

Somatic Approaches Applied to Artistic Movement in Technical Training

La diversité des appuis dans la danse contemporaine de Peter Goss

de la 8^{ÈME} VERTÈBRE

THORACIQUE au THYMUS



AUTEUR Odile Rouquet

RÉALISATION Paula Ortiz

TRADUCTION Lila Greene



La diversité des appuis en danse contemporaine au travers de la danse de Peter Goss

par Odile Rouquet

Jouer des variétés d'appuis est au cœur de la danse contemporaine. Chaque changement d'intention d'appuis implique une réorganisation du corps, une réponse posturale spécifique. Alors, vers quels horizons nous entraîne la danse de Peter Goss ? Dans quelles matières du corps ? Autour de quels appuis ? Quand le mouvement engage ces matières et les magnifie, quelles empreintes laissent-elles derrière elles ?

En effet dans la danse de Peter Goss s'il y a poids, s'il a un abaissement tonique, il n'y a toutefois pas d'écrasement au sol. La légèreté est présente dans le haut du dos grâce à une légère suspension de la cage thoracique amorcée par le poids du cœur. Le cœur est en effet suspendu aux vertèbres hautes dorsales et à la face interne du sternum par des fascias. Une contraction intense des muscles suspenseurs n'est pas nécessaire; les muscles sont là juste pour guider les mouvements, pour les moduler, pour les faire circuler d'un point à un autre dans le corps.

Si la danse de Peter est fluide comme l'eau qui joue entre les rochers, elle est canalisée entre des rives, elle rebondit sur un sol qui lui donne une résistance, une consistance; la matière des os s'anime et rend la danse dense. Le sternum mobilisé glisse en douceur sur les tissus internes où se trouve le thymus, carrefour de la circulation lymphatique; ce n'est pas une danse guerrière du moi, mais une danse qui mobilise les cellules de défense chargées de distinguer ce qui est soi et ce qui est étranger à soi. Lent apprentissage de la conscience de soi, de son empreinte pour distinguer le différent, et aller vers l'appartenance au monde. C'est à ce voyage que nous invite Peter Goss à travers sa danse.

Nous donnons, Peter et moi, au conservatoire, un cours hebdomadaire en collaboration. En AFCMD (analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé), nous cherchons à repérer quels appuis corporels facilitent une qualité de danse. Nous cherchons à les clarifier en partant d'un éclairage scientifique.

D'après Merleau Ponty, notre façon de bouger est « *le lieu d'une expression des empreintes qui nous habitent* ». Notre danse qui engage plus ou moins certaines matières du corps est riche de toutes ces empreintes complexes. Peter Goss est né en Afrique du Sud, pays dont l'histoire est modelée par les questions d'inclusion et d'exclusion. Comme il l'explique dans son interview, Peter a été très imprégné par l'intensité de la nature, les mouvements liquidiens de la mer, leur pulsation rythmique. Des études d'anthropologie à la danse, il questionne ces problématiques en les enrichissant par les explorations qu'il traverse : rythmes pulsés du jazz, découverte sensible des méthodes d'éducation somatique Feldenkrais et

Matthias Alexander, puis des arts martiaux internes tels que le Tai-Chi, le Qi Gong et le yoga.

Comme dit Peter « *Dans mes chorégraphies, j'ai toujours été intéressé par la même chose mais j'ai traversé des formes différentes* » et aussi « *le travail d'éducation somatique, c'est un travail de subjectivité sur soi-même, il est important de se référer à soi-même mais ce n'est pas une idée d'un soi qui va rester toujours pareil. C'est découvrir qui on est aujourd'hui.* »

La danse de Peter est très complexe dans les coordinations: elle « *suggère* », c'est la grande difficulté. Elle est faite d'amorces de suspension, d'amorces de lâcher, d'amorce de retour au sol dans le plié qui est premier. Je me rappelle souvent Peter trouvant le mouvement trop ample, trop affirmé comme trop revendicateur d'un moi. Le déroulement du buste, son enroulement est juste amorcé, suggéré et on laisse faire son élan.

le poids de la tête : « lâcher la tête »

Les mouvements chez Peter Goss commencent souvent par la tête qui est considérée alors comme l'extrémité de la colonne vertébrale. Il faut imaginer la tête reliée aux talons des pieds par deux longs rubans myofasciaux qui passent par le trajet des muscles des gouttières vertébrales, par les ischio-jambiers et les triceps¹. La chute de la tête va entraîner l'allongement de la colonne vertébrale; pour sentir le poids de la tête, percevoir la direction de la force gravitaire, il est nécessaire d'abaisser la tonicité musculaire, donc calmer le corps en travaillant par exemple, allongé sur le sol. Pour faire circuler le mouvement de l'occiput via le sacrum jusqu'aux talons, il faut que les ceintures scapulaire et pelvienne n'empêchent pas le mouvement par nos habitudes posturales; ainsi dans le mouvement de « *wagon-lit* » où les lordoses se répondent, on cherche à libérer les ceintures, à défixer le regard. En effet, pour faire un enroulé du dos proche de soi, il faut intégrer ce qu'est le mouvement de ramener vers soi, comme l'enfant l'apprend en faisant venir vers sa bouche la main qui tient la cuillère, en réduisant l'espace devant lui; le regard s'adapte à ce mouvement de ramener vers soi, ce qui change la tonicité de la nuque, et permet de lâcher les épaules; les omoplates glissent ainsi dans une nouvelle position du faire venir vers soi. Les lordoses répondent alors comme des arcs élastiques, on tend l'arc en l'allongeant et les courbes reprennent leur forme.

Le point de balance de la 8ème vertèbre dorsale (D8)

Peter commence souvent par un « enroulé du haut du dos ». Comme on l'a dit, c'est un mouvement de retour vers le sol; s'il est bien fait, l'enroulement du haut du dos facilite le plier des genoux, l'amorti dans le sol. Cela abaisse le centre de gravité du corps et favorise l'enracinement. Lâcher la tête tout en se déplaçant avec des mouvements très complexes des bras dans des prises de risque d'équilibre n'est pas chose simple!²

Le respect de la structuration de la colonne vertébrale permet cette prise de risque; j'appelle cela « *ne pas perdre ses jambes* ». Dans un des bonus, Philippe Campignon explique comment quand les facettes articulaires de la colonne vertébrale sont centrées les unes sur les autres, les lignes reliant ces facettes décrivent une ligne brisée dont le point de balance est en D8. La D8³ sert alors



Ph Campignon

d'ancrage aux mouvements de la colonne vertébrale. C'est cet ancrage qu'il s'agit de retrouver. L'enfant la met en place en s'enroulant. Ph. Campignon insiste sur l'importance de respecter ce temps d'apprentissage. Dans la danse de Peter, cet enroulement du haut du dos ne se fait pas en serrant devant, par la contraction des muscles fléchisseurs du buste. Il est régulé par les muscles antagonistes au mouvement en allongeant la colonne vertébrale. Le sternum glisse verticalement vers le pubis, guidé en cela par le muscle grand droit. Le haut de la colonne à partir de D8 doit être souple comme une tige qui bouge au vent et les mouvements de flexion, d'extension, de torsion doivent pouvoir circuler sans obstacle.

Je pointe du doigt mon sternum pour montrer qui je suis, je me retire dans mes épaules pour me protéger, je suspends ma respiration par trop d'attention ... quand on y songe, on voit la difficulté que l'on rencontre pour rendre mobile cette région ! Cela repose sur beaucoup d'habitudes posturales ! Alors pour ne pas réveiller

toutes ces habitudes mais les interroger, je leur propose des explorations sensorielles sur le poids du cœur qui est suspendu par des fascias à la face interne du sternum et de la C7 à la D8.⁴ On imagine déposer son cœur soit sur le sternum en flexion de la colonne, soit sur les hautes dorsales en extension. C'est un mouvement global impliquant la perception de la direction de la gravité, un mouvement fin entre la poignée du sternum et la lame du sternum, celui de la colonne vertébrale dans son entier qui donne une conscience du volume du torse.⁵

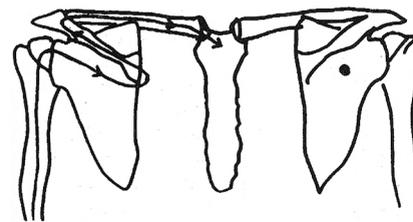
le thymus et la circulation lymphatique

Il faut encore rendre fluide cette région. « *Le sternum va vers le bras* » précise Peter; pour cela, je leur propose l'imaginaire des os qui glissent sur des surfaces moelleuses que sont les tissus en dessous du sternum : les poumons et le thymus. Le thymus fait partie des glandes endocriniennes. Celles-ci gouvernent l'ensemble des métabolismes du corps, d'où leur puissance énergétique. Même si le thymus régresse à l'adolescence, il semblerait que les chercheurs découvrent de plus en plus son importance pour l'activité du système immunitaire et pour le bon fonctionnement cardiaque. C'est aussi un carrefour pour la circulation lym-

phatique, ce qui permet de se représenter la circulation lente de la lymphe des pieds à la tête « *de la main jusqu'à l'épaule, de la hanche jusqu'au pied* ». Le propos que développe Damien Schoëvaert dans le bonus m'a beaucoup interpellé par rapport à la recherche de Peter Goss. Damien parle du thymus comme d'un sanctuaire, un sanctuaire car les cellules étrangères ne peuvent pas y pénétrer. Dans ce lieu privilégié se fait l'apprentissage des cellules pour reconnaître les empreintes du soi et pour, une fois à l'extérieur du thymus, nous défendre contre les cellules qui nous agressent. Damien explique comment cette reconnaissance fonctionnelle au niveau des cellules : « *il faut bien se connaître soi-même avant de pouvoir distinguer l'autre* »... « *Le soi, donc toutes ses protéines sont dans un état de réceptivité, elles sont en creux, en empreinte de non-soi* »... « *Il faut une reconnaissance de soi, un peu mais pas trop* »... « *on ne saisit l'autre que par une part de soi-même, même au niveau cellulaire, c'est très essentiel.* »⁶

La reconduction des forces au sol : une transmission élastique et un sol, seul capable de résister

Dans les arts martiaux on apprend à ne pas se laisser déraciner par l'adversaire en reconduisant la force reçue dans le sol, en l'absorbant pour la faire rebondir. Par exemple, Maître Morihei Ueshiba, fondateur de l'aïkido est filmé recevant un coup sur le sternum, qui au lieu de le déstabiliser, le fait monter au dessus du sol. C'est dû à la force de réaction.⁷ Peter cherche à ce que les forces de pousser et de tirer avec les bras soient transmises jusqu'au sol, ce qui en retour donne de la densité au corps. Ainsi Léa dans le film, trop aérienne au départ dans sa danse, ne s'enracine pas assez par l'action de pousser avec les bras. Et le retour doit être élastique, fluide, encore une difficulté.



Je leur propose pour cela de porter leur attention à une autre matière du corps, celle des os qui est mise en tension par les tissus myofasciaux, sous forme de torsion, de spirale. La matière élastique qu'est l'os restitue la force emmagasinée par la torsion. Pour transformer le bras ou la jambe en courroie de transmission,

chaque articulation a besoin aussi d'être mobilisée sans en geler une seule, et les os doivent être centrés pour transmettre la force. Le parcours qui se fait lors de la poussée avec le bras sur un ballon, ressemble à un serpent : la force est absorbée d'abord par le cubitus jusqu'au coude, puis l'humérus, la glène de l'omoplate, épine de l'omoplate, l'acromion, la clavicule pour arriver à la poignée du sternum.⁸ Tout un programme ! Quant aux jambes, selon notre habitude posturale la tête fémorale pour rencontrer les forces venant du haut (bassin plus ou moins antébasculé) se positionne soit en en rotation interne ou

externe.⁹ Le manque de transmission des forces du sol vient souvent de ce carrefour là. Dans les arts martiaux, l'énergie élastique emmagasinée par la torsion des os est restituée donnant l'impression qu'il n'y a pas de contraction intense musculaire. On emmagasine la force, puis on laisse faire.

Des appuis physiques aux appuis poétiques

L'important pour Peter Goss est aussi de faire des liens avec l'universel et de suggérer aux étudiants du conservatoire des représentations mentales pour induire des changements d'états subtils de corps et des changements d'espaces. La scène devient alors un espace habité : se déplacer dans le sable, sentir le souffle du vent ou l'affronter ... s'imaginer une vague qui s'avance puis se retire pour laisser place à un espace ouvert, toutes ces images donnent un phrasé à leur danse. Peter leur avait apporté cette année une vidéo de Greenpeace montrant en accéléré les mouvements de respiration de l'univers comme le flux et le reflux des marées. Nous avons aussi amener des reproductions de la vague d'Hokusai. Chacun pour la variation d'examen est alors libre d'aller dans la direction de son choix, cela devient un kaléidoscope d'élan, d'accélération ou ralentissement, de temps suspendu ou posé ...

Ecoute et abandon aux appuis

Peter : « *Dans cette société où tout est basé sur l'extérieur, j'ai envie de leur apporter un espace, un temps qui leur permettent de se poser, une écoute intérieure.* »

Odile : « *Mon souhait est que nos jeunes danseurs découvrent dans la complexité de la danse de Peter la poésie qui l'anime, qu'ils n'en restent pas à la prouesse technique, mais qu'ils cherchent à impliquer les matières dont ils sont faits, à les engager dans la confiance pour restituer ce qu'elles ont à leur dire.* »

Voilà quelques horizons vers lesquels nous oriente la danse de Peter Goss, mais comme il le rappelle, ces horizons prennent des formes changeantes jamais définitives; c'est un voyage aux horizons ouverts, teintés du plaisir et de la joie de bouger, de découvrir et redécouvrir.

La danse de Peter Goss nous fait faire un voyage. Le voyage est celui de l'homme qui ressent le besoin de se sentir comme partie de la totalité du monde et de la nature où tout est vie et où tout trouve sa place.¹⁰

Notes :

- (1) ligne myofasciale de Tom Myers décrite dans le dvd sur les pirouettes — collection REM
- (2) cf le travail d'équilibre/déséquilibre — poids/contrepois dans *la danse de Peter Goss* — dvd le geste créateur CNSMDP 2008
- (3) la 8ème dorsale se nomme la 8ème thoracique dans le vocabulaire international (T8). Pour un complément d'informations voir le livre de Philippe Campignon : les chaînes musculaires et articulaires concept G.D.S., notions de base -ICTGDS
- (4) cf livres : *Gray's anatomy et les fascias de Serge Paoletti* Sully éditions 1998
- (5) référence à Léa dans le mouvement du « chien » en yoga et interview de Ph. Campignon
- (6) cf bonus sur le thymus
- (7) voir le principe dans le livret du dvd sur les pirouettes collection REM
- (8) d'après Bonnie B. Cohen, BMC cité par O. Rouquet la tête aux pieds p. 122-123 éd. REM 1991
- (9) article d'O. Rouquet sur les spirales du corps dans Médecine des Arts n°30 déc 1999 et livre de Raymond Sohier : *2 marches pour la machine humaine* éd. Kinésciences Belgique 1989
- (10) tiré du programme d'un spectacle de Peter Goss dance company: arbre de pluie

Biographies

Peter GOSS est professeur de danse contemporaine au CNSMDP depuis 1990. Opposant au régime d'Afrique du Sud, son pays natal, Peter Goss part à l'âge de 17 ans étudier l'anthropologie à Londres, où il suit également une formation de danse classique et contemporaine.

En 1969, il débute en France ses activités chorégraphiques et pédagogiques et crée en 1973 la Compagnie, avec People, son premier ballet. Il créera dès lors un ballet par an, composant un répertoire de 22 titres, présentés en tournées dans de nombreux pays (Allemagne, Belgique, Espagne, Italie, États-Unis, Argentine, Maroc...). Expression rituelle visant à restaurer l'unité d'un monde divisé, son oeuvre témoigne de l'attachement de la danse à ses origines.

En 1981, Peter Goss fonde à Paris l'École de Danse qui porte son nom et enseigne la danse contemporaine aux comédiens de l'école de P. Chéreau (Nanterre, 1984). En 1989, il assure une partie de la formation pour danseurs professionnels organisée par le Théâtre Contemporain de la Danse, et anime durant toute cette période de nombreux stages en France et à l'étranger.

Odile ROUQUET, chorégraphe et danseuse, est depuis 1990, professeur d'analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé (AFCMD) au Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris.

En 1977, elle reçoit une bourse Fulbright pour partir à New York, étudier la pédagogie de la danse à COLUMBIA UNIVERSITY (Master of Arts of Dance Education). Elle y rencontre Irene Dowd qui la forme à "L'IDEOKINESIS". Elle expérimente les outils de l'analyse du mouvement dans son enseignement auprès de danseurs interprètes et dans ses chorégraphies ("Histoire d'O.R." "Arc-en-ciel à quatre voix", "Poids de senteur" duo pour Wilfride Piollet et Jean Guizerix). Membre du conseil scientifique du dictionnaire Larousse sur la danse en 1999, elle est aussi l'auteur d'articles et d'ouvrages dont *La Tête aux pieds* et d'un film "le geste créateur", réalisé par Marie-Hélène Rebois.

Biographies

Peter GOSS has been a professor of modern dance, since 1990, at the CNSMDP (Conservatoire National Supérieur de Musique et Danse de Paris). An opponent to the regime of his native South Africa, he left the country at the age of 17 for London, where he studied anthropology, as well as classical ballet and modern dance.

In 1969, he began teaching and choreographing in Paris; in 1973, he created a troupe there called "Peter Goss Dance Company", which performed his first piece, "People". From then on he created at least one piece a year, arriving at a repertory of 22 choreographies which were performed in Germany, Belgium, Spain, Italy, the United States, Argentina and Morocco, among others. Under the influence of his origins, his choreography addressed the theme of reuniting a divided world. In 1981, Peter Goss founded his school of dance in Paris, and in 1984 taught Patrice Chéreau's actors in Nanterre, as well.

In 1989, he taught in the program for professional dancers organized by the Théâtre Contemporain de la Danse (Paris), and taught in numerous workshops in France and abroad.

Odile ROUQUET, dancer and choreographer, has been teaching "Functional Analysis of the Body in Danced Movement" since 1990 at the National Conservatory of Music and Dance of Paris (CNSMDP).

In 1977, she received a Fulbright scholarship to study at Columbia University's Teacher's College, in New York, where she obtained a Master of Arts in Dance Education. While there, she worked under Irene Dowd who taught her "Ideokinesis".

After returning to France, she danced solos choreographed by Agnès Denis, Suzon Holzer and Agnès Delume, and, in turn, choreographed *Histoire d'O.R.* in 1988, *Arc-en-ciel à quatre voix* in 1989, and *Poids de senteur* for Wilfride Piollet and Jean Guizerix of the Paris Opera, in 1990.

She created the association Recherche en Mouvement (REM) in order to diffuse information about movement analysis, and, in 1985 published *Les Techniques d'analyse du mouvement et le danseur*, followed by *La Tête aux pieds*, in 1991, thanks to a grant from the Villa Medici extra-muros. In 1999, she was a member of the scientific council for the Larousse Dictionary of Dance and has also published articles in various reviews, such as *Théâtre Public* and *Médecine des Arts*. She is author of the film, *The Creative Gesture*, filmed by Marie-Hélène Rebois and co-produced by the National Conservatory of Music and Dance of Paris and the Ministry of Culture. She is responsible with Lila Greene for the collection of DVDs on somatic education edited by Recherche En Mouvement.

Each student is then free to go in a personal direction to prepare for the conservatory's dance exam, where we see a kaleidoscope of momentums, accelerations or decrescendos, suspensions or poses in time ...

Listening and giving into supports

Peter: *"In a society where everything is based on appearances, I want to bring the students a time and space where they can settle down and listen to what's going on inside themselves."*

Odile: *"I hope that these young dancers will discover, through the complexity of Peter's dance, the poetry within; that they will not be satisfied with just the technical virtuosity, but will seek to use all the physicalities of which they are made, and will use these with confidence to bring forth all the qualities they harbor."*

These are a few of the horizons suggested by Peter Goss' dance, but, as he says, these horizons are ever-changing, never definitive. His dance proposes a journey towards open horizons, colored with the pleasure and the joy of moving, of discovery and rediscovery.

Peter Goss' dance takes us on a journey, that of a person seeking to feel part of the world and of nature, where everything is alive and finds its place.¹⁰

Footnotes

- (1) cf. Tom Myer's myofascial lines, described in the REM DVD on "Pirouettes..."
- (2) cf. Balance/imbalance — weight/counterweight in Peter Goss' dance — DVD 'Le Geste créateur' CNSMDP 2008
- (3) The 8th dorsal, D8, is T8, the 8th thoracic, in the international vocabulary. For additional information, see Philippe Campignon's book, "Les chaînes musculaires et articulaires", concepts of GDS., basic notions of ICTGDS (available in English)
- (4) cf. "Gray's Anatomy" and "Fascia", by Serge Paoletti, ed. Sully 1998
- (5) ref. to Léa in the yoga "dog" posture, and to Philippe Campignon's interview (bonus)
- (6) cf. the bonus on the "Thymus"
- (7) see this principle in the booklet accompanying the REM DVD "Pirouettes"
- (8) interview with Bonnie Bainbridge Cohen, on BMC, in O.Rouquet's book "La tête aux pieds", p.123-123, ed. REM 1991
- (9) article by O. Rouquet on body spirals, in Médecine des arts n° 30, Dec. 1999, and Raymond Sohier's book, "Deux marches pour la machine humaine", ed. Kinésciences, Belgium 1989
- (10) from the program for Peter Goss' piece, "Arbre de pluie" ("Rain Tree")

from the top of the spine is not done by tightening with the flexion muscles in the front of the torso, it is done by lengthening the antagonist muscles along the spine. The sternum slides vertically towards the pubis, guided by the rectus abdominus muscle. The top of the spine at T8 must stay supple, like a reed in the wind, and the flexion, extension and rotation movements must be allowed to flow without obstruction.

I point my finger at my sternum to indicate myself, I hide in my shoulders to protect myself, I stop breathing when there's too much tension ... It depends on postural habits, so in order to avoid activating old habits, I propose a sensorial exploration focusing on the weight of the heart, which is suspended from fascia behind the sternum from the spine at C7 to T8.⁴ We imagine letting the heart rest on the sternum in a forward flexion of the spine or, in a backward extension, resting it on top of the thoracic vertebrae. It's an all-encompassing movement which brings attention to the direction of gravity, allows feeling the subtle articulation of the manubrium with the body of the sternum, and in which we can also imagine the spine giving volume to the torso.⁵

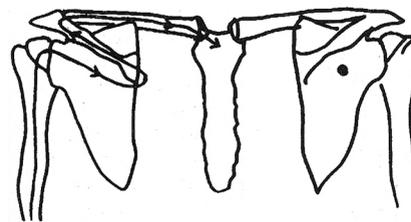
The thymus and lymphatic circulation

We still have to find the fluidity of this area. *"The sternum moves towards the arm"*, Peter says. To accomplish this, we work on imagining bone sliding on soft surfaces, like a branch floating down a river. We visualize the tissue under the sternum, made up of both the lungs and the thymus. The thymus is one of the endocrine glands. These glands are responsible for the body's metabolism, and are energetically very powerful. Even if the thymus shrinks in size at adolescence, research increasingly demonstrates the importance of its role for the immune system and for the heart. The thymus is also at a crossroads in the lymphatic system; we can imagine the slow circulation of the lymph from the feet to the head, *"from the hand to the shoulder and the hip to the foot"*.

Damien Schoëvart's comments in his interview are very relevant to this idea in relation to what Peter Goss is exploring (see bonus). Damien speaks of the thymus as a sanctuary, where foreign cells cannot penetrate. In this special place, cells learn to recognize the mark of self, preparing to defend us against foreign aggression. Damien explains how this works at a cellular level: *"One must recognize oneself in order to recognize the other"*, ... *"Our self, that is, all the proteins in a state of receptivity, are hollow, like an empty mold of the non-self"* ... *"It is necessary to recognize the self a little, but not too much"* ... *"One can only understand oneself through a part of oneself; this is essential even at a cellular level"*⁶

Transmitting physical forces into the ground: elasticity and resistance

In the martial arts, we learn to resist our adversary by anchoring ourselves into the ground, by absorbing the attacking force and sending it back out from this anchoring. For example, Master Morihei Ueshiba, founder of Aikido, is filmed receiving a blow on the sternum, which instead of throwing him off balance, lifts him off the floor. This is due to reactional force.⁷ In Peter's dance, the forces of pushing and pulling with the arms are transmitted to the floor and then come back as density in the body. In the film, we see this with Lea, at first too light and having trouble "grounding" while pushing, then succeeding. The movement must also be elastic and fluid, adding to the difficulty.



To work on this, we draw attention to another system of the body, the bones, which are put under tension in a spiral path by the myofascial tissue. The elasticity of the bone absorbs then releases the force of the torsion. For movement to be transmitted through the arm or the leg, the bones need to be aligned and

each joint needs to be mobilized. The force pushing on the balloon follows a snake-like path through the body: it is absorbed by the ulna, goes up to the elbow, then on to the humerus, the glenoid fossa, the spine of the scapula, the acromion process and the collarbone, to finally arrive at the manubrium of the sternum⁸ — Quite an agenda!

As for the legs, to receive forces from the top of the body, depending on our individual posture, the head of the femur positions itself either in internal or external rotation with the pelvis tilted more or less forward or backward.⁹ In the martial arts, the elastic energy stored by the torsion of the bones is released, giving the impression that no intense muscular contraction has been engaged. One stores the energy, and then lets go.

From physical supports to poetic supports

It is also important for Peter Goss that the students make contact with a universal dimension, so he proposes mental images which bring subtle changes to the body and the space. The stage then becomes a living poetic arena: moving through sand, feeling the wind or resisting it ... imagining a wave rolling in and receding to leave an open place, ... all these images contribute to the phrasing of the dance. Peter brought the students a Greenpeace video showing accelerated movements of tidal flows, the universe breathing. They also looked at reproductions of Hokusai's wave.

The Diversity of Supports in Peter Goss' Modern Dance

By Odile Rouquet (Translated by Lila Greene)

Experimenting with a variety of supports is at the heart of modern dance. Changing a support calls for a reorganization of the body and demands a specific postural response. So, towards what horizons does Peter Goss' dance lead us? using what parts of the body? with which supports? When the movement engages different physicalities and magnifies them, what traces are left behind in this poetic journey?

Peter Goss' dance puts an emphasis on weight, not dead weight, but suspended weight. Lightness is the result of the suspension of the rib cage. Feeling the weight of the heart helps to feel this suspension. The heart itself is suspended from the upper thoracic vertebrae and the backside of the sternum by fascia. The suspension muscles are there to guide the movements, to modulate them.

Peter's dance is fluid like water flowing between rocks, and is similarly contained between boundaries: the ground, which gives it resistance and consistency, and active bone matter, which gives it density.

In Peter's dance, the sternum slides softly on the internal tissue where the thymus is located, at a crossroads of the lymphatic system. This movement is not an expression of a warrior's dance, but of a dance mobilizing the defense cells which distinguish self from stranger: a slow apprenticeship of the consciousness of self, of one's own mark, of becoming able to recognize difference, and of bringing this difference to life. Peter's dance is an invitation to participate in this journey.

Peter and I collaborate in a weekly class at the conservatory. Using AFCMD (functional analysis of the body in danced movement), we seek to transmit to our students the appropriate physical supports that enhance the quality of their dance. We seek clarity through scientific knowledge. In addition, according to Merleau Ponty, the way we move is "the expression of imprints from within". Tapping into certain physicalities of the body is the expression of these complex imprints. Peter Goss was born in South Africa, a country whose history has been shaped by questions of inclusion and exclusion. As Peter explains in his interview, he was deeply influenced by the intensity of nature, the flow of the sea, its rhythmic pulse. Beginning with his studies in anthropology, he has questioned and enriched these themes by personal explorations in jazz, somatic education, such as Feldenkrais and Matthias Alexander techniques, and the internal martial arts of Tai Chi, Qi Gong and Yoga.

Peter says, *"In my choreography, I've always been interested in the same thing, but I've experimented different forms ... Somatic education is about working on one's self. It's important to work on one's self, but the idea of self is always changing. So it's also about discovering who we are today."*

Peter's dance has very complex coordinations, it only "suggests", that is its greatest difficulty. It's a dance made of subtle suspensions and subtle falls. Peter often finds a dancer's movement too large, too demonstrative, too much a show of ego.

The weight of the head: "Let go of the head"

Peter Goss' movements often start with the head, the extremity of the upper spine. We imagine the head linked to the heels on a trajectory which goes through two long myofascial ribbons running along the erectae spinae muscles, and then through the hamstrings and the triceps.¹ Dropping the head will provoke the lengthening of the spine; in order to feel the weight of the head, to sense the direction of gravitational force, it is necessary to relax the muscular tonicity, to calm the body, for example, by lying on the floor. So that a movement can flow from the occiput through the sacrum to the heels, our postural habits must not interfere at the shoulder and pelvic girdles; thus, using the "heel rock", which activates movement through the curves of the spine, we seek to liberate the girdle areas, and to mobilize our focus. To roll down the front of the spine, we must integrate the movement of bringing something towards ourself, such as a child does when he moves the hand holding the spoon towards his mouth, reducing the space in front of him. The focus of the eyes adapts to this movement, which in turn changes the tonicity of the neck and allows the shoulders to relax. The shoulder blades find a new position relative to this action of "moving towards self". The curves of the spine then react like elastic bows: the bow is lengthened and then resumes its original shape.

The balance point at the 8th thoracic vertebra (T8)

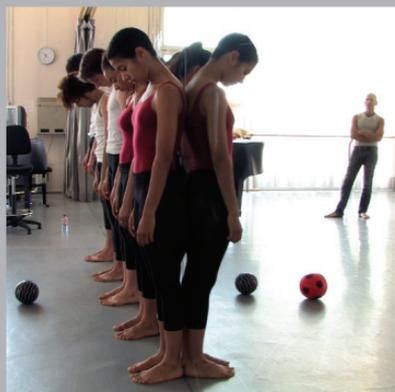


Peter often starts with rolling down the spine from the head. This is a movement towards the ground. If done well, it allows the bending of the knees, and softens the plié. It lowers the center of gravity and allows feeling rooted into the ground. Also, Peter's dance demands releasing the head while moving with complex arm movements in risky suspensions, not a simple task.² Respecting the anatomy of the spine allows us to take risks; I call this "keeping in touch with the legs". In one of the bonuses, Philippe Campignon explains that when the articular processes of the spine are aligned one on top of the other, the line linking these processes is a broken one, of which the balancing point is at the level of T8 (drawing). T8 is the anchoring point for spinal movements and this anchoring is essential.³ The child finds it by curling up. Philippe Campignon emphasizes the importance of respecting the different stages of development. In Peter's dance, the rolling down

Somatic Approaches Applied to Artistic Movement in Technical Training

The Diversity of Supports in Peter Goss' Modern Dance

*From the 8th THORACIC
VERTEBRAE to the THYMUS*



AUTHOR Odile Rouquet

DIRECTOR Paula Ortiz

TRANSLATION Lila Greene

