

Jour 4 > Mardi 25 février

Météo du jour :

Un climat très faible et fatigué.e plane sur l'entièreté du workshop. Un indice (S)UV très élevé malgré une légère remorque à l'arrière. La journée s'annonce très venteuse et humide sur l'entièreté de la Dordogne. Ce n'est qu'en fin d'après-midi qu'on peut voir des éclaircies traverser le manteau de nuages.

Aujourd'hui encore, le soleil se couchera plus tard qu'hier, laissant de moins en moins place aux longues nuits.

Aujourd'hui, nous fêtons la sainte Catherine.

Bonne journée à tous et à très vite.

Repas du lundi soir :

Cuisine (2 ou 3 personnes):

Qui? (2 ou 3 personnes): May-Ly + Charlie + Clara

Quoi?: semoule avec des carottes glacées au jus d'orange et œuf au plat

Mettre la table et vaisselle (2/ 3 personnes): Eli + Marine + Manon + Marielle + Clara

Liste course (paula) :

Farine 1kg

Beurre 500g

Sucre 1kg

Ne pas oublier :

Récupérer tickets de caisse May-Ly

Texte :

On sent que c'est la fin.

Le curry était bon, il y en avait beaucoup.

Hier il y eu la poussière

Un petit balais n'a pas suffi

il y en a eu plusieurs alors

Rond en négatif

Poussière sur les chaussures

Mais je n'ai pas trouvé de mot, plume

orpheline.

Il va falloir réfléchir.

S'en remettre aux livres est-il la solution ?

Le relationnel est peut-être la clé

On pense par nous-mêmes, mais les mots

prennent sens dans leur relation aux autres.

Fonction de communication ?

Phatique ou Fatigue ?

Un peu des deux.

LHUIR P MIS LOPU

Choses à faire et à ne pas faire...

Faire un film anagrammique

Faire une proposition par anagramme pour mettre en perspective le langage du montage

Travailler la poussière par addition ou retrait, à voir

Travailler le bois par soustraction de matière, ajouter du sens par retrait de la matière

Travailler en groupe, jouer.

Dans un monde de violence pour vous, nous, elle, lui, moi et le bois, aspirer la poussière pour inspirer le bonheur.

Faire du qi qong, dans ce rectangle d'or c'est un peu comme marcher plan plan dans l'aire où le temps est d'or.

A raison de 2 vis par personnes (une en haut, une en bas), est-il possible de faire une étagère avec 38 vis pour tout ce petit monde ?

Se coller à l'anagramme du groupe à partir du texte : Barbara, Eli, Manon (lister) s'amusent avec Dudu à la Chapelle Pechaud... Feu de tout bois... C'est olé olé (etc.).

Continuer à faire l'étagère. Défonceuse, scie festool et autre pierre de patience.

La Chapelle Pechaud. Aller vérifier si c'est vraiment dans la chapelle que ça pecho. Sinon prévoir un (bon) plan.

Si si les plans, encore, ceux-là comme des capsules intenses de ce que l'on invente en l'apprenant (et son inverse).

And of course today, unlike yesterday, boy, you have to do a good lazy wood. ("Waoow" disait Olga.)

Quelques grammes de jeu Ypudu

Chêne commun dans chaîne commune

Bout Dupuy, Bout Dubois. Bout de bois, bois debout. Bois, Bois, Bois. Non BOIS ! Fou de bois, bois de fou, eau de bois bois, bois, bois. De ? Boue de bois, deux bouts de bois. Bois de puits, depuis du bois, bois depuis Dupuy.

C'est terrible. C'est terrible et je ne le savais pas mais Stéphane parle pendant qu'il travaille. Il chuchote, félicite son disque dur de pouvoir tenir, etc. et je ne peux rien faire d'autre que l'écouter.

Mais ça va – comme dirait Natalia. Je suis partie me promener, il a commencé à pleuvoir et merde je suis quand même restée ! Et quand j'étais à l'abri il s'est mis à faire grand soleil, alors je suis ressortie. Puis il s'est mis à pleuvoir, alors, je suis re-rentrée...

Il a même grêlé, ça n'a pas arrêté toute la matinée. Alors pour changer, j'ai juste fumé.

Montage, plateforme.

Montage, dans quel état j'erre ?

Deligny mon ami, Dupuy ma compagnie, voix du crooner, désuète.

Dis Dudu tu dis quoi ?

Silence is sexy

Écoute, écoute.

[Tony :] - Vous en voulez encore ? Il y en a encore !

[Tout le monde :] - Non merci

[Tony :] - J'entends rien, bon je vous ressers

[Natalia :] - Je suis enceinte d'un pois chiche

[Paula :] - Moi je préfère « mettre en cloque »

[Pierre :] - Tu nous fais un podcast de 2 heures là

[Clara :] - Je lui ai tiré dessus à la carabine, l'arbre a été coupé

[Marielle :] - Un portail magique sur le tronc d'arbre

[Samuel :] - Je me suis accroché à la branche et elle s'est cassée, 10 ans après l'arbre a été coupé. Et le Quick alors il est toujours là ?

[Tony :] - Oui

Étirements :

Étirements jambes (jambes largeur du bassin) et descendre le haut du corps

Étirements latéraux – main sur la fesse et penche sur le côté
> Croise les mains, bras en l'air et penche sur le côté

Rotation hanches

Rotation genoux

> On s'assoit

On inspire, on étire les bras en haut de la tête. On souffle, on va chercher le plus loin possible devant

Étirement/rotation du dos

Le papillon

> On se met à genoux

Étirement dos (en boule)

(On se relève)

Étirement épaules

> Étirement droit

> Étirement en attrapant derrière le dos

Étirement du cou

> Haut/Bas

> Gauche/droite

> Rotation légère

Poignets

> En bas

> En haut

> Étirement clé de bras

> Rotation éirement poignet

(On se relève)

Fente avant

Dos du pied

Éirement cuisse (coude posé à côté du genou)

Kukutsudachi (le cucu sue et chie)

Grand écart

On détend les cuisses

Shiatsu :

Dos

> Malaxe avec les mains

> Les petites tapes avec le chant de la main

> Puis les poings

> Éirement du dos avec les genoux du masseur derrière (3/4 fois)

Sur le ventre

> Étirements diagonales épaule/bas du dos (3/4 fois)

Sur le dos

> On secoue les jambes

> (Voir pour checker les mal-léoles)

(A prononcer de manière particulière)

Les moyens mnémotechniques :

Techniques :

- Sashi kae ashi et Sashi

komi ashi : komi c'est comme

«comme» donc c'est pareil;

alors que kae c'est différent donc on change de garde

-Uwa uke : defense vers le

haut, on lève, wouah/uwa

-Shita uke : Défense vers le bas, tcha! Shita!

6ème kyu :

- Kote kuni : On part sur le côté : Kote/Côté

- Ude juji : c'est la mobylette comme dit Laurent

5ème kyu :

- Gyaku Gote : Gote, Gote, c'est l'heure du goûter

- Maki nuki : Maki comme les makis. Ça veut dire «enroulé» donc on enroule le bras

-Kiri nuki : Kiri, Kiri, Kiriiii

Et enfin, le meilleur : Migi et Hidari (droite et gauche) Bon ben là y a rien à faire, faut juste les retenir.