FAQ

C'est quoi l'Open Floor ?

L'Open Floor est une exploration du mouvement libre et de soi-même à travers le mouvement.
Cette pratique dynamique est à la fois légère, joyeuse et profonde. C'est une ouverture à soi et à la vie. Elle nous enracine, nous ressource et nous libère en même temps.
Elle intègre toutes les **dimensions de l'être** (physique, mentale, émotionnelle et spirituelle) et **de la relation** (à soi-même, à l'autre, au groupe, à la source).
Le paysage musical varié ouvre des espaces, inspire, accompagne.
Le voyage se fait dans **une alternance d'explorations guidées et de danse libre.**

Concrètement, on bouge, on danse, on se rencontre, soi-même et les autres, on découvre, on explore, on transforme, on s'amuse et…on se sent intensément en vie !

L'Open Floor vous invite à venir tel que vous êtes et à suivre le mouvement, votre mouvement.
Chaque personne est unique, chaque danse est unique, chaque forme est unique. Tout mouvement, puissant ou subtil, peut être à l'origine d'une danse magnifique**.**

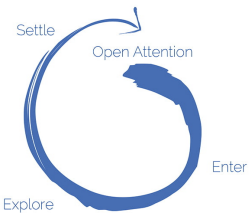
Comment ça se passe concrètement ?

Les professeurs proposent une **combinaison de périodes libres de danse, d'exercices guidés, d'échanges verbaux, de moments d'intégration via divers médiums, avec un paysage musical inspirant et soutenant**.
Nous utilisons **des points d'ancrage** pour enraciner l'expérience dans le corps (pieds, cœur, bassin, ...) et **les ressources du mouvement** pour développer nos talents de danseur et notre capacité à être en mouvement dans la vie (enracinement, activer et relâcher, se centrer, …).

Le cycle du mouvement guide l'exploration sur la trame de l'expérience unique de chacun. Ce cycle est en concordance avec la manière dont l'énergie circule dans le temps et l'espace.

- Le cycle commence par l'**ouverture du champ de l'attention**, c'est-à-dire prendre le temps d'arriver et de préparer le corps au mouvement.
- Pour ensuite **entrer**, à la fois dans le corps par un **point d'ancrage** physique et dans le thème proposé.
- Sur cette base, commence la phase d'**exploration**. C'est un moment pour observer et prendre conscience de certains fonctionnements, mais surtout pour jouer, approfondir et élargir différentes **ressources** par le biais d'exercices guidés et libres à la portée de tous. De nouvelles possibilités apparaissent alors, d'anciens mécanismes peuvent bouger et le changement survenir.
- Enfin, le cycle se termine par un **temps de pause et de digestion**. Cette phase permet d'**intégrer** l'expérience et les changements dans notre système.
- Le tout est soutenu par une musique très variée.

Cette structure souple, naturelle et fluide, laisse beaucoup de liberté au danseur.
Tout cela nourrit notre danse, nos relations, notre quête, notre vitalité et notre vie.



Pourquoi pratiquer ?

Pour bouger en toute liberté,
pour le plaisir de danser,
pour se ressourcer,
pour retrouver une qualité de présence,
pour cultiver sa spontanéité et sa créativité,
pour nourrir sa connexion à soi-même, aux autres, à la source,
pour s'ouvrir davantage aux sensations, aux émotions, aux pensées, aux intentions qui traversent notre corps et les mettre en mouvement,
pour retrouver sa capacité de changement et de transformation,
pour la jouissance simple et intense d'être soi et de l'exprimer en toute liberté.

Y a-t- il des restrictions ?

Non pas de restrictions, pas de condition physique particulière requise ou de prérequis.
Cette pratique est ouverte à toutes et à tous. Chacun explore et bouge à son rythme.
Vous ne devez pas forcément connaître ou avoir déjà pratiqué l'Open Floor pour participer à ce stage.
Seul importe l'envie d'être présent et de s'ouvrir à l'écoute de soi et des autres, d'explorer dans un espace de non-jugement et de liberté d'expression.
Si vous avez une difficulté physique ou autre, veuillez nous le signaler avant ou dès le début du stage afin de pouvoir vous accompagner au mieux.

Qu'en est-il si je ne suis pas un bon danseur et/ou que je ne suis pas à l'aise dans mon corps ?

L'Open Floor utilise principalement le mouvement mais aussi l'échange verbal et d'autres outils comme l'écriture, le dessin, le collage,.. comme moyen de méditation et de développement personnel.
Il ne s'agit pas d'une performance artistique, ni de danse chorégraphique. **Chacun travaille à son rythme. Dans le mouvement, le but n'est pas de faire du beau mais bien d'être à l'écoute de son corps et le laisser s'exprimer librement.**
Chaque danse est unique. Elle peut aussi bien être sauvage et intense ou légère comme un tapotement de doigts et tout ce qui se trouve entre ces 2 extrêmes.
On n'apprend pas à danser, on danse pour apprendre.

Y a-t-il des contacts physiques ?

Les exercices proposés peuvent se faire en solo, avec un partenaire ou dans un petit groupe.
Il s'agit toujours de propositions, que vous êtes libre de suivre ou pas.
Les danseurs entrent parfois en contact physique, mais ce n'est ni obligatoire ni une partie essentielle de la pratique.

Il est attendu de chacun qu'il soit attentif à la notion de consentement et c'est un point de vigilance pour les professeurs. Nous sommes conscient que accepter ou non un contact physique peut être vulnérable pour les personnes. Les professeurs ont été formé pour faciliter cette conversation et garde un œil constant sur le groupe.

Pour plus d'informations

Site Open Floor Francophone (https://www.open-floor.fr/)
Site Open Floor International (https://openfloor.org)
Videos Youtube

- Open Floor International video (https://youtu.be/NWuo3taoOVA)
- Why Open Floor? (https://youtu.be/H-aH4UFV-U4)

TEMOIGNAGES

« L'expérience de danse avec Catherine a été une magnifique découverte. Catherine a été super aidante et cadrante… Cela a permis une ouverture et liberté d'être soi, de se laisser porter par ce qui se passe à l'intérieur et de l'exprimer au moment présent par le biais des mouvements du corps sans jugement. C'est un vrai cadeau de sentir qu'il y a cette vibration en nous qui ne demande qu'à s'exprimer. Cela va bien au-delà de ce qu'on imagine. C'est un vrai contact de soi à soi, plus intime et subtil. Et ça libère des aspects de soi dont on a pas conscience en dehors de cette révélation. J'ai l'impression que mon corps a pris de l'amplitude, comme s'il s'était décoincé, ouvert, développé… et c'est jouissif.»
Béatrice

« Cette expérience de la danse guidée par Catherine a été super enrichissante pour moi. J'ai vraiment appris des choses sur moi-même.... Je me suis sentie totalement guidée par mon corps, à l'écoute de ses besoins et de ses envies, connectée à l'énergie de la musique et de ce qui m'entourait, et cela grâce aux différentes expérimentations que Catherine nous invitait à faire. Je me suis surprise à me laisser porter par l'énergie de la musique, et à faire des mouvements que je ne me pensais pas capable de faire, avec une fluidité que je ne me soupçonnais pas. Aujourd'hui, j'ai renoué avec cette envie de danser. J'ai découvert que c'était un vrai moyen pour me reconnecter à moi-même, à la joie d'être en vie et d'avoir un corps.»
Doris

« Dans ma vie, je me suis toujours empêchée de danser - ou disons que je dansais uniquement avec ma tête – mais pas cette fois, grâce à la bienveillance de Catherine et du groupe. Catherine nous a guidés pour ressentir d'où partaient nos mouvements et pour moi, ça a été une véritable révélation : danser peut être simple et instinctif ! Ma plus grande surprise a été de découvrir que je ressentais du plaisir et de la joie lors de la danse, que mon corps était heureux de bouger. J'ai pu observer de vrais changements dans ma vie, aussi bien dans ma relation avec l'extérieur (plus naturelle et plus fluide, moins guidée par la peur) et dans ma relation à moi-même, et plus précisément à mon corps avec qui j'étais fâchée depuis toujours. Aujourd'hui, je me sens enfin en sécurité dans mon corps et grâce à ce travail, j'ai renoué avec ma féminité, tout en relevant certains challenges, comme oser faire de la boxe. »
Sabrina

« Dans l'expérience avec Catherine, j'ai vraiment été impressionnée par sa posture à la fois guidante et invitante… J'ai vraiment apprécié de la sentir très présente à ce qui se passait tout en nous laissant tout l'espace nécessaire pour vivre ce qu'il y avait à vivre pour chacun. J'ai vraiment aimé la fluidité de sa posture entre présence, espace et respect, comme une danse en elle-même. »
Céline