

Au Coeur du Rythme

Le " rythme " est au coeur de l'humain bien avant qu'il puisse en avoir le sens...& la vie est indissociable du rythme...

Se connecter volontairement à notre nature rythmique peut nous aider à mieux intégrer & profiter de l'énergie vitale concentrée dans l'essence des rythmes qui palpitent au fond de notre corps...

Cet atelier postule que le rythme contribue à la création...; création de soi, dans le sens d'une construction personnelle, significative çave, ouverte & évolutive pouvant générer de l'énergie vitale pour soi, voire pour les autres & amener ainsi à un meilleur équilibre...

Cet atelier vous emmène au coeur du rythme (des percussions, de la danse , de la voix) pour vous éveiller à votre propre rapport au rythme, ...& pour vous éveiller au rythme en tant qu'outil de travail personnel & relationnel...

Aucune compétence rythmique n'est nécessaire au préalable.

Le travail du rythme peut être un outil qui agit sur le développement de l'image du corps et de l'identité dans le sens où :

- il enseigne la relation du sujet au temps et lui ouvre la conscience de l'espace l'amenant à « incorporer » la dimension spatio-temporelle, notion fondamentale au développement,
- il mobilise le tonus dans une dynamique où s'enchaînent des phases de tension, de rétention et de détente... ; tonus qui est en lien intime & direct avec notre psychisme et nos émotions,
- il peut initier une organisation et une coordination d'éléments basiques de la structure du corps tels que la charpente osseuse, le toucher, la latéralité, les notions d'axe et de gravité, ...,
- il joue l'alternance entre des opposés (tels que : son/silence, plein/vide, ouverture/fermeture, présence/absence,...) créant un lien dynamique entre eux & soutenant ainsi un travail psychique de symbolisation & de lien.

Formateur :

F. Debrabandere : Musicothérapeute et percussionniste, intervenant dans différentes institutions s'occupant de personnes autistes, trisomiques, déficientes mentales,... ; de jeunes avec troubles du comportement ; & de personnes ayant des problèmes chroniques de santé mentale. Formateur dans le cadre de formations d'art-thérapie & de musicothérapie.