

STAGE DE CLOWN « MOMENTUM »

ENSEIGNANTE: SKY DE SELA

Artiste de cirque, enseignante et metteuse en scène.

PUBLIC CONCERNÉ

Profil professionnel des stagiaires (pré-requis) :
personnes ayant une expérience de la scène et une envie de toucher ou approfondir l'art du clown (comédiens, clowns, circassiens, danseurs...).

OBJECTIF DU STAGE

Ce stage a comme but la naissance du clown, ou bien les retrouvailles avec un clown déjà existant. Pour ceux qui ont déjà un pas dans la porte, aider à explorer davantage, effacer des tiques, et à faire grandir le clown, dans la démesure. Pour les nouveaux passionnés, accompagner la naissance de cette créature étonnante. Par les échauffements et la préparation au travail, tisser un tapis de confiance et de présence simple sur laquelle la prise de risque est un plaisir. Emotions réelles amplifiées, élans physiques suivis vertigineusement... Ici chacun pourra se surprendre avec du réellement neuf. Dans la bienveillance et l'exigence, emmener chacun et chacune à cet endroit où le choix le plus intéressant est le choix de la transparence créative, le ridicule sublime.

PROGRAMME

Les clowns ne sont pas interprètes, ils et elles sont des créatures étonnantes qui naissent dans nos entrailles. Ils sont nourris par les émotions réels et propres à chacun dans l'instant présent. Ils vivent comme des animaux, des bêtes, des anges. Ils partagent le tout sans retenu.

Une approche simplifiée de l'art Chinois du Qi Gong nous servira comme échauffement pour arriver à un accès au corps entier. Différentes improvisations guidées, rigoureuses et personnelles aideront chacun et chacune à accéder au clown qui est souvent profondément enfoui en nous.

Le travail se base sur une volonté de se vider de tous commentaires mentaux, pour en arriver à un état de présence simple. Sur ce, un second travail exigeant s'impose : apprendre à suivre nos impulsions créatives et vitales. Et en troisième, à nous écouter attentivement, observer nos émotions pour pouvoir ensuite jouer avec.

Les improvisations seront tout d'abord individuelles, puis une fois que certaines bases de travail seront acquises, nous pourrons procéder à des improvisations en duo, et même (délicatement) en groupe

METHODE PEDAGOGIQUE

PREPARATION PHYSIQUE

Nous démarrerons chaque journée avec la préparation physique, soutenue par l'art traditionnel de Qi Gong. Une courte série d'exercices (dix minutes) pour ouvrir les méridiens, et faire circuler l'énergie jusqu'aux extrémités. Le clown s'exprime avec le corps entier, et il nous faut un entraînement rigoureux pour arriver à utiliser la totalité de ce corps pour l'expression. On termine cet échauffement avec la « Douche sèche » selon la tradition du Qi Gong, et un massage (deux par deux), bref et vif. Rencontre et réveil.

PREPARATION MENTALE

Une fois le corps réveillé, nous procéderons au travail ardu et passionnant de (commencer à) calmer le bavardage mental, pour arriver à une présence simple. Cette présence nous servira de base pour tout le travail qui suivra.

EXERCICES DE PRESENCE

Je cite ici quelques uns des exercices qui nous serviront à maîtriser notre propre présence.

1.- Acquisition d'une posture neutre. Pour commencer, en position debout, concentration sur l'alignement du corps, et une respiration profonde mais pas forcée.

2.-L'Ecoute. Avec la simple écoute des sons qui nous entourent, commencer à contrôler le bruit intérieur.

3.-Le regard. Démarrer l'apprentissage d'un nouveau regard, alerte et vif, sans attente.

Nous arriverons ainsi à obtenir la plateforme de notre travail.

EXERCICES D'AMPLIFICATION

A la source, le clown n'est pas interprète. Nous devons puiser dans nos propres émotions et les maîtriser pour pouvoir les offrir au public dans une forme clownesque. Suivront des exercices variés qui ont comme but d'arriver à observer et définir nos propres émotions liées au moment présent.

« Comment tu vas? »

Un exercice conçu dans le but d'apprendre à observer nos propres émotions, puis les amplifier progressivement jusqu'à l'extrême. Ainsi nous pouvons partir de nous même et nos états vrais, puis prendre la distance nécessaire pour les maîtriser et les offrir. Ce processus d'amplification est précieux, parce que la distance nous évite de « faire une thérapie », et nous donne un outil essentiel pour les improvisations à suivre. Il est essentiel pendant cette amplification, de trouver l'endroit où on s'amuse à aller extrêmement loin.

L'ELAN

Travail quotidien sur l'élan créatif.

Une fois vide, une fois entièrement présent, une fois alerte, que fait-on ? Exercice que je définirais comme primordial pour le travail de clown :

Sur une simple expiration, au départ, et progressivement sans cet appui, les stagiaires seront appelés à « faire ce qu'ils doivent faire ». Ils feront une série de ces « élans », délicatement, puis avec de plus en plus de confiance et prise d'espace, en soignant particulièrement la fin de chaque élan. La décision de départ devra être organique et non pas mentale. Le stagiaire apprendra à évoluer dans cet espace vertigineux et exigeant. Apprendre à ne pas interrompre ses propres élans, à ne pas se juger ni se censurer cependant, à reconnaître facilement le début, milieu et la fin d'un élan.

Ces élans seront, un jour, comme des phrases pour un clown.

Dans la deuxième partie de chaque journée nous passerons... « à table ».

MAQUILLAGE ET COSTUME

Le stagiaire sera invité à fouiller dans une grande malle à costume pour se choisir un LOOK. Ensuite il sera invité à se maquiller, sans miroir (pour éviter la recherche esthétique dans un premier temps), de façon intuitive, avec quelques conseils. Le but ici étant de se transformer pour trouver un maximum de liberté de jeu. Ils concluront cette préparation en mettant un nez de clown, soutien (petit mais indispensable !) pour ce stage.

LES IMPROS-CLOWN

Une fois tout le monde « en clown », nous procéderons aux improvisations individuelles. Un par un, sous le regard des autres stagiaires ainsi que l'intervenante, chaque personne sera guidé à trouver son humour particulier, et sa vérité. Dans ce stage, l'humiliation n'est pas un rite obligatoire, au contraire. Le travail se passe dans le respect du mode de chacun. Les stagiaires seront fortement encouragé à se lâcher, et à être honnête, transparents, et magnifiquement ... vides !!

Nous intégrerons les notions apprises au fur et à mesure : la présence simple, la gestion de nos propres émotions, et les techniques pour les offrir avec clarté et confiance. Dépendant du niveau d'écoute et d'expérience de jeu entre les stagiaires, nous procéderons aux improvisations en duo, trio, groupe. Evidemment, l'intervenante aura un rôle primordial dans le déroulement de ces improvisations, qui seront guidées soigneusement avec une parole directe aux clowns, pour les aider à exister.

IMPROVISATIONS VARIES

Quelques exemples d'exercices propices au développement de l'acteur/clown :

Focus à deux.

L'utilisation des insultes et compliments comme outils relationnels outrageux.

Les problèmes et leur solutions. Le jugement/non-jugement.

Décalages émotionnelles.

Le ralenti, pour se rendre compte de l'accélération générale dans laquelle nous avons l'habitude de fonctionner, et pour nous aider à profiter des événements minuscules et majestueux qui nous sont offertes par le moment: accidents qui deviennent matière précieuse pour le clown.

Le coeur du clown, exercices de groupe.

SUPPORTS FOURNIS AUX STAGIAIRES

Costumes, maquillages, chapeaux, nez de clown.

MODALITES D'EVALUATION

L'évaluation-bilan se fait en parole, brièvement entre les improvisations, à la fin de chaque journée, et en fin de stage. Autant qu'enseignante, je prends la parole régulièrement, je partage avec eux mes impressions de leur improvisations pour aider la personne, et le groupe à comprendre ce pourquoi ? du rire...

Les stagiaires seront emmenés à partager leurs expériences : échecs et succès dans la même ordre d'importance. Un échec peut-être tout à fait aussi respectable qu'un succès, parce que on peut apprendre énormément de celui-ci.

L'évaluation est autant basée sur le « miroir magique » qui est le cercle de personnes témoignant

l'exercice en question. C'est honnête, c'est un moyen d'évaluation sans faille. Si les gens qui regardent sont touchés, s'ils rient, c'est que le jeu est juste. Si il n'y a « rien qui se passe » la personne qui improvise le saura, évidemment, bien avant les autres. La conscience de l'acteur-clown est particulièrement forte, vu que le travail pousse à une vulnérabilité extrême.

Ces deux miroirs ensemble (interne et externe) seront les principaux évaluateurs du travail de clown.

La question que je me pose (la seule) à la fin d'un stage de clown, est, Est ce qu'il ou elle, à touché au clown ? Est ce que cet état particulier a été vécu par chacun ? Si la réponse est OUI, je considère que le stage est une réussite pour la personne.