

## 1. JOUER AVEC LE POIDS ET LA GRAVITÉ !

Lourd/léger ?	08
Marcher, est-ce déjà de la danse ?	10
Quelles chaussures pour quelle danse ?	12
Sens dessus dessous	14
Tomber, même pas mal !	16
Sauter, est-ce toujours aller le plus haut possible ?	18
Et si je me suspendais ?	19
À chacun sa posture !	20
La colonne vertébrale, un fil entre ciel et terre	22
« Danser avec son dos », ça veut dire quoi ?	24

## 2. LA DANSE, UN VOYAGE DANS L'ESPACE ET LE TEMPS

Et si tu dessinais des formes avec ton corps ?	28
Tracer son chemin	30
Danser « en volumes » !	32
« Danser grand » / Danser l'infiniment petit	34
Dedans/dehors	36
Le « temps » fait la danse !	38
En silence ou en musique	40
Quand danses et musiques naissent ensemble...	43
Feeling ou groove	44

### 3. SENTIR ET IMAGINER POUR MIEUX DANSER

La danse, matières sensibles	48
Mais dans quel état je suis?	52
L'improvisation, ça ne s'improvise pas!	56

### 4. À QUOI JE PENSE QUAND JE DANSE?

D'où vient mon geste ?	62
Centrer/décentrer	64
Pourquoi une danse paraît-elle élégante, fluide ou bien puissante ?	66
Une arabesque, est-ce toujours lever la jambe le plus haut possible ?	68
Faut-il toujours sourire quand on danse ?	70
Et si on ne sourit pas ?	72
En scène !	73

### 5. DANSER ENSEMBLE

Danser ensemble, est-ce comme « marcher au pas » ?	80
Reliés !	82
Danser au contact de l'autre	84
De la main au corps à corps	86
Faire œuvre commune	88
Vivre ensemble ?	90
Sources des citations	92
Index des personnalités	93
Crédits iconographiques	94