

SAVOIRS LIES A DES NOTIONS

- **Relatives au corps** : verticalité – axe – centre – poids et transfert de poids – tension- relâchement – respiration – tonus – équilibre – appuis –sensations –image du corps ...
- **Relatives à l'espace** : près – loin – haut –bas –dessus – dessous – dedans –dehors – grand –petit –(amplitude) – vers...(directions – orientations) – lignes – figures ...
- **Relatives au temps** : durée – régularité – tempo –rythme – phrase – vitesses – silence – intensité –début – déroulement – fin ...
- **Relatives à l'espace-temps** : sériation (le premier, le dixième...)
- **Relatives à l'énergie** : fonctionnement du corps - santé...
L'énergie est aussi la résultante d'un élan, de la vitesse d'exécution et de l'engagement du poids du corps... « ...ce n'est pas une forme, c'est une direction, une force. » Peter Brook.