

# La corpologie Une pratique d'exploration corporelle

Proposition portée par  
Marège Moreno





Présentation d'une pratique en émergence

Fruit de mon expérience d'enseignement  
du Contact Impro

## Sommaire

Qu'est-ce que la corpologie ?	Page 4
Pourquoi maintenant ? Une nécessité née de l'expérience	Page 6
Quels objectifs ?	Page 8

L'ensemble des photographies ont été prises lors de mon cours de Contact Impro  
à la MJC des Trois Maisons



## Qu'est-ce que la corpologie ?

La corpologie est une pratique en émergence, née d'une démarche personnelle nourrie par l'expérience, l'observation et la volonté d'ouvrir un chemin qui réponde à un besoin concret.

Elle propose un espace d'exploration corporelle guidée, pour renouer avec son corps en douceur, loin des injonctions et des normes qui pèsent sur nos façons de bouger, d'être et de paraître.

**Elle se situe à la croisée du quotidien et de la danse, comme un pont pour celles et ceux qui souhaitent réinvestir leur corporéité** dans un cadre respectueux et sensible. Elle invite à se réapproprier son corps

dans un monde qui tend à le figer, le contraindre ou le couper de lui-même. C'est une proposition accessible à toutes et tous, sans expérience préalable, pour redonner place au mouvement dans la vie quotidienne, dans une société souvent oppressive, rapide et déconnectée.

**« La corpologie propose un espace d'exploration corporelle guidée, pour renouer avec son corps en douceur »**

**Elle s'inspire de pratiques d'écoute corporelle, d'expériences sensibles du mouvement, et de l'attention à l'anatomie vivante.** Elle invite à retrouver un

dialogue fluide avec son propre corps.

Ce n'est ni un cours de danse, ni une thérapie. C'est un temps dédié à l'expérience corporelle : bouger, ressentir, se relier à ses sensations, à son rythme.

**La corpologie invite à retrouver de la mobilité, à s'ancrer dans le moment présent,** dans un cheminement qui peut, au fil du temps, inclure la dimension du contact physique, mais toujours en conscience et avec consentement.

Elle peut devenir une pratique à part entière, ou simplement un tremplin vers d'autres formes d'expression artistique ou corporelle.



## Pourquoi maintenant ?

### Une nécessité née de l'expérience

La corpologie est née d'un besoin observé au fil des ateliers : celui d'un **espace en amont de toute pratique de danse**, pour retrouver une relation simple, vivante et apaisée à son corps.

En animant des sessions de contact improvisation et en travaillant sur les questions de consentement dans la danse, **j'ai constaté qu'y compris dans des contextes dits "accueillants", de nombreuses personnes rencontraient des obstacles**. Il manquait un espace préalable : un temps pour s'explorer à son rythme, se rendre disponible, réapprendre à bouger autrement.

Dans une société marquée par la sédentarité, la pression constante à la performance, les tensions sociales

« Il manquait un **espace préalable : un temps pour s'explorer à son rythme, se rendre disponible, réapprendre à bouger autrement** »

et l'oubli du corps, il devient parfois difficile d'habiter pleinement son corps, de l'écouter, de s'y relier. Il m'a semblé essentiel de proposer un moment pour ralentir, ressentir, retrouver du mouvement.

**La corpologie répond à ce besoin : celui d'un espace respectueux, lent, non normatif, qui autorise l'hésitation, l'expérimentation, la redécouverte.**

Elle s'appuie sur mon expérience de pédagogue, sur les outils rencontrés dans les pratiques d'attention corporelle, et sur une réflexion continue autour du consentement, de la déconstruction des stéréotypes et de la justice corporelle.

Je ressens avec force que ce travail est nécessaire. **Retrouver une place pour habiter son corps peut devenir un acte de soin, mais aussi de résistance.**





### Quels objectifs ?

- Offrir un espace d'écoute et de (re)découverte du corps à travers le mouvement.
- Proposer une pratique accessible, inclusive et non performative.
- Encourager une attention fine aux sensations, aux limites et à la qualité de présence.
- Inviter à se relier à soi, puis aux autres, dans un cadre respectueux.
- Contribuer à déconstruire en douceur certaines normes intériorisées (liées au genre, à l'âge, au regard, à la posture, à la productivité...).
- Créer un pont entre la vie quotidienne et la danse.
- Revaloriser le corps dans ce qu'il perçoit, ressent, exprime.

