

**Un atelier autour des “manipulations” avec Katerina Bakatsaki en 2015  
Rencontres à Amsterdam pour participants expérimentés en ateliers BWL**

Transcription, traduction et notes, Christine Quoiraud

Tout d’abord **atelier des “manipulations du Body Weather”**

Séries 1 et 2.

**Les deux partenaires** ont un bandeau sur les yeux.

Les deux séries d’étirements seront pratiquées en **trente minutes**.

Y compris le changement de rôles.

Ceci est donc un rythme assez rapide.

Katerina donne des paramètres/conseils “watch your own body ; watch your own practice.”

Durant l’atelier Katerina donnera le temps, le temps qui passe, le temps qui reste.

Lorsque l’atelier est terminé, elle demande de ne pas retirer les bandeaux. Elle distribue un **petit miroir** La consigne pour chacun est de le placer au-dessus des sourcils puis, alors, d’enlever le bandeau.

“**Laissez votre corps là où il est**. Prenez le temps de vous accoutumer à la lumière.”

“Vous êtes au sol. Vous êtes occupés à surveiller, à **pister les tensions** dans le corps. Où, à quel endroit du corps voulez-vous **relâcher les tensions** ?

Quelles sont toutes **les différentes tensions** que vous repérez ?

Est-ce de la rétention ?

Est-ce le désir de bouger ?

Est-ce une tension interne (insertive) ?

Est-ce de la résistance ?

Détectez et défaites (les tensions).

Observez le corps en contact avec le sol, avec l’air.”

**Lifting and register the weight.  
Soulever et enregistrer le poids.**

**Exercice entre deux personnes.**

Une personne est allongée. Son/sa partenaire explore un toucher **sur n’importe quelle partie du corps**.

“Je souhaite que l’on travaille avec une seule main.

Je souhaite que l’on aille chercher les extrêmes.

Je souhaite observer comment mon/ma partenaire relâche les tensions, ou comment elle/il les maintient. Comment mon action (sur son corps) lui donne des informations.

Sans cesse, ancrez votre structure.

N'utilisez pas votre force mais votre poids.

J'observe les tensions dans les articulations.

Que se passe-t-il si je change mes points de contact ?

Explorez les possibilités.

Ce que vous proposez, comment cela agit sur le corps de votre partenaire ?

Observez jusqu'où pouvez-vous aller ?

Quel trajet du mouvement est possible?

Alors que vous soulevez, vous pouvez également tordre (effectuer une torsion).

Sans cesse posez-vous la question "jusqu'où puis-je aller ?"

Sans pré-dessiner un trajet pour le mouvement, posez-vous la question "puis-je aller vers un endroit qui n'aurait pas de nom ?"

Autorisez votre main à entrer dans (la matière du corps). Comme si la main ne savait pas comment (s'y) prendre.

Vérifiez que vous donnez du temps à votre partenaire, que vous vous allouez du temps aussi à vous-même (au temps de l'exploration). Donnez vous le temps d'assimiler, d'intégrer (*time to register*).

Alors que vous entrez dans l'action de toucher, continuellement, observez vos angles d'approche.

Comment utilisez-vous votre propre structure (corporelle) pour entrer dans ce contact (avec le corps de quelqu'un).

L'exercice est suivi d'une "short discussion", un bref échange entre partenaires.

Echangez sur ce que vous venez de faire. Ce qui est advenu pour l'un et pour l'autre. En particulier sur ce qui fait obstacle.

Quand le corps ne reconnaît pas ce qui lui arrive, on se sent complètement perdu.

### **Même exercice. 3 personnes touchent une personne.**

#### **Trouver 3 dimensionnalités. Pluri-dimensionnalités.**

A mi parcours, je proposerai à la personne au sol de partir dans un rire franc, fort, un éclat de rire.

Les 3 personnes qui touchent n'ont pas à chercher à synchroniser. Juste observez ce que vous faites et comment ça agit (ce que ça provoque).

Puis-je être attentif/ve aux tensions ?

Quelle attention ai-je pour mon/ma partenaire ?

Veillez à ce que votre contrat (envers l'autre) soit clair, très clair.

Alors que vous proposez du mouvement, l'attention de votre partenaire s'accroît. De plus en plus.

Plus c'est lent, plus il y a de détails.

A quel moment est-ce que je perds mon attention, le soin à ce que je fais ?

Y a-t-il des "conflits d'intérêts" ?

Renouvelez l'attention à ce que vous faites (reset your observing eye) remettez en question votre attention, vos observations.

On travaille contre le courant.<sup>1</sup>

Chaque instant est une rencontre (une découverte).

Posez-vous la question : jusqu'où puis-je aller ? En même temps augmentez votre désir de savoir.

Envisagez le corps dans son aspect prismatique, angles, diagonale vers le haut, vers le bas.

Qu'est-ce que ça signifie approfondir une tension, aller plus dans une tension, "deepening tension ?"

Faites en sorte de ne pas suivre un flux (automatique) de propositions (d'actions), ni de pensées.

Peut-être, changez de vitesses.

Faites en sorte de rester disponible dans votre structure.

Ne fixez pas la position du bassin (au sol, votre assise).

Les trois personnes (the supporters), veillez à observer les tensions, le poids.

#### **Echanges, observations par groupes de 4.**

- Le micro et le macro.

- Plusieurs mains, plusieurs touchers, de nombreuses parties du corps.

- Etre touché(e), touche l'imagination.

- Etre tenu(e), tenir une unité (le corps comme unité). Avoir à dire sur être passif, être actif ou les divers langages de la passivité et de l'action.

#### **- Katerina :**

"Est il possible de reconnaître si la tension est quelque chose qui "va vers" ou quelque chose qui "vient de" ?

Cela peut inclure beaucoup de nuances, de données.<sup>2</sup>

La notion du "être prêt", "se sentir prêt".<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Contre l'évidence d'une succession, d'un flot qui irait de soi.

<sup>2</sup> Aller vers, venir de. Du pré-mouvement. Qu'en est-il du proto mouvement ? (cf. *Le mouvement ontogénétique: Patočka et le problème de la corrélation*)

<sup>3</sup> Imaginer la forme du corps (s'imaginer dans une forme) peut amener une émotion. Une forme au repos, passive ; une forme désirante, allant vers.

Il y a beaucoup de façons de prendre note. Par les émotions, par la proprioception. En suivant ce que propose quelqu'un.

Quand on atteint une limite, un seuil de douleur, je ne suis plus avec le/la partenaire qui donne (qui agit).

Quelle autre imagination entre en jeu, s'active dans le corps ?

Etre attentif provoque de la tension. Comment être attentif sans tension ?

Ré-informer la façon dont le corps se perçoit<sup>4</sup>. Se référer à Steve Paxton et les silent bones.

Plutôt que vouloir éliminer, suspendre.

Quelle sorte de subjectivité survient alors ?

Pour dé-faire, pour observer, il faut un fort travail mental.

Une attention douce.<sup>5</sup>

Vous trouvez quelque chose. Alors que vous trouvez, vous perdez ce que vous trouvez.<sup>6</sup>

Dans le cadre de l'exercice, ceci est un paradoxe.

Celui qui organise sa proposition, celui qui donne, qui dirige, est-il capable d'offrir un cadre nouveau ?"<sup>7</sup>

## LA MISE A JOUR

« Quels sont les façons d'en parler, les mots que l'on peut formuler pour cette expérimentation ?

Autant les mots du "receveur" que ceux du "donneur".<sup>8</sup>

Remettez en cause votre état, d'attention (la qualité de votre attention). Dès que vous voulez être efficace, c'est fini. Ca ne marche plus.

Il faut être à plusieurs endroits (de l'attention) en même temps. C'est le dreaming state.

Alors qu'on rêve, le corps est un lieu (*a place*) très concret .

Il faut sans cesse re-capturer la spécificité de l'exercice.

Pourquoi fait-on l'exercice d'une seule main ?

Ainsi on n'utilise pas la force. On clarifie la mécanique, la structure.

---

4 Ré-informer le schéma corporel

5 Une attention fine, aiguë et, en même temps, être dans une rêverie.

6 La dynamique du *parvenir à* et du *perdre*. Ne pas se contenter des trouvailles, des découvertes. Rien n'est acquis. L'acquisition n'est pas ce que l'on recherche. Le paradoxe est inhérent à la pratique.

7 Celui qui « donne » est super actif, anticipe un « après » dans son désir de renouveler les propositions. Défaire ce qui se fait. Dans le souci de l'expérimentation et non de la nouveauté.

8 Peut-être faut-il douter ? Douter au sujet de ce que l'on pense être là. Tout ce qu'on prend pour acquis, pour vrai, le mettre en question.

## JOUR 4

proposition de travail dans la continuité du toucher/jour 3.

**RELATION**  
**R= A vers B , B vers A**

**Faites des groupes de 4.**

Comme hier, on travaille avec **une seule main**.

Accordez-vous toutes les directions possibles : Plier, tirer, pousser, tourner, torsader.

On reste avec un **focus sur la recherche des limites**.

Travaillons les yeux fermés sauf au moment où on change de rôle.

Travaillez vers le corps. Vers l'espace. Vers les "manipulations" (du Body Weather).

Remettez à jour, faites une mise au point sur vos pensées, en tant que "receveur" et en tant que "donneur".

Durant l'évolution de votre travail, observez votre corps, comment il procède, comment il s'y prend. Comment il permet la "manipulation", comment il l'accueille. De quelle façon ?

Utilisez votre bassin pour vous permettre d'aller vers le sol.

Pouvez-vous changer les tensions ?<sup>9</sup>

Sans cesse, soyez vigilant, vérifiez, observez ce corps entre vos mains.

Veillez à ne pas tomber dans un flot de mouvements, des flots qui en fait bloquent (la recherche).

Posez-vous des questions simples, par exemple "jusqu'où peut-on aller ?"

Gardez les yeux fermés quand vous changez de position également.

---

<sup>9</sup> Proposer d'autres tensions/torsions/actions, d'autres manipulations; vivifiez la conscience.