

**BOB for all** eut lieu au CND, les 15 et 16 octobre 2018.

L'atelier est l'initiative de Christine Quoiraud, en écho à l'atelier de Katerina Bakatsaki, 2015.

**BOB pour bag of bones**<sup>1</sup>, est nommé ainsi par Tess de Quincey et Stuart Lynch<sup>2</sup> dans les premières années de leur collaboration, entre 91-92.

L'intention, en ouvrant cet atelier gratuitement au CND, est un rappel des premières époques du Body Weather Laboratory<sup>3</sup> où on venait sans payer l'enseignement, juste partager le coût de location du lieu et où l'atelier était ouvert à quiconque souhaitait explorer le corps.

Je souhaite cette fois observer comment cette offre a un impact sur les décisions et l'engagement dans l'expérience.

Les personnes désireuses de participer m'écrivent par internet et choisissent leur créneau horaire. Je limite les groupes à 5 participants.

Les ateliers se sont répartis sur deux jours : 6 ateliers de deux heures. Pas de prise de vue, pas d'enregistrements. Echanges par la parole et le toucher.<sup>4</sup>

**Qu'est-ce qui vous a attiré dans l'annonce?**

**15 octobre 18**

**Groupe 1, 4 personnes**

*Qui participe ?*

L'une des étudiantes a déjà un master arts plastique/Paris 1, licence 3, et intègre Paris 8 en Master danse licence 1. Elle vient, "attirée par la forme de l'atelier." Elle n'a pas trouvé de lien sur internet vers la proposition "Bob for all". Est-ce différent de la danse contact ? Qu'est-ce que "B.O.B. for All ?". Ce qui m'intéresse c'est de comprendre mon corps, celui des autres, comment on se trouve dans l'espace".

Une autre, ayant fait une année en classe préparatoire, a un master en philosophie de la Sorbonne et pratique la méthode Duncan et l'improvisation avec Wess Howald. Elle se demande "qu'est-ce que la Météorologie du Corps ?". Elle fut interpellée par le mot "toucher". Dans l'improvisation qu'elle pratique "on donne une grande part au contact. Comment être en connection avec quelqu'un ?"

Une vénézélienne étudiante en esthétique et philosophie de l'art se demande "comment est le sentir dans l'art contemporain en arts plastiques, en langage vidéo, et en musique". Elle n'a pas encore étudié ces notions dans le champ de la danse.

Elle vient pour "partager".

---

<sup>1</sup> La formulation *Bag of bones* est adoptée et passe aujourd'hui pour un atelier représentatif et courant du *Body Weather*. Or cet atelier fut proposé par Min Tanaka quand il enseigna à la Ménagerie de Verre à Paris, en 1990. J'étais alors son interprète pour ce stage qu'il nomma également "manipulations". Il cherchait à démanteler le protocole habituel des séries afin de relancer des pistes de découvertes et aussi pour ne pas figer un travail qui commençait à se répandre lors des stages des danseurs du Maï-Juku en Europe.

Vera Orlock fut spécialiste des fascias. Elle a fait connaître le BMC en France. En octobre 2013 lors d'un stage à la Cartoucherie de Vincennes, elle donna aussi ce nom *Bag of Bones* à l'un de ses ateliers. Cf documentation personnelle C Quoiraud, non archivée.

<sup>2</sup> Tess de Quincey, Katerina Bakatsaki furent membres de la cie de danse Maï-Juku. Stuart Lynch séjourna à la Body Weather farm à plusieurs reprises.

<sup>3</sup> Body Weather Laboratory, ou BWL

<sup>4</sup> Participèrent à cette expérience, des étudiantes de Paris 8, une professeur-e de yoga qui pratiqua longtemps le *BWL*, entre 90 et 96, une étudiante de l'EHESS, une photographe, une professeur-e de sport et danseuse butoh également rôdée aux pratiques du *BWL*, deux danseuses travaillant dans sa cie, un étudiant de STAPS intéressé par "la dimension du toucher pour l'apprentissage du mouvement", un danseur italien enseignant de la méthode Alexander qui participe régulièrement aux ateliers de Sherwood Chen à Paris. Il a étudié avec Michèle Bernard et Laurence Louppe "lesquels ont dédié leur recherche au sentir". Il a eu une rupture aux ligaments croisés. Enfin, une danseuse participant aux ateliers de Sherwood Chen.

Une brésilienne, ancienne athlète circassienne, ayant terminé une Licence 3 à Paris 8 nourrit son projet "danse et musée", intéressée par l'interaction danse et arts plastiques, les dialogues chorégraphiques et de la danse et des lieux.

Elle vient à l'atelier pour le mot "toucher". Ici en France, on se touche. Pas dans le sens du "care".

### *Propositions*

Les yeux ouverts pour ceux qui touchent, les yeux bandés pour la personne au sol.

Environ 20 mn pour chaque personne:

Une personne est allongée. 3/5 verbes sont offerts en guise de consigne, "pousser/presser, tirer, soulever/lever".

Après environ 10 mn, transport du corps dans l'espace. Dépôt au sol. S'éloigner. Observer.

Un temps pour écrire. Chacun pour soi.

Un temps pour échanger.

### *Leurs retours, échange oral:*

- "On est plusieurs sur un corps allongé. J'ai pu observer les points d'appui, le poids. **La personne détendue perd la dépendance à la gravité. Ayant été touchée, je me suis surtout concentrée sur la connection avec toutes les autres.**"

- "On démarre d'une indication très simple qui se diffuse. On peut trouver beaucoup d'ouverture. C'est simple mais ça change tout le temps. **Chaque personne interprète les verbes** pousser, lever, presser."

- "J'ai parfois tiré sans pression parfois tiré avec pression. Peu à peu **je mélangeais les 3 actions**. Ainsi je donnais une qualité à mon toucher et le modulais. **Faisant coïncider la conscience, l'instant et la conscience de ce que je souhaite mettre en évidence à ce moment-là.**"

- "Ça m'a fait pensé au massage coréen, comme une préparation à soulager les articulations. Je pratique souvent à deux. Là je me suis sentie désorientée. Ça fait taire le côté réflexif. Les sens sont en action.

Ça me met dans un autre état. Tout est motivé, mobilisé. **Ayant été soulevée, j'ai aimé la rencontre avec la surface quand on m'a reposée au sol. Dans la vie courante, j'oublie ces rapports à la surface, aux surfaces.** "

- "Il y eut **les moments de soulèvements. C'était collectif et individuel. Ce n'était pas homogène**. Je me sentais comme une marionnette. Je sentais qu'au fur et à mesure, ça s'équilibrait. Je me rendais compte des différents niveaux par rapport au sol."

- "Après le départ des mains, je sentais mon mollet, longuement. J'ai vécu une désorientation, puis senti mon poids très lourd. J'ai eu l'impression de m'enfoncer."

- "J'ai senti clairement les mains quitter le contact. Comme disant "au revoir". La pression changeait, l'intensité, la température. J'ai senti les différentes températures des mains, diverses humidités.

Peu à peu, les 3/5 verbes se sont mélangés. Parfois j'ai senti de la maladresse. J'ai eu peur, j'anticipais des douleurs qui n'ont pas eu lieu. J'ai su attendre et voir jusqu'où ça allait. "

- "Quand on m'a **soulevée j'ai senti une grande différence dans les touchers**. Je me sentais alors comme une marionnette.

**Reposée** au sol, j'ai **retrouvé une homogénéité du toucher** dans le groupe.

Quand ce fut fini j'ai senti un énorme réveil de toute ma peau.

J'ai le souvenir du moment où une pression dura. J'ai suivi clairement la traversée des diverses couches."

- "J'ai reconnu certaines personnes. J'ai senti bienveillance, confiance et support.

**J'avais l'impression de m'entendre de l'intérieur. Un réseau tactile. "**

- "Globalement, j'ai eu l'impression d'**un don mutuel**. Action vers sensation. Les sens s'intensifient. La pensée rétrograde, est moins agitée, moins dans le cheminement réflexif, mental.

**Je suis étonnée par la plasticité du corps, une souplesse inattendue, une ouverture à une infinité de mouvements possibles."**

- "Quand j'ai les yeux fermés je me sens proche de la chose, l'objet. Quand j'ai les yeux ouverts je suis proche de l'affectivité humaine."

### **Groupe 2: 3 personnes (je me joins au binôme)**

25 mn pour chaque personne .

Mêmes verbes, mêmes consignes, les **yeux bandés**.

#### *Qui*

L'une d'elles, **photographe**, a pratiqué le BWL quelque temps puis s'est arrêtée. Elle pensait en venant que cette proposition s'inspire du BWL. Elle a entendu parler de moi et vient par curiosité. Elle va animer un atelier pour enfants d' "éducation à l'image" dans le cadre d'un atelier marionnettes.

Elle a des problèmes articulaires et redoute de se faire manipuler.

#### *Ses retours*

- "Malgré mes craintes d'être manipulée par quelqu'un, j'ai eu **confiance**, ce fut une découverte. Il y avait **beaucoup de délicatesse dans cette manière de toucher**.

Touchée par deux personnes, c'est plus difficile de sentir les différents endroits touchés en même temps.

Je suis **étonnée des différents types de touchers**. Les consistances des mains, les effleurements, le "à pleine main".

**J'éprouve de la retenue** pour un corps que je ne connais pas. J'ai un grand **plaisir à m'abandonner**. J'ai **l'impression d'être aplatie, absorbée par le sol**. Puis j'ai l'impression que **le corps se déploie dans le volume**.

Ce n'est pas anodin de toucher un corps. Une relation de confiance, une attention, une délicatesse. Pour la nuque et la tête il y a une dextérité à avoir. Comment se déplacer autour du corps les yeux bandés, ce n'est pas évident pour moi."

La 2<sup>ème</sup> personne est **étudiante à l'EHESS** études littéraires et se consacre à la radiophonie.

Dans le cadre d'un interview qu'elle me demanda en 2017, je lui avais proposé un atelier avec ses pairs de l'Ecole du documentaire d'Angoulême, le CREADOC.

#### *Ses retours*

- "Frappée à quel point c'est différent de toucher et d'être touchée. **C'est difficile pour moi de détecter que je suis tendue, de savoir que ça résiste**. Quand je m'en rends compte, alors je peux donner un ordre et me détendre. Décrisper. Mais jusqu'à quel point suis-je détendue ? Et est-ce définitif ?

Etre touchée, toucher, c'est un truc du dehors et du dedans. **Sur le dos je me sens offerte au toucher. Sur le ventre, le rapport au sol prend beaucoup d'importance**.

Quand je touchais, j'avais l'impression de bafouiller, d'hésiter, je doutais.

J'étais sensible aux tressaillements, selon les endroits du corps.

**Allongée je sentais une profonde gratitude**. Les moments de soulèvements étaient plus inhabituels que les frottements. J'ai redécouvert mon squelette. Je me sentais comme une marionnette.

**Certains gestes font venir des émotions.** De la joie ou de la tristesse. Certains endroits touchés ça déclenche quelque chose. Certains plus que d'autres. Pour moi les cuisses, sur le dos, et **les bras soulevés.**

J'ai déjà eu l'occasion d'une pratique du toucher à 2. Cette fois on était 3. C'est très différent. Ce n'est **pas du tout anonyme. On sent un caractère.** C'est comme un dialogue.

Quand je suis touchée je suis très attentive. Mon corps me semble vaste. Quand je la touchais j'avais l'impression qu'elle était petite et en même temps très grande.

Touchant, il y a des endroits où je crains d'aller. **Je sens des espoirs.** Quand je touche j'aimerais, j'attends que quelque chose se manifeste. **On aimerait aller vers un désir de l'autre. C'est peut-être moi qui amène les doutes de la personne que je touche.** Sur cette partenaire j'ai senti des événements vers le lâcher-prise.

Pour moi ce fut **un dialogue** de corps à corps, **avant les projections.**

C'est très dur de faire sans affect. Pour moi **mettre la main sur quelqu'un, c'est entrer dans le monde des affects.** Je pose ma main sur toi. Je prends ton corps dans ma main. Je prends l'autre en charge. C'est **très précieux et c'est très fragile quelqu'un,** un corps. On ne veut provoquer aucune douleur.

**Globalement, c'est comme si j'avais le trac. C'est comme une improvisation.** Je suis timide. **Après la concentration requise pour ce travail je sens que ça se prolonge.**

C'est une relation interpersonnelle. Je me résume :

Toucher: doute, questions, hésitations, fragilité. Rechercher le vrai contact. Plus ou moins ? **Tension pour parvenir à la légèreté.** Actionner les articulations.

Etre touchée : abandon, gratitude, émotion jusqu'aux larmes. "Merci de me toucher".

**Le corps actionné par les autres redécouvre ses ravages.**

Etre à l'écoute. Se livrer à.

Comment lâcher ? **Qu'est-ce qui résiste en moi ?**

Sur le dos je flotte un peu. Je suis offerte.

Sur le ventre le sol est plus plein, plus chaud. Il prend plus de place dans les sensations que j'ai de mon corps.

Certains gestes me sont connus. D'autres, non.

Un geste: trajectoire géométrique. Segments et noeuds. Points. Articulations."

### **Groupe 3**

#### **4 personnes**

*Qui*

**L.** a découvert la danse avec Sherwood Chen en Normandie lors d'un stage d'une semaine se déroulant en studio et à l'extérieur. Elle a tout lâché depuis. Actuellement elle continue avec Sherwood à la Ménagerie de Verre. Elle vient pour découvrir.

Sherwood lui a passé l'information.

**La.** est étudiante à Paris 8. Danseuse en amateur. En Licence 3. A peu de pratique. Vient pour découvrir.

**Ro.** est en master 1 à Bobigny. Rédige un mémoire de recherche dans le cadre d'un cycle *enseignement de la danse au lycée*. Son thème : "Quelle est l'utilité du toucher pour la danse ?" Il cherche des pistes pour sa recherche, des outils.

**So.** étudiante à Paris 8 Licence 3. A récemment fini la formation au CNDC d'Angers, formation Laban. Elle s'intéresse à "comment réveiller les sensations ? Comment ça donne du potentiel ?"

### *Propositions*

Verbes “ soulever, étirer, presser ”

Observer les effets de l'action au-delà de la zone concernée.

10 Mn yeux ouverts puis 10 mn yeux bandés.

**A l'issue des 20 mn la personne touchée entre en mouvement, observée par ses partenaires. Quelle place a l'observateur ? Comment s'y prend-il pour observer ?**

Les observateurs prennent des notes.

### *Les retours*

Personne 1 :

“Le corps retrouve ce qu'il a déjà connu. Par exemple comment se relâcher. Accepter sans trop de tension. **Je me sens prolongée par le corps des autres.** Je ne sais plus où je commence. C'est comme s'il y avait des yeux partout.

Sauf certains moments d'inquiétude où j'avais peur qu'on me fasse mal. Mais ça n'allait pas plus loin. Les **yeux bandés** j'ai l'impression qu'on a **plus de précautions.** Ca va **plus dedans.**

Les pressions, les mains, le poids, déclenchaient le mouvement.

Les torsions déclenchaient un déséquilibre.

Parfois **je sentais de l'asymétrie due à l'action de plusieurs partenaires pas coordonnés. Je sentais comme différents pôles dans le corps mais je pouvais co-habiter.**

Trois intentions, trois qualités distinctes, trois personnes me touchant.

**Le corps n'est pas passif. Il y a des ajustements.** Surtout, pour moi, **quand je suis soulevée.**

**Quand je touche, quelle est mon intention ?** Pour changer quelque chose chez la personne que je touche ? Pour être en contact ? Pour écouter ce qui se passe chez l'autre ? **Alors que je touche sa main je peux percevoir que quelqu'un d'autre lui touche la jambe.**

Je suis plus réceptive à la transmission de cette informations si j'ai les yeux fermés.

Quels endroits puis-je toucher et comment les toucher ? Selon leur poids, leur mobilité, leur symbolique ? ”

Personne 2 :

“Je reçois une foule d'informations qui me parlent de mon volume, de ma taille.

Que puis-je faire après cette réception ? Comment utiliser cet échange ?

**Toucher quelqu'un, quelle intention mettre ?** Ce n'est pas faire un massage. C'est un peu comme quand on fait des dissections. On voit ce qui se passe. L'attitude de l'expérimentateur.

**Quand on touchait avec les yeux bandés, je pouvais sentir dans mon corps l'action des autres sur le corps au sol.** Par exemple une poussée sur une jambe, je le sentais dans mon bras.

Quand j'ai été touchée parfois j'appréhendais et me sentais prête à ajuster, mais ça s'arrêtait toujours avant une douleur ou une sensation désagréable.

En dansant je retrouvais l'empreinte des touchers, de l'expérience, des sensations.

**Ça sert de changer les schémas qui sont déjà installés. Les sensations sont motivées même si ce sont des résidus de sensations.**

**Quand j'ai dansé j'avais une raison de bouger.”**

Personne 3 :

“Etant la troisième, j’avais des a-priori. Mais ce fut tout l’inverse. Mes partenaires ont mis la lumière sur certaines parties de mon corps.

Par exemple quelqu’un a mis la main sur mes yeux. J’ai alors intériorisé. C’est alors qu’on m’a retrouvée. Mon buste fut porté transporté, son poids pris en charge. C’était si nouveau comme sensation. J’ai senti l’énergie des gens qui me portaient, me transportaient dans la salle.

Ce fut dur de “reprendre” mon corps. Quand ils se sont éloignés de moi, j’ai eu envie de me lever.

Ça a décuplé ce que je fais d’habitude. Je sentais mon corps différemment, différent”.

Personne 4 :

“A l’école où je suis, le STAPS, on nous met en garde “**attention au toucher**”.

Je me sentais stressé, timide, de toucher le corps d’une inconnue. J’ai commencé par les jambes. Je me sentais plus à ma place. Puis j’ai manipulé les mains, les bras et j’ai remonté jusqu’aux épaules.

Je n’ai pas osé manipuler la tête. Je me suis dit que toucher le ventre pourrait être intéressant. Je voulais savoir si elle aussi était stressée. J’ai cherché à entendre son coeur dans ma main. Je l’ai sentie sereine. Puis je

me suis intéressé à la mécanique articulaire, à faire des expériences, comme un jeu.

Quand j’ai eu les yeux bandés, je ne me sentais plus coupable, ni stressé. J’oubliais les gens autour. J’étais plus à l’aise.

Je me posais des questions sur le groupe. Où sont-ils ? Sentent-ils la même chose que moi ? Sentent-ils ce stress ?”

Personne 5 :

“ Les touchers étaient comme des rythmes. C’est ce que j’ai retrouvé en dansant.

Avec la vue j’ai essayé de voir ce que mon contact par le toucher faisait sur sa peau, son corps.

Avec **les yeux bandés, la relation fut moins artificielle**. Ressentir au-delà de sa peau ce que mon corps au contact du sien pouvait créer dans ses muscles, ses os. Au final, **par l’ouïe je m’accordais aussi avec sa respiration**.

Je sentais la transmission, le flux d’un membre à l’autre, par exemple, d’un bras à l’autre en passant par la nuque, la tête.

**16 octobre**

**Groupe 1:**

*Qui*

Une seule personne, professeur de yoga.

Nous nous connaissons à travers des années de pratiques des manipulations du BW. Nous nous proposons de faire la première manipulation du BW.

Nous passons une heure à presque rien. Aller vers lever le bras et s’y refuser. Décortiquer les étapes de cette approche. Prendre le temps d’observer chaque influence au mm près. Epreuve de la lenteur et de la non-intention. Effets très puissants. Pour la détente, le système nerveux autonome parasympathique.

Comme un nettoyage. Une reconfiguration.

**Cette expérimentation deviendra le ferment de nombreuses explorations dans la suite de la recherche.**

## Groupe 2:

### *Qui*

Personne 1, étudiante de Paris 8, ne connaît rien au Body Weather. Juste attirée par le mot "toucher".

Personne 2, un danseur venant de Sherwood Chen, enseignant de la méthode Alexander, recommandé par Sherwood; curieux de ces champs d'exploration un peu vastes.

Personne 3, une professeur d'université rôdée aux "manipulations du Body Weather", généralement intéressée par la question du toucher. C'est mystérieux pour elle, on nous "invite". Que va-t-il se passer ?

Pour elle le Body Weather continue à se découvrir par les gens qui le proposent. Elle se situe dans le champ de la danse contemporaine, danseuse de Butoh.

Personne 4, praticienne en BMC et en cranio sacré, vient parce que c'est moi qui propose. Elle met en place des stages de "paysages des corps". Elle a pratiqué il y a longtemps des ateliers Body Weather avec Katy Roulaud à La Rochelle.

### *Propositions*

J'introduis le travail avec des baguettes entre deux personnes tenues par les bouts de l'index. Puis ce furent les mêmes verbes, "soulever, étirer, presser", les yeux bandés et danse après avoir été touché(e).

### *Les retours*

Personne 1 : Elle s'attendait à ne pas penser quand elle était manipulée. Ce fut le contraire. Etant touchée, elle eut beaucoup d'images. Touchant, elle eut beaucoup de pensées. Eprouva beaucoup de plaisir à être touchée. Bien qu'elle a souvent expérimenté le fait d'être touchée, elle a eu là beaucoup de surprises. Surtout son état final. Alors que dans d'autres occasions elle s'était sentie passive, là elle ne se sentait pas du tout passive. Elle se sentait attentive à ce qu'elle vit.

Arrivée avec du désir d'être malaxée. Mais déjà l'exercice des baguettes lui a donné satiété.

Personne 2 : Intéressé par le travail avec les baguettes, ces relations/ententes qui prennent une autre forme. Il a aimé ma remarque "ne plus savoir". Il remarque que ses façons de pensées habituelles reviennent vite. Il a dû faire l'effort d'arrêter d'analyser les différents touchers. Comment accueillir des intentions bienveillantes sans contrevenir ? Il a aimé sentir plein de mains. A eu des moments de peur.

**Au moment d'entrer en mouvement il s'est senti une énergie neuve abondante. Comme un rebond.**

Pour lui le travail avec les baguettes est très relié au toucher. C'est associé au contact, à la relation. Il fait un lien avec le travail dans la pratique Alexander.

Personne 3 : A eu le sentiment que la respiration et le mouvement du ventre étaient très vivants. Quand elle est entrée en danse elle avait l'impression que le mouvement démarrait de là.

Quand elle fut touchée elle se sentait si fatiguée qu'elle a sombré dans un demi sommeil. A vécu un sentiment d'énorme sécurité. Pour elle le travail avec les baguettes est quelque chose de plus "nerveux" moins lié au travail du toucher, qui réclame une attention particulière et aiguë. Il lui manquait alors de sentir la peau de l'autre, sa chaleur, le flux. Comment articuler avec l'autre au travers des baguettes ?

Personne 4 : a oublié les verbes en cours de route. A aimé les yeux bandés. Ça la ramène à des états qu'elle compare à des paysages. Etre touchée, se laisser faire, amène des émotions. Des images arrivent. Elle passe par des "états de matières", profonds ou légers.

### **Groupe 3:**

#### *Qui*

Deux danseuses ayant une expérience du *Body Weather* avec la prof/danseuse de Butoh, présente au groupe précédent, laquelle nomme le Body Weather "la météo".

#### *Proposition*

Les mêmes verbes "soulever, presser, tirer" et un nouveau travail en deux étapes.

On touche une première fois. Celle qui est touchée représente sur un dessin les endroits où elle est touchée.

Celle qui touche renouvelle aux mêmes endroits les touchers qu'elle a proposés au départ.

La partenaire touchée complète son dessin.

Après la séance du toucher on danse, dans le souvenir, ou l'interprétation ou sans rapport avec l'expérience du toucher. Danse en déplacement dans l'espace de la salle. Se transporter dans le mouvement.

#### *Retours*

"J'aime les pressions au sol, qui ancrent."

"A un moment je n'ai pas senti que la main n'était plus là."

"J'ai senti des mains sur le visage. Mais je me demande : y avait-il contact ?"

"J'avais l'impression de voir des couleurs, plus ou moins d'eau, un noir très profond.

Quand j'ai dansé j'ai accentué des mouvements qui avaient été induits.

Je me suis demandée si je pouvais me souvenir de tout."

"Quand on se lève pour danser, comment cibler par quoi on commence ? Moi j'ai commencé par le souvenir d'une sensation sur une partie de mon corps. Puis j'ai ajouté d'autres sensations, les unes après les autres."

"Quand je te regarde danser j'ai l'impression de voir un peu des stimulations par le toucher que je t'ai offertes et un peu des tiennes sur moi."

"Le toucher étant doux et lent, quand je danse je reste dans une lenteur."

"Le mouvement que tu montres n'est pas à l'image de ce que tu as reçu. Je t'ai touchée en beaucoup plus d'endroits."

"C'était plus intense lors du premier toucher. Renouvelant l'expérience l'état de découverte dans le corps est moins fort."