

À la découverte des fascia

Un support à la créativité
et à la danse

Anja Röttgerkamp



Les fascias désignent l'ensemble des tissus conjonctifs qui enveloppent et relient, entre eux, tout l'interne de notre corps. Ils sont, à la fois, une enveloppe autour des organes, des muscles, des os et s'assimilent à la structure de ceux-ci comme si tout ce qui compose l'intérieur de notre corps était interconnecté comme une grande toile d'araignée.

Avec cet éclairage des fascias, nous ferons l'expérience du corps comme un tout et nous essayerons de percevoir ce mouvement interne qui anime la matière.

Ensuite, ce mouvement interne deviendra le moteur qui nous mènera à la danse. L'idée est de puiser dans cette écoute subtile de l'interne du corps une nouvelle énergie, un ressourcement, un accès à la créativité, une liberté d'esprit.

Parce que cette attention au mouvement interne nous engage dans l'instant présent, elle capte toute notre concentration et elle éloigne nos doutes, nos peurs, notre regard jugeant sur nous. On peut, alors, l'utiliser comme un outil pour éveiller notre créativité, notre potentiel d'expression dans le mouvement, notre capacité à improviser.

Ces deux jours commenceront par une initiation via le toucher à cette perception des fascias. Cette expérimentation amènera à une connexion à soi qui nous donnera accès à une grande liberté, une grande créativité que nous transposerons dans la danse, de l'exploration du mouvement jusqu'à la composition d'une chorégraphie dans l'espace.

Après avoir étudié à l'École de Folkwang à Essen, **Anja Röttgerkamp** est interprète pour de nombreux chorégraphes allemands. De 1996 à 1998, elle rejoint la Cie L'Esquisse, puis travaille avec la chorégraphe italienne Raffaella Giordano. Elle concentre, ensuite, son activité auprès des chorégraphes Marco Berrettini (*Sorry, do the tour, New mouvements for old bodies, NoParaderan...*) et Gisèle Vienne (*Une belle enfant blonde/A young, beautiful blonde girl* et *I apologize*). Suite à son étude de la fasciathérapie, Anja intervient aujourd'hui comme enseignante ou accompagne de nombreuses compagnies (Gisèle Vienne, Margreet Sara Guojonsdottir, Louise Vanneste...). Elle combine son travail en tant qu'artiste danseuse et chorégraphe avec les incroyables possibilités que les fascias donnent à la qualité et à l'esthétique du geste en partant du mouvement intérieur.

*À l'intention des enseignants, des artistes
et des médiateurs culturels*

Lundi 26 octobre 2020 de 9h30 à 17h

Mardi 27 octobre 2020 de 9h30 à 17h

La formation s'articule sur 2 jours indissociables.

Écuries de Charleroi danse

Bd Pierre Mayence 65c - 6000 Charleroi

En collaboration avec Charleroi danse

120 € (repas compris) - Montant entièrement pris en charge pour les enseignants du maternel au secondaire (IFC) - Code formation 212502026 / Code session 36378