



VIVRE
MATCH
BIEN-ÊTRE

Par **Pauline Weber**
@paulineweber

L'art de se relaxer au musée

Respirer, méditer ou jogger parmi les œuvres, c'est ce que proposent désormais de nombreux espaces d'exposition. Une activité multisensorielle à tester d'art-d'art !

Cette tendance nous vient d'Amérique du Nord. Au Brooklyn Museum, à New York, un samedi par mois, on peut déambuler dans les diverses salles après avoir pratiqué un cours de yoga suivi d'une méditation de pleine conscience, et finir avec un «brunch healthy» au Norm, le restaurant du lieu. La chorégraphe et danseuse Monica Bill Barnes est allée plus loin en imaginant pour le Metropolitan Museum of Art «The Museum Workout». Composé d'échauffements et d'exercices chorégraphiés, cet entraînement en musique renverse la façon d'appréhender l'espace muséal. Une initiative qui atteste d'une volonté certaine de décloisonner l'art en l'ouvrant à tous types de publics, comme le fait le Centre Pompidou avec ses matinées Art detox. Un dimanche par mois, elles invitent à explorer dès 10 heures, avant l'ouverture au grand public, la création par les sens.

Après avoir initié en 2018 les participants au do-in shiatsu et convoqué le chef Alain Passard pour réinterpréter au gré des saveurs une œuvre, le musée a concocté une nouvelle formule avec à la clé du reiki, une technique de relaxation japonaise, et un parcours olfactif pensé par des parfumeurs de chez Givaudan. « Cette immersion dans le monde de l'art, grâce à un face-à-face privilégié avec les chefs-d'œuvre de notre collection, se convertit en une expérience sensorielle. L'idée de synesthésie est au cœur de ce projet. L'art n'existe pas qu'au

musée, il peut être partout dans la vie quotidienne, dans la cuisine, un cocktail, une fragrance... Cela permet de désacraliser l'œuvre et de montrer que chacun peut se l'approprier », observe Patrice Chazottes, directeur adjoint de la direction des publics et chef du service de la médiation au Centre Pompidou. Un moment unique où tous types de profils se rencontrent : des adeptes de la déconnexion, des passionnés, des curieux mais aussi des visiteurs plus jeunes « qui voient le musée avant tout comme un lieu dans lequel on peut faire des expériences originales, peu communes ».

EN MOBILISANT LE
CORPS ET LES SENS,
ON APPRÉHENDE
L'ART AUTREMENT
QUE PAR L'INTELLECT.
ON EST DANS
LE RESSENTI ET
L'ÉMOTION



Précurseur en la matière, le Louvre-Lens a intégré, dès 2015, à son offre muséale des activités autour du bien-être. Après ses joggings guidés animés par un animateur sportif et un médiateur culturel dans le jardin, les visites sportives «Respirez, musée...» ont vu le jour en 2016. «Elles consistent à observer les postures des personnages des "Métamorphoses" d'Ovide dans les tableaux ou les sculptures et de les traduire en exercices de Pilates», expliquent Gautier Verbeke, chef du service de la médiation, et Marie Gord, responsable du pôle des médiateurs au Louvre-Lens. «Faire l'expérience d'une œuvre par le corps n'a rien d'un exercice futile, sa compréhension n'en est que plus intime. Au-delà de cette appropriation corporelle, nous souhaitons aussi explorer la piste du bien-être physique généré par la contemplation des objets d'art, dans une architecture qui s'y prête et offre un écrin de quiétude et de calme», ajoutent-ils.

Véritable signature de la programmation du Louvre-Lens, ces expériences se sont déclinées sous d'autres formats à l'image du qi gong, du body balance ou «du yoga des œuvres», des sessions en famille où l'on intériorise ce que les œuvres nous disent en faisant un parallèle avec les postures de yoga. A Toulouse, Géraldine Avisse propose sa pratique du hatha dans trois lieux culturels de la ville : le musée des Abattoirs, celui des Augustins et le Muséum d'histoire naturelle. «Je souhaitais ouvrir le yoga à plus de monde. Que l'art et le yoga se rencontrent, c'était une évidence, car ils libèrent tous deux les émotions», confie-t-elle. Un avis que Laurence Merchet-Thau, qui enseigne le yoga dynamique à l'Espace de l'art concret à Mouans-Sartoux, partage également : «Notre corps est une œuvre d'art exceptionnelle, dont les ressources créatives sont illimitées. Lors d'une relaxation, comme le mental est canalisé, une perméabilité avec l'art, les couleurs et l'inspiration de l'artiste est possible. Cette ouverture de conscience est très belle à vivre.» Le musée, un nouveau lieu au service du mieux-être ? ■



*Cours de yoga au Louvre-Lens,
une invitation à la déconnexion et
à la méditation.*

OÙ PRATIQUER

BROOKLYN MUSEUM

Art & Yoga en partenariat avec Adidas, un samedi par mois.

Prochaine session : le samedi 14 décembre de 9 h 30 à 11 heures.

Tarif : 16 dollars (incluant l'admission au musée). brooklynmuseum.org/calendar/event/art_yoga_december_2019.

CENTRE POMPIDOU

Matinées Art déttox, un dimanche par mois, de 10 heures à 12 h 30. Prochaines sessions : le 1^{er} décembre autour de « My Flower Bed » de Yayoi Kusama et le 12 janvier 2020 autour de « Guillaume Tell » de Salvador Dali. Tarif : 24 euros (tarif réduit 20 euros). centrepompidou.fr.

LOUVRE-LENS

« Le yoga des œuvres » en famille. Prochaines sessions : mercredi 27 novembre et mercredi 8 janvier 2020, de 14 h 45 à 16 h 15. Tarif : de 3,75 euros à 7,50 euros pour un adulte et un enfant (accompagné à partir de 4 ans). louvrelens.fr/activity/visite-atelier-et-visite-jeu-familles-les-mercredis-

dimanches-et-les-jours-feries.

Une programmation autour du bien-être (qi gong, yoga, body balance, jogging guidé) est prévue pour l'été 2020.

ABATTOIRS DE TOULOUSE

Cours de yoga. Prochaines sessions : le samedi 30 novembre de 12 h 30 à 13 h 30 et le 14 décembre. Séances de yoga pour enfants le 27 novembre et le 11 décembre. Séance de yoga ouverte et gratuite le 11 janvier 2020.

Tarif : 12 euros (comprenant l'entrée au musée). yogageraldine.fr
Tél. : 06 78 11 13 85
bonjour@yogageraldine.fr.

ESPACE DE L'ART CONCRET À MOUANS-SARTOUX (06)

Un samedi par mois, de 11 heures à midi. Une session le dimanche 15 décembre dans l'exposition Francisco Sobrino. Tarif : 12 euros (8 euros pour les enfants de 8 ans jusqu'à 16 ans). espacedelartconcret.fr/fr/evnement/yoga-leac-yoga06.fr.