

COUVRE-FEU / PARTITION # 5, 6 & 7

Louise Desbrusses - 27/10/2020



<http://www.myowndocumenta.art/couvre-feu-partition-5-6-7/>

dans une période qui stimule frustration, repli, peur, colère, abattement, couvre-feu / partitions propose de stimuler la créativité, réveiller le désir, le jeu, l'imaginaire, se désincarcérer du poids de l'habitude pour trouver d'autres portes à ouvrir dans le mur des limites imposées

activer, ou interpréter une partition - n'importe laquelle et dans n'importe quel ordre et peut-être une seule toujours la même ou pas - peut se faire de toutes sortes de manière.

lire et laisser résonner, se laisser inspirer, explorer par l'imagination, qq minutes ou la rêver plus longuement.

explorer les activités proposer en adaptant à ses ressources, les désirs qu'elle éveille (ce ne sont pas des

"consignes" à "exécuter) OU s'inventer une partition pour soi.

documenter, au sens le plus large, garder une trace ou créer à partir de l'expérience. d'une simple envie de noter pour soi, et jusqu'à être inspiré.e pour prolonger l'expérience (il ne s'agit pas d'illustrer, mais de créer depuis l'expérience) par un texte, une photo, un dessin, une vidéo, une improvisation musicale, etc...

partager

COUVRE-FEU / PARTITION #5

THEME EXPLORER LA LENTEUR

INTENTIONS

- suspendre le temps
- revenir habiter son corps
- s'apaiser en étant plus vivant dans un contexte qui pousse à l'être moins.
- désobéir légalement

RESSOURCES

- chez vous ou n'importe où
- l'attention
- seul.e ou à plusieurs
- durée : à volonté
- quand : vous voudrez

ACTIVITES

- mettez votre corps tout entier en mouvement avec la plus extrême lenteur : soyez plus lents que lents, en commençant au sol (plus facile) ou debout (plus discret). le mouvement doit être imperceptible incluant des orteils aux oreilles. aidez-vous de la respiration (le souffle soutient l'attention). continuez jusqu'à ce que la rame de métro arrive, si vous êtes sur le quai. ou aussi longtemps que vous le pouvez si vous êtes ailleurs.
- documentez pendant ou après, vidéo, danse, photo, dessin, texte, son improvisé voix ou instrument, performance...
- partager pour qui le souhaite (cf page fb couvre-feu / partitions).

COUVRE-FEU / PARTITION #6

THEME PLONGER DANS LE NOIR

INTENTION

- apprivoiser l'obscurité
- réveiller ses sens
- revenir habiter son corps
- agrandir sa zone de confort.
- s'apaiser en étant plus vivant dans un contexte qui pousse à l'être moins.
- désobéir légalement

RESSOURCES

- les cinq sens
- chez vous ou ailleurs
- seul.e ou à plusieurs
- durée : à volonté, de quelques minutes à... toute la nuit.
- quand : vous voudrez une fois la nuit tombée.

ACTIVITES

- rester silencieux.se dans le noir, à l'écoute de chaque son, de son souffle, entendre peut-être les battements de son cœur et toute une vie au loin, savourer de chaque nuance d'un noir jamais complet ou si rarement, sentir les odeurs présentes à cet instant, l'air sur son visage, le contact de son corps avec le sol, le siège, avec lui-même aussi, observer les pensées puis les laisser passer, observer les émotions, les impulsions de mouvement et les laisser s'évanouir, faire connaissance depuis tous les sens avec la matière de la nuit, avec ce qui est présent lorsque tout est éteint, comme si le temps s'était arrêté.
- documentez après, vidéo, danse, photo, dessin, texte, son improvisé voix ou instrument, performance...
- partager pour qui le souhaite (cf page fb couvre-feu / partitions).



COUVRE-FEU / PARTITION # 7

THEME SE SOUVENIR DU FUTUR

INTENTION

- stimuler l'imagination
- se surprendre
- affûter ses sens
- re-désirer pour dé-sidérer
- s'apaiser en étant plus vivant dans un contexte qui pousse à l'être moins.
- désobéir légalement

RESSOURCES

- vous
- un endroit calme et confortable
- un moment où vous ne serez pas dérangé.e
- éclairage doux à faible

- durée : 15 minutes (ou plus...).
- moyens du bord (papier, crayon, carnet, camera, instrument de musique, enregistreur, etc)

ACTIVITES

- couper les téléphones, ordinateurs, réduire la lumière.
- et si vous viviez déjà dans le futur que vous espérez voir se réaliser dans vos rêves les plus fous, comment vous sentiriez-vous, que ressentiriez-vous ? sans chercher à savoir à quoi ce futur ressemble sinon qu'il est celui que vous appelez de vos vœux, (ce n'est pas à propos de vos idées ou opinion sur ce qu'il devrait être mais à propos de vos sensations s'il était réalisé), fermez les yeux, respirez profondément plusieurs fois, imaginez qu'il est là, que vous y êtes :
- comment vous sentez-vous physiquement (3mn) ?
- vos sensations sont-elles accompagnées d'images visuelles auditives olfactives sensorielles ? lesquelles ?
- quelles émotions sont présentes (3 mn) ?
- vos sensations sont-elles accompagnées d'images visuelles auditives olfactives sensorielles ? lesquelles ?
- que se passe-t-il dans votre esprit (3mn) ?
- vos sensations sont-elles accompagnées d'images visuelles auditives olfactives sensorielles ? lesquelles ?
- saisir une trace de cette expérience par une vidéo, danse, photo, dessin, texte, son improvisé voix ou instrument, performance...
- partager pour qui le souhaite (cf page fb couvre-feu / partitions).