chacun puisse trouver «sa porte d'entrée» préférée : imaginaire, corporelle ou émotionnelle, ces trois composantes pouvant se mélanger à souhait, par effet de contamination.

Ces jeux dansés peuvent être proposés avec ou sans le port du nez rouge. Ils portent en eux les dynamiques du Clown - appel à la jubilation, utilisation des techniques d'amplification, réglages en Conscience Corporelle, entraînement à l'empathie etc. Le Clown peut bien sûr exister sans masque : chausser ou non le nez rouge découle de prédispositions absolument personnelles.

Un des objectifs de ces consignes consiste à sortir des automatismes kinésiques et posturaux, ce qui a pour résultat immédiat de développer une poésie d'expression corporelle propre à chacun. Comment l'organisme entend ce qu'il entend, voit ce qu'il voit, sent ce qu'il sent ? L'intellect grand producteur de bavardage mental, n'est pas sollicité : il ne s'agit pas de chercher

Clownessence ● 31, rue Barbès ● 92130 Issy-les-Moulineaux

[www.clownessence.fr](http://www.clownessence.fr) ● Association loi 1901 ● Tél.: 06 69 31 27 28 ● Mail : [contact@clownessence.fr](mailto:contact@clownessence.fr)

## Introduction (suite)

le Mouvement cérébralement, mais de le laisser advenir corporellement. La correspondance naturelle entre les Impulsions intérieures premières et leur prolongation en Mouvement 'spontané', jaillissant, est l'un des but proposé par la ClownDanse. De la même façon, nous incitons à détecter, observer puis contempler le Mouvement connu, reconnu, culturellement validé, socialement admis, à plonger dans cette 'mécanique d'habitudes' en Conscience Corporelle, et encourageons pour s'en défaire, à laisser l'organisme offrir des postures qui peuvent sembler étranges, des Mouvements sans signification apparente, des enchaînements inédits à notre regard, si vite rattrapé par le jeu du déjà-vu.

Créant les conditions de confiance et de sécurité, il s'agit de venir et de revenir sur un Mouvement, de le prolonger, de détecter les élans inachevés, avortés, sabotés comme indices d'un empêchement conscient ou inconscient et de retrouver la simplicité du Mouvement, brut, naturel, détaché des stéréotypes de comportements, des codes implicites du beau et des désirs de plaire : de toutes ces données introjectées par nos environnements extérieurs depuis la

Clownessence ● 31, rue Barbès ● 92130 Issy-les-Moulineaux

[www.clownessence.fr](http://www.clownessence.fr) ● Association loi 1901 ● Tél.: 06 69 31 27 28 ● Mail : [contact@clownessence.fr](mailto:contact@clownessence.fr)

## Introduction (suite)

nuit des temps, au point qu'elles en deviennent intérieurement très actives.

La danse est envisagée comme initiatrice et voie d'accès aux Sensations : la Conscience Corporelle activée fournissant la puissance sensorielle dont le Comédien a besoin pour contacter l'ensemble de ses perceptions, l'Émotion servant souvent de carburateur initial au Mouvement. Les Intuitions créatrices peuvent quant à elles impulser des dynamiques kinésiques autant qu'émotionnelles. Les enchaînements d'événements intérieurs qui tissent une danse semblent magmatiques : il importe d'autant plus d'apprendre à distinguer dans ce maëlstrom leurs fonctionnements et leurs liens, afin de construire une connaissance fine et personnelle de ses façons de danser-au-monde et de quitter l'imprécise approche 'boîte noire'.

Un des objectifs majeur d'une consigne de ClownDanse consiste donc à quitter le geste automatique pour plonger dans le Mouvement corporellement conscient. La trajectoire du geste habituel est pragmatique, utilitaire, éventuellement esthétique et sans intention autre que le faire.

Clownessence ● 31, rue Barbès ● 92130 Issy-les-Moulineaux

[www.clownessence.fr](http://www.clownessence.fr) ● Association loi 1901 ● Tél.: 06 69 31 27 28 ● Mail : [contact@clownessence.fr](mailto:contact@clownessence.fr)

## Introduction (suite)

L'utilité de l'objectif, la beauté du résultat sont prioritaires à la démarche. Ici, nous recherchons, au contraire, l'acte corporel ne relevant d'aucun objectif. La démarche, l'intention, la réglage de conscience sont prioritaires au résultat. Donner la priorité à la démarche sur le résultat, c'est se donner la possibilité de vivre une expérience dans l'instant présent, expurgée d'attentes. C'est également faire une place neuve, entière et noble à l'erreur, au bide et au décalage. Du geste automatique, j'attends quelque chose, du Mouvement corporellement conscient je n'attends rien : je le vis et l'expérience de ce Mouvement quelqu'il soit est en lui-même ce que je recherche. Par cette option de jeu, nous développons une plus grande Conscience Corporelle et ainsi qu'une présence plus dense, plus pleine, ancrée dans le ventre et les pieds.

Un autre objectif de ces consignes consiste à rechercher le Mouvement perpétuel. A l'intérieur comme à l'extérieur de soi, l'énergie est mouvante et mobile par essence. Nous encourageons à créer intérieurement les conditions

Clownessence ● 31, rue Barbès ● 92130 Issy-les-Moulineaux

[www.clownessence.fr](http://www.clownessence.fr) ● Association loi 1901 ● Tél.: 06 69 31 27 28 ● Mail : [contact@clownessence.fr](mailto:contact@clownessence.fr)

## Introduction (suite)

d'une inventivité permanente, un questionnement «en corps» incessant, qui construit du neuf à chaque instant.

Pour ces consignes comme pour toute consigne d'improvisation, le pouvoir suggestif des mots est important. Puissants déclencheurs - inducteurs de Sensations, d'Émotions et de Sentiments, les mots ouvrent des horizons, cheminent dans nos cellules et permettent aux facultés d'*imaginalisation* de s'épanouir. Chaque mot porte une énergie particulière qui créera potentiellement une certaine qualité de Mouvement différente chez chacun. Les mots des consignes sont choisis de façon à créer une ouverture tant émotionnelle, corporelle qu'imaginale. Actionnant directement notre système nerveux, il est important de les énoncer en conscience, car il créent chez chaque personne des Impulsions spontanées, matières premières d'une danse de l'instant.

La proposition d'improvisation peut se dérouler ainsi : la consigne est énoncée avant l'improvisation pour insister sur les objectifs recherchés. Puis chacun est invité à «vider sa tête» de tout contenu intellectuel, en somme

Clownessence ● 31, rue Barbès ● 92130 Issy-les-Moulineaux

[www.clownessence.fr](http://www.clownessence.fr) ● Association loi 1901 ● Tél.: 06 69 31 27 28 ● Mail : [contact@clownessence.fr](mailto:contact@clownessence.fr)

## Introduction (suite)

à oublier ce qu'il vient d'être dit. Le participant écoute ensuite la voix de l'animateur qui distille la consigne au gré de la musique, dans une temporalité plus lente et plus proche de l'expérience vécue.

Lors de l'énoncé des improvisations à un groupe de personnes, il est important d'inciter à une écoute flottante, afin que les participants ne se cramponnent pas à une compréhension littérale et purement intellectuelle. Il s'agit au contraire de laisser l'imaginaire corporel s'emparer des mots, que ces derniers produisent organiquement leurs effets.

Chaque consigne est conçue comme une brique, une **'lettre' d'un Alphabet corporel non conventionnel**, qui ne se base pas sur une description anatomique d'un mouvement mais qui s'adresse à la personne humaine dans sa globalité, ce qui laisse libre jeu aux différences kinésio-morphologiques, qui sont notre malle à trésor de clown.

L'animateur peut ainsi mélanger les briques dont les contrastes sont intéressants à vivre. De nombreuses 'lettres' jouent également sur la répétition

Clownessence ● 31, rue Barbès ● 92130 Issy-les-Moulineaux

[www.clownessence.fr](http://www.clownessence.fr) ● Association loi 1901 ● Tél.: 06 69 31 27 28 ● Mail : [contact@clownessence.fr](mailto:contact@clownessence.fr)

## Introduction (suite)

qui amène à s'affranchir du fonctionnement incessant de l'intellect et permet d'aborder enfin les *rivages du sentir...* ainsi qu'une liberté de création, sans jugements ni interprétations.

Le travail sur un enchaînement de lettres permet d'apprendre à changer avec fluidité de 'Fréquence Corporelle' ou encore de Configurations Mentales.

Lydie

Par ailleurs, les consignes sollicitent naturellement le visage et la voix, sans aucune censure ni interdit. Couper sa voix ou déconnecter son visage des élans corporels et vocals reviendraient à amputer sa danse, non seulement d'un apport d'expression et d'énergie vivante fondamentale, mais aussi d'une véritable source du Mouvement et d'Émotions : car 'voix', 'visage' et 'corps' dansent de manière indissociables.

Joyeuse et clownesque danse !

Clownessence ● 31, rue Barbès ● 92130 Issy-les-Moulineaux

[www.clownessence.fr](http://www.clownessence.fr) ● Association loi 1901 ● Tél.: 06 69 31 27 28 ● Mail : [contact@clownessence.fr](mailto:contact@clownessence.fr)

*Chacune de ces consignes peuvent se vivre **avec** ou **sans nez**.  
Les dynamiques de jeux en seront bien sûr modifiées.*

*À part sur l'expression **son Clown** employée dans ces pages : l'expression ne signifie ni qu'un Comédien possède son Clown, ni que ce Clown relève du personnage figé et entièrement définissable. Par commodité nous écrivons **son Clown** plutôt que "**son**" **Clown** qui reflète l'inadéquation du terme possessif.*

# 1

## *Souliers Fous*

Tu as mis des souliers fous qui dansent tous seuls :  
tu ne peux pas les enlever.

*Musique suggérée : Goran Bregovic - Chupchik*

*Objectif : laisse tes pieds prendre entièrement le contrôle de la danse.*

## 2

### Griffes

Danse en imaginant que tes ongles se prolongent en des griffes acérées. Expérimente les Mouvements qui te viennent spontanément à l'esprit. Imagine réellement que ces griffes font partie intégrante de ton corps et ressens en quoi ta danse est modelée par cette différence d'apparence imaginaire. As-tu envie de sculpter l'espace, l'air environnant avec elles ? Peut-être imagines-tu être chat ou tigre ? Peut-être as-tu envie de laisser la trace de tes griffes en quelque endroit de l'espace ? Laisse le bout de tes ongles mener la danse !

*Musique : The Roots (Album : Things fall appart) - Adrenaline*

*Objectif : danser avec le bout de ses doigts et avec ses ongles ; susciter l'envie de "sculpter l'espace".*

*clownessence.*

# 3

## *Réveil de la Peau*

Fais danser tous les endroits de ta peau que nous oublions souvent : entre les doigts, dans le nombril, sous les pieds, dans le creux du coude, sous la langue, à l'intérieur des narines et des joues, au dessus des omoplates, sous les aisselles, dans les sillons de poignets, au creux de l'aîne, entre les doigts de pieds...

*Musique : Susheela Raman - Sharavana*

*Objectif : laisser émerger des Mouvements inédits !*

# 4

## *Contraction Intégrale*

Tu contractes tous les muscles de ton corps, un à un, sans en oublier aucun. Sens les contractions s'accumuler. Puis tu relâches tout, d'un seul coup. Sens ce que cela change à l'intérieur de ton corps.

A refaire cinq fois.

*Objectif : devenir conscient et pouvoir localiser ses tensions corporelles ; conscientiser les différences en terme de Sensations entre un muscle contracté et un muscle détendu.*

# 5

## *Pantin*

Tu es le pantin de la musique. Chaque note actionne en toi un muscle, sans que ce processus ne sollicite ta volonté. La musique agit directement sur ton corps. Tu la laisses agir sur ton corps, qui traduit directement ce que la musique insuffle, provoque, déclenche en toi d'Émotions, de Sensations, de Sentiments.

*Musique : Les triplettes de Belleville - Belleville Jungle*

*Objectif : abandonner ses Mouvements à une mécanique qui nous échappe*

*Je remercie  
Jean Puijalon, Marie Motais, Milaya Lodron, Rosine Rochette, Nadia Vadori,  
Amélie Schweiger et Albert Cohen-Solal pour les  
fulgurances créatives que leurs ateliers, stages et séminaires ont fait naître en moi,  
Marc Mir pour son indéfectible soutien ainsi que mes Anges Inspérateurs.*

*Lydie Taïeb*

## Table des matières

<i>Souliers Fous</i>	13
<i>Griffes</i>	14
<i>Réveil de la Peau</i>	15
<i>Contraction Intégrale</i>	16
<i>Pantin</i>	17
<i>Mouvement Quotidien</i>	18
<i>Naissance</i>	19
<i>Boucle Parlée</i>	20
<i>Boucle Parlée : suite</i>	21
<i>Mouvement Perpétuel</i>	22
<i>Échauffement Miroir</i>	23
<i>Saccade</i>	24
<i>Articulations en O, U, W</i>	25
<i>Dialogue des Mains</i>	26
<i>Dessin des Os</i>	27
<i>Retour au Vide</i>	28
<i>Enveloppe</i>	29

Clownessence ● 31, rue Barbès ● 92130 Issy-les-Moulineaux

[www.clownessence.fr](http://www.clownessence.fr) ● Association loi 1901 ● Tél.: 06 69 31 27 28 ● Mail : [contact@clownessence.fr](mailto:contact@clownessence.fr)

<i>Repousser les Murs</i>	30
<i>Musique Intérieure</i>	31
<i>Intégral</i>	32
<i>Séance Photo</i>	33
<i>Danse du Regard</i>	34
<i>Danse pour Toi</i>	35
<i>Danse Sensorielle</i>	36
<i>Hauts et Bas</i>	37
<i>Présence Maximale</i>	38
<i>Petite Bête</i>	39
<i>Milliards de Cellules</i>	40
<i>La Voix est Libre</i>	41
<i>Sphère</i>	42
<i>Mouvement Juste</i>	43
<i>Mouvement sur l'Expir</i>	44
<i>Intérieur du Corps</i>	45
<i>Auto-Contacts</i>	46
<i>Body Percussions</i>	47

Clownessence ● 31, rue Barbès ● 92130 Issy-les-Moulineaux

[www.clownessence.fr](http://www.clownessence.fr) ● Association loi 1901 ● Tél.: 06 69 31 27 28 ● Mail : [contact@clownessence.fr](mailto:contact@clownessence.fr)

<i>Tempête et œil du Cyclone</i>	48
<i>Danse 'Qui Tu Es'</i>	49
<i>Grimace</i>	50
<i>Unité</i>	51
<i>Obstacles</i>	52
<i>Rap Organique</i>	53
<i>Mouvement Fou</i>	54
<i>Danse l'Émotion / le Sentiment</i>	55
<i>Épouse la Musique</i>	56
<i>Lutte</i>	57
<i>Regard sur les Mains</i>	58
<i>Marionnette</i>	59
<i>Chant Danse</i>	60
<i>Miroir</i>	61
<i>La Danse de l'Auguste</i>	62
<i>Le Chaos</i>	63
<i>Les Mains</i>	64
<i>La Chorégraphie d'Ancrage</i>	65

Clownessence ● 31, rue Barbès ● 92130 Issy-les-Moulineaux

[www.clownessence.fr](http://www.clownessence.fr) ● Association loi 1901 ● Tél.: 06 69 31 27 28 ● Mail : [contact@clownessence.fr](mailto:contact@clownessence.fr)

<i>Le Baillement du Corps</i>	66
<i>Vitesse Constante</i>	67
<i>Le Monte Charge</i>	68
<i>Danse avec les Poings</i>	69
<i>La Danse Amplifiée</i>	70
<i>Le Regard Moteur</i>	71
<i>Le Regard Suiveur</i>	72
<i>Le Glissement</i>	73
<i>Qualité de l'air</i>	74
<i>Percussions Intérieures</i>	75
<i>Lâcher Prise</i>	76
<i>La Vague</i>	77
<i>Oscillations</i>	78
<i>Torsion</i>	79
<i>Le Feu</i>	80
<i>Curiosité Totale</i>	81
<i>Le Rythme dans les Pieds</i>	82
<i>L'Enveloppe du Corps</i>	83

Clownessence ● 31, rue Barbès ● 92130 Issy-les-Moulineaux

[www.clownessence.fr](http://www.clownessence.fr) ● Association loi 1901 ● Tél.: 06 69 31 27 28 ● Mail : [contact@clownessence.fr](mailto:contact@clownessence.fr)

<i>A Sa Façon</i>	84
<i>Ponctuations</i>	85
<i>Vibrations</i>	86
<i>Chaleur Inexorable</i>	87
<i>Grand Froid</i>	88
<i>Robot</i>	89
<i>Étirement Total</i>	90
<i>Plume</i>	91
<i>Pesanteur</i>	92
<i>Tête et Cou</i>	93
<i>Danse Aveugle (I)</i>	94
<i>Miel</i>	95
<i>Sous la Pluie</i>	96
<i>Tournicoti</i>	97
<i>Muet</i>	98
<i>Mouvement en Empathie</i>	99
<i>Précision</i>	100
<i>Mot Dansé</i>	101

Clownessence ● 31, rue Barbès ● 92130 Issy-les-Moulineaux

[www.clownessence.fr](http://www.clownessence.fr) ● Association loi 1901 ● Tél.: 06 69 31 27 28 ● Mail : [contact@clownessence.fr](mailto:contact@clownessence.fr)

<i>Animal Maître</i>	<i>102</i>
<i>Portes d'Entrées</i>	<i>103</i>
<i>Contact</i>	<i>104</i>
<i>Chewing-gum</i>	<i>105</i>
<i>Troisième Dimension</i>	<i>106</i>
<i>Sculpter l'Espace</i>	<i>107</i>
<i>Mouche</i>	<i>108</i>
<i>Sourire du Corps</i>	<i>109</i>
<i>Troc de Mouvement</i>	<i>110</i>
<i>Ma Météo</i>	<i>111</i>
<i>Détente Maximale</i>	<i>112</i>

Clownessence ● 31, rue Barbès ● 92130 Issy-les-Moulineaux

[www.clownessence.fr](http://www.clownessence.fr) ● Association loi 1901 ● Tél.: 06 69 31 27 28 ● Mail : [contact@clownessence.fr](mailto:contact@clownessence.fr)