

MEIA LUA

Ateliers thérapeutiques à médiation corporelle par la capoeira

*Quand le quotidien paraît figé,
le corps et l'esprit aspirent au mouvement
et au jeu*

Le public

Les ateliers de médiation corporelle par la capoeira s'adressent à des jeunes rencontrant des difficultés d'ordre psychique ou social. L'indication est posée par le psychiatre et psychothérapeute traitant.

Un entretien initial permet de convenir des objectifs thérapeutiques. Après une séance d'essai, le participant s'engage à participer à une série de 12 séances au terme de laquelle un entretien de bilan est organisé.

Mettre en confiance

Les séances ont lieu dans un espace chaleureux et contenant. Le début de chaque séance, moment essentiel d'accueil et de rencontre est également l'occasion de répéter les exigences de confidentialité et les conseils de solidarité.

Les participants à l'atelier sont ensuite invités à réaliser un exercice de centration et à découvrir progressivement leur capacité à se créer mentalement un lieu sûr qu'ils pourront regagner en cas de difficultés ou de confrontations trop importantes durant la séance.

La période d'échauffement est une première mise en mouvement. Des activités ludiques inspirées de la clinique psychomotricienne sont proposées : il s'agit de trouver du plaisir tant dans le mouvement de son propre corps que dans la relation avec le mouvement des autres membres du groupe.



Le berimbau accompagne rituellement les exercices de centration.

Entrer en résonance

Une fois établi un climat de sécurité et de confiance mutuelle, le groupe se déplace dans la salle attenante, plus grande et propice aux mouvements amples de la capoeira. Le Maître de capoeira propose des mouvements se pratiquant principalement à deux, parfois au sein d'une ronde. Cette approche s'appuie sur la capacité du corps à entrer en résonance avec le corps d'autrui, de se réfléchir dans les comportements perçus, de les reprendre pour ainsi dire en les calquant, de saisir les intentions qui les animent.



Changer de repères

Lors des séances, le fait que les coups ne soient pas systématiquement portés mais retenus, dans le respect du partenaire, interpelle beaucoup les jeunes participants et c'est naturellement que les mouvements de la capoeira les amènent à questionner leurs sensations et leurs systèmes de valeur.

Privilégiant le ressenti corporel, la capoeira permet d'aborder sous un angle nouveau les questions de la présentation de soi, de l'esthétisme, de l'acceptation du point de vue d'autrui, du jeu relationnel interpersonnel, du faire-semblant et de la malice (notion essentielle en capoeira). Les situations alternant mouvements d'attaque et d'esquive favorisent par exemple une approche presque ludique des problématiques liées à l'agressivité et aux réactions à l'agressivité d'autrui. L'acceptation des règles et du cadre obligé, comme la réflexion sur les notions de force et de faiblesse sont également des axes forts de la pratique de la capoeira.



Bienveillance

Un soin particulier est porté à ce que le climat reste bienveillant et peu compétitif. A l'écoute de chacun des participants, les encadrants adaptent le rythme des exercices au besoin du groupe.

La roda

Les séances se finissent de manière rituelle par une roda de capoeira. Chacun des participants prend place dans une ronde avec un instrument de percussion ou simplement en frappant des mains. Après quelques séances, les participants sont progressivement invités à modifier la ronde en y intégrant des éléments de leur propre champ culturel (instruments de musique, rythmes, mythes, paroles,...). Découvrant à travers la capoeira une culture à part entière, ils peuvent tisser des liens avec leurs propres cultures d'appartenance et se créer des identités croisées. Au centre de la ronde, sous les regards bienveillants du groupe, les participants élaborent alors un dialogue corporel mettant en jeu les dimensions explorées précédemment.



Mémoire et partage

Le groupe retourne ensuite dans la salle dédiée à des échanges plus verbalisés. Les participants peuvent avoir recours à d'autres modes d'expression (exercice systémique des sculptures, dessin, écriture etc.). Enfin, chaque participant est encouragé à déposer un mot ou un dessin dans une enveloppe. Cette mémoire de la séance, partagée ou non est soigneusement conservée par les encadrants. Un moment convivial autour d'une collation - apportée initialement par les encadrants puis tour à tour par les participants - clôture la rencontre.

Supervision

Le Dr. Jean-Claude Métraux, psychiatre psychothérapeute et Anne-Klazien de Haas, psychomotricienne supervisent l'équipe des encadrants.



En complément

Le Maître de Capoeira

Mestre Azul est né en 1973 au Brésil, il commence la capoeira à 13 ans et se forme au sein du Groupe Capoeira Brasil à Rio de Janeiro où il reçoit la corde noire et le grade de Mestre. A Paris en 2001, il enregistre son propre album de capoeira et se consacre entièrement à l'enseignement de cet art martial. Exerçant lui-même un métier en marge de la société, le Maître de capoeira offre aux participants des possibilités d'identification différentes de la norme. Le rapport entre la puissance potentielle de ses coups et leur maîtrise (manifestation, retenue) impressionne les participants et permet une remise en question de leurs propres réactions.



La capoeira

Deuxième sport national au Brésil après le football, la capoeira connaît actuellement un succès mondial et une expansion rapide. C'est un art martial afro-brésilien d'une richesse exceptionnelle: à la fois lutte codifiée, enchaînement de mouvements acrobatiques spectaculaires, espace de jeu et d'expression.

Historiquement liée à l'émancipation des esclaves, elle inspire les break-danseurs d'aujourd'hui. Grâce ses multiples facettes, chacun peut y trouver sa place et développer ses compétences propres. Comme mise-en-scène de combat, la capoeira apprend à s'affirmer, à respecter l'autre et à transformer son agressivité pour jouer avec son partenaire (et non contre lui). Bénéfique et exigeante sur le plan corporel, la capoeira entraîne autant l'agilité et l'équilibre que la souplesse et la tonicité.

Dans le cadre des ateliers Meia Lua, la capoeira est utilisée comme une médiation avec un objectif thérapeutique et non comme une fin en soi. Il s'agit d'une activité partagée qui permet de se mettre en mouvement et d'entrer en contact les uns avec les autres. Elle est d'abord présentée aux participants puis créée, réinventée dans un accompagnement mutuel par les encadrants et les participants. L'histoire de la capoeira en tant qu'outil de lutte peut également permettre des résonnances avec les histoires de chacun des participants.



La transe de la capoeira

Les instruments de percussions créent un rythme primaire-archaïque pouvant favoriser une forme de transe ou d'état de conscience légèrement modifié au sein du groupe des participants. Cet état renforce la solidarité et le sentiment d'appartenance des membres de la ronde.

Arc musical traditionnel d'origine africaine, le berimbau est constitué d'un arc, d'un fil de fer et d'une calebasse, fruit vidé et séché. Le berimbau est l'instrument le plus important de la capoeira, il guide et contient la roda: la personne qui joue du berimbau gunga décide du début et de la fin de la roda et dicte le rythme et le type de jeu.



Encadrants

Les ateliers sont encadrés par une équipe constituée de **Renaud Zanone**, (psychologue), **Cécile Dos Santos** (médecin), **Lucille Jaussey** (infirmière et capoeiriste), et **Jairo Dos Santos** (maître de capoeira).

Informations pratiques

Les séances sont hebdomadaires et durent 2 heures.
Une tenue confortable est recommandée, les pieds nus ou en baskets.

Si vous êtes intéressé et souhaitez plus d'informations :

Renaud Zanone au 079 431 91 70

ou **Cécile dos Santos : cecile@azulcapoeira.net**

Des informations à l'intention des professionnels sont également
disponibles sur le sites internet :

www.azulcapoeira.net

(rubrique cours, puis ateliers thérapeutiques)

Nos ateliers se déroulent à :

Lausanne, l'Avant Scène, rue Centrale 31
et **Yverdon**, Centre de Capoeira, avenue de Grandson 62A

Photographies et graphisme
Geoffrey Cottencau

MEIA LUA

Ateliers thérapeutiques de médiation corporelle par la capoeira

A l'image de la « meia lua », coup de pied circulaire associant beauté du geste, échange avec l'autre et ouverture d'un combat symbolique fait de feintes, d'attaques, de contre-attaques et d'esquives, les ateliers de médiation par la capoeira allient différentes pratiques (thérapeutiques) de l'esprit et du corps.

Les participant aux **ateliers Meia Lua** apprennent à reconnaître leurs émotions, à les gérer et à les exprimer. Cet apprentissage favorise autant l'estime de soi et la créativité que l'exploration d'une autre manière d'être en lien avec autrui. Il offre à chacun de nouvelles perspectives personnelles et relationnelles.