

OKUS LAB  
MANU DI MARTINO



OKUS  
CREATIVE MOVEMENT METHOD  
FOKUS



«L'HYPNOSE MÈNE VERS SES  
PROPRES POTENTIALITÉS RÉELES»

MILTON ERICKSON



«... L'impact sur ma carrière ? Waouh ...

À partir du moment où ma perception du mouvement a changé, toute ma vie a changé »  
OKUS FOKUS interview, Benoît Nieto Duran



« ... Le moment présent. Quand il parle « focus » on est dans le mouvement »

«... Ça part dans des mondes hyper bizarres, mais ça déchire parce qu'après c'est plus facile pour nous en tant qu'interprète »  
OKUS FOKUS interview, Fabio Amato



« .. C'est parce que j'étais « autre chose ». J'étais moi-même mais dans un travail tellement profond que j'étais « autre chose »»

« Ça m'a permis de développer une créativité et une façon de voir les choses bien différente, vraiment différente »  
OKUS FOKUS interview, Massimiliano Arnone



"J'ai compris que mon job et ma compétence n'étaient pas que de chorégrapier des spectacles, mais que c'était de trouver l'identité chorégraphique chez le danseur"  
TEDx Talk, Liège 2018, Manu Di Martino



# OKUS FOKUS

## MÉTHODE DE CRÉATION DE MOUVEMENTS

DÉDIÉE AUX DANSEURS ET NON DANSEURS

« Les recherches préliminaires d'OKUS LAB ont débouché sur une méthodologie de développement corporel basé sur l'improvisation qui emprunte autant à la science qu'à l'art. A l'issue d'un processus de transformation intérieure, la méthode aboutit aux développements de la créativité corporelle et de la spontanéité spirituelle. » Fabrice Offredi

## UNE FORMULE MAGIQUE

### POUR TROUVER VOTRE PERSONNAGE FANTASMAGORIQUE

- ... POUR CRÉER DES MOUVEMENTS
- ... POUR AMÉLIORER VOTRE CRÉATIVITÉ
- ... POUR RESTER CONCENTRÉ
- ... POUR AUGMENTER VOTRE NIVEAU D'IMPROVISATION
- ... POUR SE SENTIR CONNECTÉ
- ... POUR DÉVELOPPER DES MUTATIONS CHEZ LE DANSEUR
- ... POUR TROUVER VOTRE IDENTITÉ

POUR CRÉER UN

WEBSITE :  
<http://www.okus.be/performing/okus-fokus>



# PRÉSENTATION

Cette méthode émerge du constat simple selon lequel nous possédons tous une personnalité à plusieurs facettes. Cependant nos sociétés nous emprisonnent dans nos corps et réduisent ainsi la richesse de nos mouvements en nous emplissant de « fausses croyances ».

Cela a pour conséquence d'inhiber notre créativité innée, alors que TOUT LE MONDE sait danser et se mouvoir de façon naturelle et incroyable.

Même en tant que danseur il est parfois compliqué de se libérer et d'atteindre son plein potentiel créatif. Sur base de nombreux projets menés avec des danseurs d'horizons différents, je me suis focalisé sur la recherche de singularité chez le danseur, en commençant par moi-même.

En ce sens, les créations de spectacles se sont révélés de formidables prétextes pour développer une signature chorégraphique propre à OKUS Lab et pour créer des « mutants chorégraphiques ».

Cette méthode permet de trouver les personnages fantasmagoriques qui se cachent derrière chaque danseur. J'ai pu appliquer cette méthode avec différents profils : des danseurs professionnels, non-danseurs, détenus de prison, enfants, etc.

En tant qu'ancien biochimiste et chercheur en génétique, je transpose des modes de réflexion scientifiques et « moléculaires » à l'art de la danse ... pour voir le danseur comme un organisme modifiable et évolutif.

Tout a pris forme avec deux danseurs professionnels issus du « break-dancing ». Malgré leur niveau international sur la scène du Bboying, l'un d'eux m'a contacté pour me demander de l'aider à s'ouvrir à la créativité. Pour la 1ère fois, j'étais confronté à des danseurs qui ne maîtrisaient pas ma gestuelle, et moi, je ne maîtrisais pas la leur. J'ai dû m'asseoir, les regarder et réfléchir ... et c'est là que la formule magique

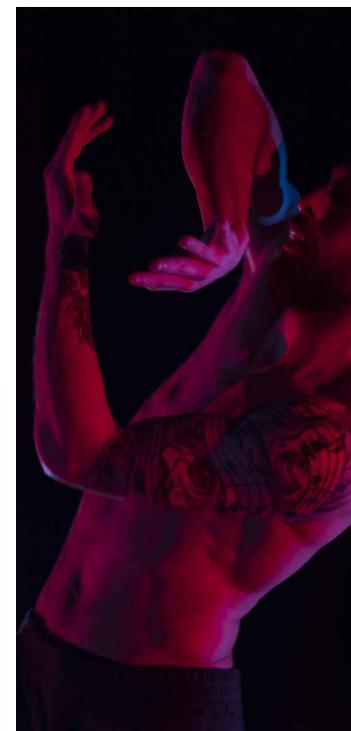
OKUS FOKUS est apparue !

Voici donc une approche créative, permettant aux danseurs et non-danseurs d'explorer leur potentiel corporel et leur imagination, d'approfondir leur recherche d'identité, le développement de leurs mouvements, et leurs capacités d'improvisation.

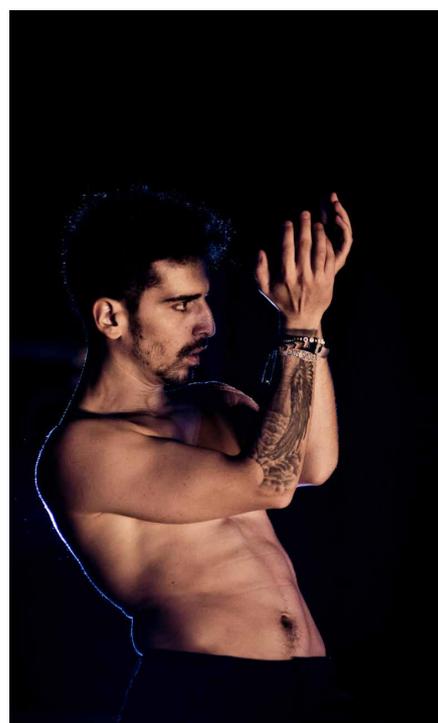
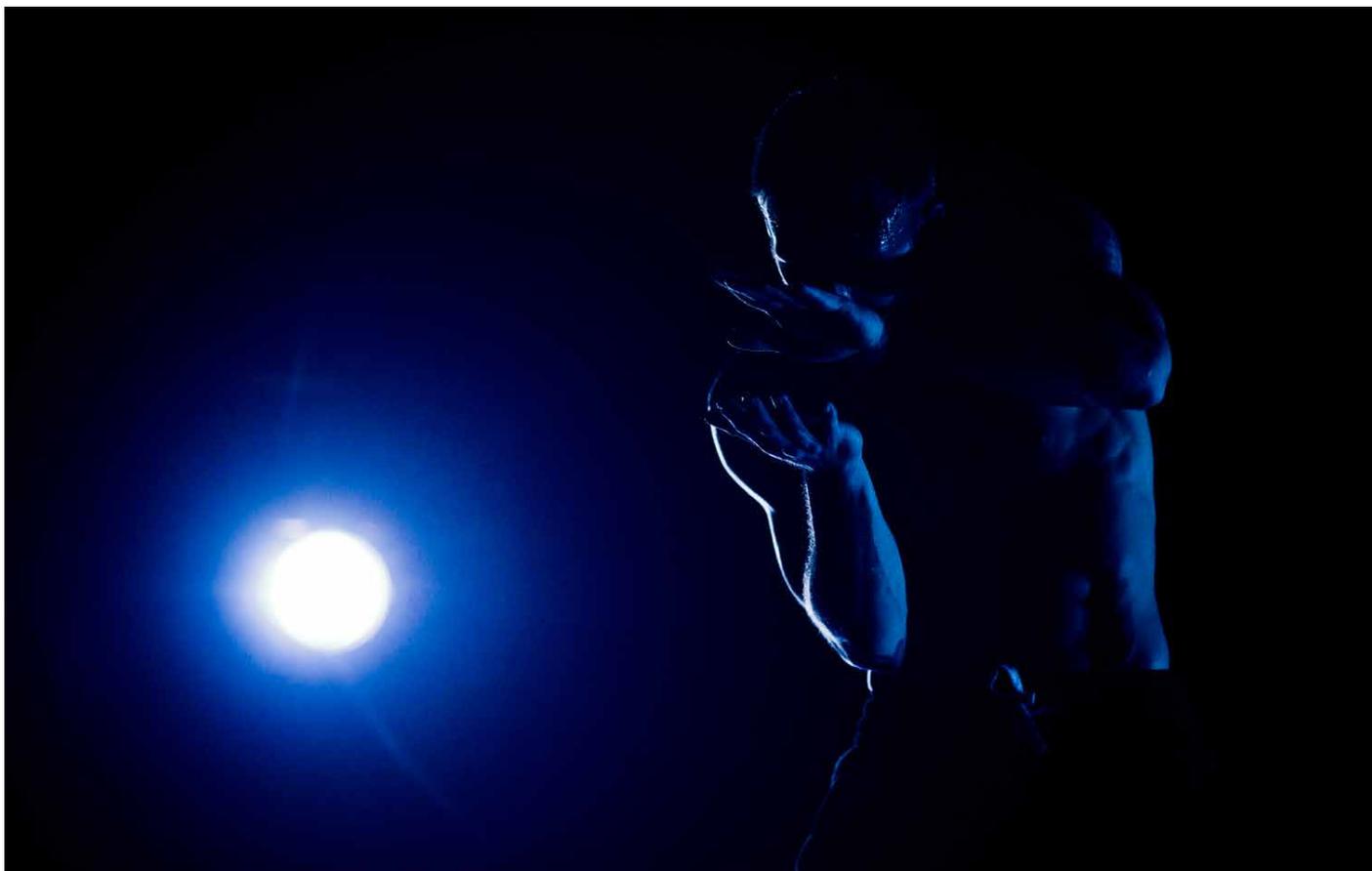
Inspirée des danses urbaines, de l'hypnose, teintée d'un esprit scientifique et d'une touche de magie ... cette méthode est basée sur la focalisation du regard « dans » le mouvement.

Même en voulant éviter ce terme, il est indéniable que nous nous inscrivons dans un processus de « DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ».

MANU DI MARTINO







# DESCRIPTION

COMMENT TROUVER L'IDENTITÉ PROFONDE DU  
DANSEUR, SON PERSONNAGE FANTASMAGORIQUE ?

La **PHASE 1** « OKUS FOKUS » est la 1ère porte d'accès. Elle correspond à la focalisation du regard dans le mouvement : le FOCUS. Travailler sur un point de focalisation permet simplement de lever certaines inhibitions.

Cette démarche permet donc de court-circuiter sa zone de panique (PANIC ZONE) et de sortir de sa zone de confort (COMFORT ZONE) pour arriver plus facilement dans sa zone de « découverte » (FLOW ZONE).

Dans la **PHASE 2** « OKUS METAMORPHOSIS », nous allons trouver et amplifier les caractéristiques enfouies dans chaque danseur pour le métamorphoser en mutant chorégraphique. Nous voilà dans la « MUTATION ZONE ».

Nous allons utiliser certaines contraintes géométriques et spatiales adaptées aux danseurs, trouver leurs obsessions, les utiliser et ainsi développer leur imaginaire dans une autre dimension. J'ai également apporté des éléments propres à ma signature chorégraphique personnelle.

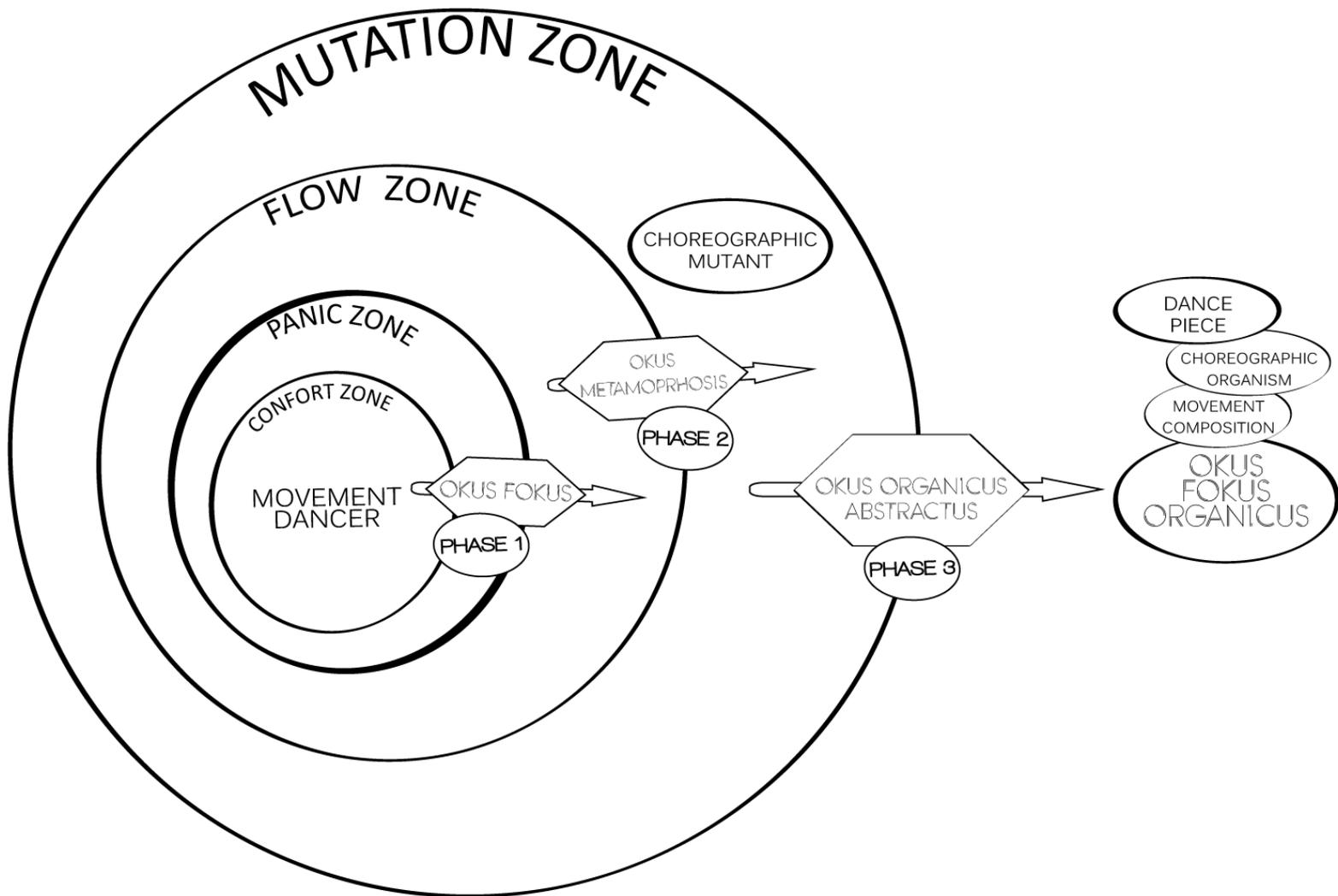
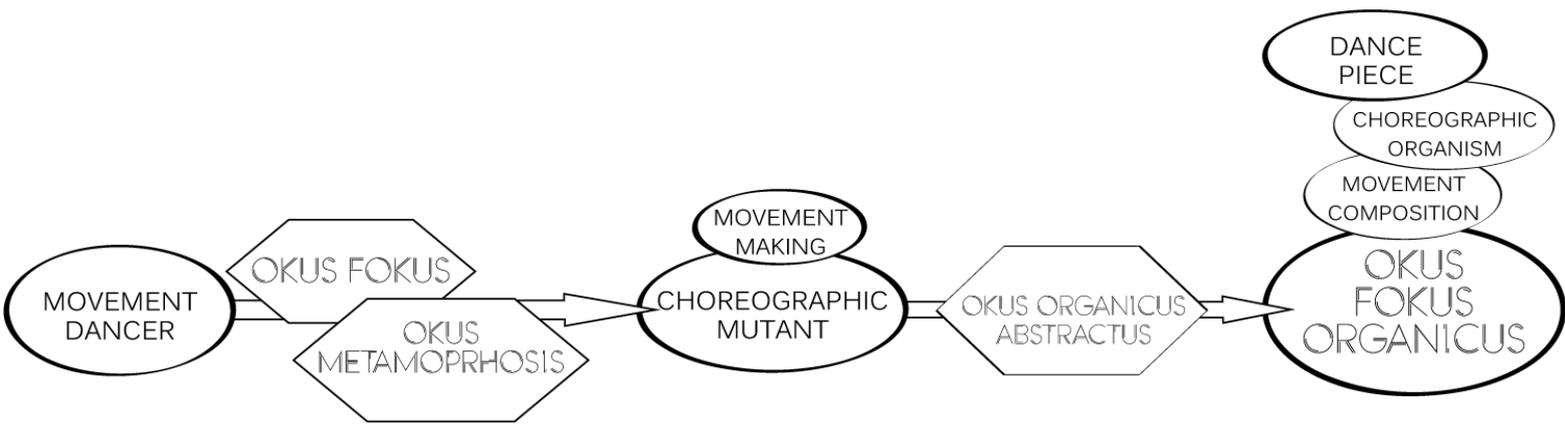
« LA CONTRAINTE REND CRÉATIF »

COMMENT CRÉER UN  
ORGANISME CHOREGRAPHIQUE ?

La **PHASE 3** est l'application de la formule « OKUS ABSTRACTUS ORGANICUS ». C'est une méthode de composition du mouvement « MOVEMENT COMPOSITION » qui permet la création d'une œuvre chorégraphique, ou plus précisément, d'un ORGANISME CHORÉGRAPHIQUE (CHOREOGRAPHIC ORGANISM). Cet état transformé se nomme « OKUS FOKUS ORGANICUS ». Le sujet de cette composition n'est rien d'autre que l'expression et la représentation de ce mutant chorégraphique, de ses identités et de l'univers qui l'englobe.

À L'INVERSE D'UN SPECTACLE CLASSIQUE DANS LEQUEL LE DANSEUR EST AU SERVICE D'UNE HISTOIRE OU D'UN PROPOS, ICI, LE SPECTACLE SE CRÉE AUTOUR DE CE PERSONNAGE ET DE SON ENVIRONNEMENT.





# OKUS FOKUS WORKSHOPS

« JARDIN DE LA DANSE DANCE SCHOOL » - HUY



« KNOWEDGE » - LUXEMBOURG



« OPÉRA ROYAL DE WALLONIE » - LIÈGE



# ORGANISME CHOREGRAPHIQUE

## PIÈCES CHORÉGRAPHIQUES

### VISION PATHWAY

CHOREOGRAPHIC  
LAB ONE



### VISION PATHWAY

THE PIECE - TEASER



### THE SECRET STEP

THE PIECE - TEASER





# ELEMENTS of OKUS FOKUS

Cette méthode se compose de différentes phases comprenant divers outils.  
Ceux-ci peuvent être utilisés de façon modulable, adaptative et évolutive.

## PHASE 1

### OKUS FOKUS

#### OKUS FOKUS / MAGICAL BALL

Pour commencer, j'ai axé ce travail de recherche sur la focalisation du regard lorsqu'on effectue des mouvements. C'est un peu comme si nous regardions un pendule en hypnose. La raison de cette démarche était très simple : je voulais me libérer de ma peur et gérer mon stress face au regard des autres. Se focaliser sur les mains permet de se couper des informations extérieures, de se concentrer sur un point, de se connecter avec ses sensations, de déplacer son focus et de développer son attention : une façon de se plonger à l'intérieur du mouvement !

C'est une étape qui développe l'imagination, car en focalisant son attention sur nos mains nous pouvons faire apparaître une entité imaginaire. Nous l'appellerons de façon ludique une « MAGICAL BALL ». Elle peut prendre une multitude de formes / d'idées / d'émotions et sensations/ d'images / de textures, peut se compresser ou s'étendre à l'infini, peut-être extérieure au corps ou entrer en nous et ne faire qu'un avec ce dernier... pour ensuite pouvoir en ressortir à notre guise... voire se fragmenter ... se pulvériser ... se restructurer ... tout est possible ! Nous pouvons donc contrôler cette entité. Comme expliqué plus haut, cette démarche permet de court-circuiter sa zone de panique (PANIC ZONE).

En allant plus loin dans la démarche, des personnes peuvent entrer en connexion en se passant leurs « Magical ball » respectives et se retrouver dans une communication grâce au mouvement.

#### JOUER POUR ÉVOLUER / IMAGINATION

La meilleure façon d'apprendre et d'évoluer c'est de jouer, c'est biologique. Mais dans certains milieux artistiques, les choses sont souvent « sérieuses », à la recherche de la perfection, l'erreur y est à éviter. Dans ce cas, l'évolution et la spontanéité en sont affectées. Revenir à des techniques ludiques et naïves, comme créer une balle magique imaginaire et en faire ce que l'on désire, permet justement d'ouvrir les possibilités.  
« LA CONTRAINTE REND CRÉATIF »

Même si c'est une notion fondamentale en danse, il faut rappeler que « ... certains pédagogues en danse qui savent vous faire vivre par le dedans un geste et vous faire sentir que les images qui vous animent changent la qualité du geste » (2)

« en dérangeant l'organisation corporelle que quelqu'un a mise en place, sa façon de percevoir, de sélectionner et de construire ses perceptions, en modifiant son schéma tonique, et surtout en lui donnant les outils pour le faire, en le reconnectant avec des schémas de coordination inscrits depuis toujours dans sa mémoire motrice mais mis au rebut depuis longtemps, (...) on lui pose des questions sur son identité même, on mobilise de l'affect, de l'imaginaire. » (2)

## MINDSET / ÉTAT DE CONSCIENCE / FLOW

Quand on fait une bonne improvisation, on oublie ce que l'on a fait, mais on se souvient de ce que l'on a ressenti : la notion du temps et de la gravité se transforment.

L'un des effets de focaliser son regard dans le mouvement, de visualiser une « balle magique », est d'atteindre un état modifié de conscience. Le but est d'exploiter son plein potentiel et d'atteindre cet état optimum de FLOW.

L'état modifié de conscience qui arrive lorsque l'on improvise en danse est défini par Schott-Billmann France comme suit : « Il s'agit d'un état « autre », hypnotique, un élargissement de l'être au-delà des frontières du moi, qui « lâche prise » et s'ouvre à des contenus psychiques, à des comportements ordinairement non manifestés. » (1)

« le danseur devra « défusionner », se décoller de son moi et accepter de perdre quelque chose de sa toute-puissance narcissique au profit d'un mouvement que le rythme limite et borde dans une forme. Ce renoncement ouvre à une autre libération du mouvement qui ne consiste pas à s'étaler dans le temps et l'espace, mais qui s'allège, qui s'envole, disait Nietzsche » (1)

## FORMULES MAGIQUES \_ INCANTATIONS \_ RITUELS

Rechercher des combinaisons de mouvements peut se percevoir comme une recherche de la formule « magique » ou comme une incantation lors d'un rituel. À quoi servent ces formules? C'est surtout un moyen de se connecter à un imaginaire. Une incantation lors d'un rituel nous ramène à un état de transe.

D'un point de vue psychanalytique et historique nous pouvons nous référer à ceci :

« les pratiques traditionnelles de chamanisme et de possession recourent, pour franchir la barrière de l'inconscient, à la mythologie et à sa mise en jeu dans des rituels dansés et chantés. »(1)



# PHASE 2

## OKUS METAMORPHOSIS TROUVER VOTRE PERSONNAGE FANTASMAGORIQUE

« Nous n'utilisons que peu de nos capacités physiques, motrices, émotionnelles et intellectuelles... »  
Voici un des principes de base de cette méthode qui permet de pouvoir évoluer et se métamorphoser. Les notions de qualités et de défauts disparaissent pour ne révéler que des caractéristiques.

### INJECTION DE MOUVEMENTS / CONTRAINTES ADAPTATIVES

J'ai non seulement pu injecter chez le danseur diverses contraintes qui étaient adaptées à son profil, mais également certains schémas et signatures chorégraphiques personnelles (Chemin corporel, focus sur les mains, mouvements calligraphiques des bras, gestion de la vitesse, fluidité, constructions géométriques).

Je parle « d'injection » d'éléments chorégraphiques et psychologiques qui agissent exactement comme une mutation D'ADN qui permet une métamorphose du danseur.

### FRAGMENTATION + MÉTHODOLOGIE URBAINE

Pour atteindre une singularité chez le danseur, nous avons dû « fragmenter » sa gestuelle, la décomposer, en extraire certains fragments pour les faire évoluer. Nous avons ensuite rassemblé ces fragments entre eux pour créer un mutant chorégraphique.

Les styles et les disciplines de danse ne doivent pas être perçus comme des canvas dans lesquels on s'enferme, mais comme une boîte à outils. L'idée est de sélectionner des éléments dans des disciplines différentes pour créer sa propre boîte à outils. La première étape est donc de tout fractionner et de visualiser ces fragments comme des éléments à ré-assembler par la suite pour obtenir une nouvelle version du danseur.

Cette méthode est directement influencée par des schémas de pensées scientifique : analyse – déconstruction – reconstruction. Cette vision est combinée avec une autre méthode : la danse et la culture Hip Hop (Urbaine) qui se révèle être une méthode de création contemporaine et révolutionnaire qui permet de créer des choses grandioses avec très peu. Pour pouvoir hybrider, être astucieux, créatif et développer son propre langage. Elle permet de phagocyter les éléments de son environnement pour créer sa signature, sa voie, sa gestuelle. Une autre règle inhérente de la danse urbaine, c'est qu'il n'y a jamais d'erreurs, juste des nouvelles façons de faire.



## MIMÉTISME / DIFFÉRENCIATION / NEURONES MIROIRS

Le cercle, la joute, le « face-à-face », ... autant de synonymes pour représenter la discussion non verbale à travers la danse. Pour aller plus loin nous nous rendons comptes également que la discussion est la meilleure façon d'apprendre, un peu comme un jeu de mime et de « questions-réponses » corporelles, intuitives et spontanées.

C'est un des éléments que l'on retrouve dans les danses sociales, telles que les danses urbaines. La joute est donc un outil puissant d'évolution, car nous devons trouver l'équilibre entre le mimétisme et la différenciation. Nous activons nos neurones miroirs, mais nous devons surtout être en permanence dans l'adaptation.

## VOS OBSESSIONS / DÉPASSER LA ZONE DE CONFORT

Nous pouvons analyser ce qui fait partie de notre zone de confort et d'inconfort. Ce qui permet également de mettre le doigt sur nos obsessions, (savoir les reconnaître, se les approprier, les accepter, les exploiter) afin de trouver les éléments de sa propre personnalité.

Un des secrets est très simple : il consiste à faire réaliser des improvisations les plus longues possibles, car lorsque nous avons utilisé toutes nos techniques et automatismes, nous rentrons dans une zone où nous perdons notre inspiration. C'est donc à ce stade que la démarche devient constructive, car nous nous rendons compte des éléments dans lesquels nous nous réfugions, et quel sont nos schémas répétitifs virant à l'obsession. Ces obsessions seront donc les éléments qui permettront de créer un nouveau danseur, un mutant.

## INVERSER FORCE ET FAIBLESSE / ZONE D' (IN)CONFORT

Un des éléments de cette méthode est d'inverser son point de vue sur soi-même, sa danse, ses points forts et ses points faibles. Allez là où vous pensez être « mauvais », car c'est là où vous allez pouvoir redécouvrir une naïveté et une spontanéité perdues. Vous allez ainsi pouvoir pulvériser certaines fausses croyances et découvrir des zones que vous pensiez inaccessibles.

Tout cela vous rendra au final plus créatif et élargira votre champ des possibles. Nous sommes face à une dualité entre rester dans ses obsessions et sortir de sa zone de confort. C'est donc l'équilibre et le passage de l'un à l'autre qui permet une ouverture de son champ d'exploration.





# PHASE 3

## OKUS ABSTRACTUS ORGANICUS ORGANISME CHOREGRAPHIQUE

D'un point de vue composition chorégraphique et organisation de suite de mouvements, je me suis rendu compte que je visualisais tout sous forme de mécanismes moléculaires (Cycle de Krebs, les mutations de l'ADN, etc), comme des structures abstraites et organiques dans lesquelles le danseur est un organisme dans l'organisme.

Comme expliqué ci-dessus, la 3ème phase est la création d'une pièce chorégraphique dont le sujet n'est rien d'autre que l'expression et la représentation de ce mutant, de ses identités et de l'univers qui l'englobe.

Sans raconter une histoire construite a priori, nous laisserons découler une narration en fonction de ce que racontent la danse et le mouvement.

Le danseur et son identité sont au centre de la construction narrative et non pas à son service.

Cette étape ne dépend que du type et du nombre de danseurs. Certaines étapes chorégraphiques seront conçues comme des organismes vivants. Ces étapes se développeront en fonction des stimuli et seront évolutives et chronologiques.

En tant qu'élément vivant il ne peut être jeté, coupé, mais uniquement transformé et modifié.

### VISION PATHWAY CHOREOGRAPHIC LAB ONE



### VISION PATHWAY THE PIECE - TEASER



### THE SECRET STEP THE PIECE - TEASER



## BIBLIOGRAPHIE

(1) Schott-Billmann France, « La transe et le surmoi », *Insistance*, 2015/2 (n° 10), p. 33-44. DOI : 10.3917/insi.010.0033. URL : <https://www.cairn.info/revue-insistance-2015-2-page-33.htm>

(2) Université Pierre et Marie Curie, *Dialogue corporel et dansethérapie, Éléments théorico-cliniques Psychomotricité première année 2003 – 2004*, Benoît Lesage



Contact  
Manu Di Martino  
OKUS Lab  
Téléphone : 0032(0)496/432936  
Email : [manu.okus.dimartino@gmail.com](mailto:manu.okus.dimartino@gmail.com)

Website  
[www.okus.be](http://www.okus.be)