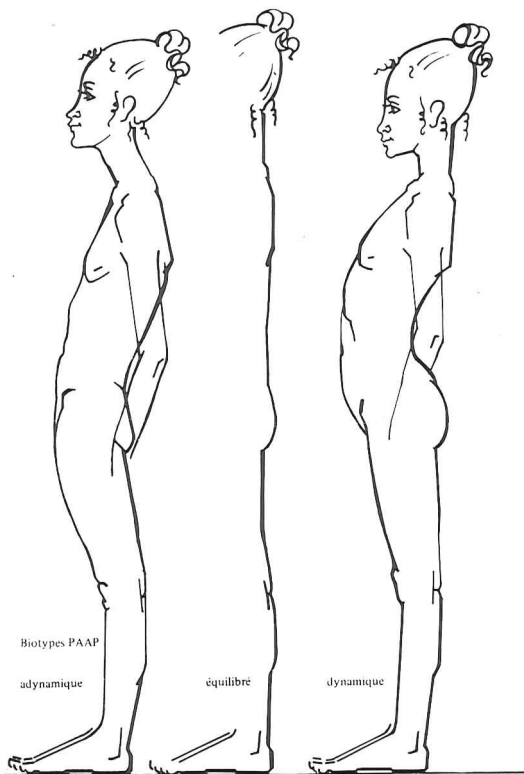


NOUVELLES de DANSE

EN COMMUNAUTE FRANCAISE DE BELGIQUE

DOSSIER: DANSE ET KINESIOLOGIE



Périodique bimestriel - ne paraît pas en juillet-août - N°12 - Septembre 1992.
Ed.resp.: P.Kuypers - 46 rue de Flandre - 1000 B. - Bureau de dépôt: Bruxelles 1

ETRE SA DANSE

La kinésiologie au service de l'expression dansée.

LA KINÉSIOLOGIE DE LA DANSE OU «ANALYSE FONCTIONNELLE DU CORPS DANS LE MOUVEMENT DANSÉ», A COMME OBJECTIF DE DONNER DES OUTILS AUX DANSEURS ET PÉDAGOGUES POUR AFFINER LEUR COMPRÉHENSION DU MOUVEMENT, ET/OU TRANSMETTRE LEUR EXPÉRIENCE DE LA DANSE. CE SONT DES PROPOSITIONS D'EXPLORATION D'AUTRES FAÇONS DE VOIR, PLUS QUE DES RÉPONSES À UNE QUESTION DONNÉE: COMMENT PARVENIR À CE QUE LE DOS «MONTE» SANS ÊTRE BLOQUÉ, À CE QUE LE CORPS TRADUISE LA QUALITÉ D'UN STYLE SANS LE TRAHIR? LE DOS «MONTE» ET S'ALLONGE SI ON LAISSE FAIRE LES FORCES QUI S'EXERCENT SUR LE CORPS, SI ON RESPECTE LES DIRECTIONS DE L'AXE VERS LE CIEL ET VERS LE SOL. UN DOS OUVERT ET MONTÉ PERMET UNE DISPONIBILITÉ À L'EXPRESSION ET À LA QUALITÉ DU GESTE. POUR Y ACCÉDER, IL EXISTE DE MULTIPLES MOYENS. EN EXPÉRIMENTANT TOUS LES «SYSTÈMES» DU CORPS, LA KINÉSIOLOGIE OUVRE UN CHAMP DE POSSIBLES.

INVESTIR SA DANSE

Faire accéder le jeune danseur à l'expérience d'un mouvement vécu et investi est ce qui m'intéresse dans mon travail au Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris. Le département de danse forme de jeunes interprètes à la scène, en danse classique et contemporaine. J'interviens soit directement dans les cours de technique en conjonction avec le professeur de danse, soit dans des cours plus spécifiques de kinésiologie. Je travaille directement sur la matière du mouvement dansé. Un mouvement ne semble pas bien intégré, un(e)élève rencontre une difficulté pour retraduire le style demandé? J'essaie de voir d'où vient cette difficulté en proposant une exploration des paramètres et forces impliqués dans le mouvement.

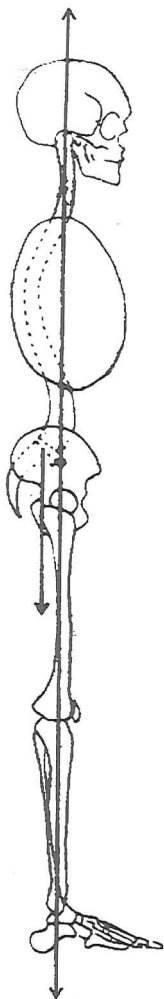
«Rester sur ses jambes»: la transmission des forces au sol ou la recherche de son aplomb

Je cherche d'abord à leur faire expérimenter les forces avec lesquelles ils jouent pour bouger: par exemple,

- Le poids dû à l'action de la pesanteur est une force qui, appliquée sur le sol provoque une force en sens opposé: la force de réaction.

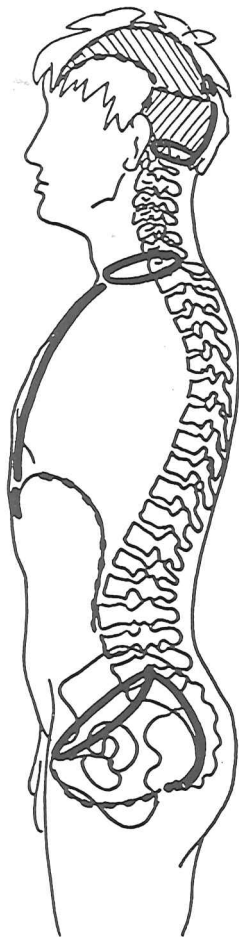
- La force musculaire qui permet de changer l'orientation de notre corps par rapport à ces forces.

- ou encore la pression hydrostatique. Remplissons un ballon d'eau et transformons-le en trois sphères en comprimant le liquide à deux goulots d'étranglement. Le ballon en a gagné en «tenu»: la pression à l'intérieur du ballon a augmenté et a ainsi érigé le ballon. C'est ainsi que nous tenons debout par la combinaison de toutes ces forces. Pour se verticaliser, l'homme a joué d'astuces afin de les utiliser à son profit. A nous les danseurs de peaufiner ce processus de verticalisation en risquant encore plus. Ce changement dans la pression, nous l'utilisons quand nous «montons à la taille», nous «retrouvons le ventre». Mais on peut aussi rentrer le ventre et se tasser. Cela dépend sur quoi on tire pour l'aplatir. Si je n'utilise que les ficelles dans le sens de la hauteur (raccourcissement du système



musculaire droit) je rapproche la tête du bassin et j'aplatis mon ballon sans pour autant l'allonger. J'apparais tassé. Il va falloir trouver les fibres transversales ou circulaires du transverse, un des abdominaux profonds. De plus, pour s'ériger, la colonne utilise le poids. Les muscles de posture qui sont chargés de l'équilibre réagissent au poids. Il faut donc laisser agir le poids du corps de la tête au pieds. Ce qui n'est pas facile. Souvent le poids de la tête est porté par la cage thoracique mais coupé du bassin, ou encore bloqué au bassin qui ne le transmet pas au sol par l'intermédiaire des pieds. En appuyant sur les épaules ou en se laissant tomber sur les ischions sur une chaise, on peut s'apercevoir où la transmission s'arrête. L'endroit apparaît tassé, inélastique. Le sol qui est seul capable de résister véritablement, ne joue plus son rôle d'appui et de propulseur. La réception d'un saut sera lourde et l'expulsion difficile. On dit en danse qu'on n'est pas sur ses jambes.

Que l'on enroule le dos en avant, que l'on fasse un plié, une arabesque, que l'on courre ou saute, que l'on porte un partenaire, il s'agit d'être capable de retransmettre ces forces au sol et donc de suivre les lignes de force du corps. Ces lignes de force suivent le schéma de verticalisation que nous avons parcouru pour nous mettre debout. Un corps verticalisé est un corps qui sait s'orienter suivant l'axe vertical terre/ciel responsable de l'équilibre et suivant le double axe horizontal des membres qui donne accès aux autres et à l'espace. C'est un apprentissage constant qui fait partie d'un long



L. Bosquet, «Les chaînes musculaires»,
Ed. Mal Oine»

processus. Que l'on songe au temps pris par l'homme pour se mettre debout au cours des âges, que l'on songe au temps passé par l'enfant: une année ou plus! Cet apprentissage continue notre vie durant si on le veut bien. Il nous entraîne vers notre unique façon de nous tenir debout, de plus en plus proche de notre corps «enfoui» en intégrant au mieux notre corps «emprunté». J'aime enseigner ce processus de verticalisation car, pour moi, on danse de la manière dont on se tient debout, de la manière dont on se représente.

L'ouverture des portes et le plaisir de bouger

Où et comment bloque-t-on la transmission du poids au sol? Chacun a une zone privilégiée qu'il faut d'abord repérer. Le premier travail que je propose ensuite est un travail d'ouverture, d'ouverture des portes, des carrefours entre les axes vertical et horizontal. Il s'agit en effet de respecter la fonction et l'indépendance de ces deux axes. Autrement les jambes n'ont pas le soutien voulu pour «monter», et la personne est «embarquée» dans l'action, sans rester sur son axe, sans rester «chez elle».

- ouverture de l'anneau du bassin, carrefour entre le tronc et les jambes (le sacrum doit rester libre et ne pas être étouffé par les jambes)
- ouverture de l'anneau de la tête en gardant l'indépendance de l'occiput par rapport à la mâchoire et la liberté du oui et du non
- ouverture de l'anneau de la cage thoracique, carrefour du tronc avec les bras. La clavicule et l'omoplate doivent laisser libre l'orientation de la première côte.

Risquer l'ouverture, n'est pas facile. On préfère tous s'agripper. J'essaie donc de l'enseigner par le plaisir de bouger, le plaisir du mouvement aisé qui a lieu quand on laisse l'équilibre se faire. Les membres sont alors libres de bouger et d'être actifs en prenant appui sur la colonne toute chaude de l'axe terre/ciel (les muscles de posture sont des muscles rouges très irrigués).

Le contrôle des transferts de poids. Travail sur les courbes de la colonne

Un autre travail consiste à savoir diriger le poids du corps dans les déplacements, diriger le tronc au dessus de la jambe d'appui, diriger une partie du corps plutôt que telle autre. Le bassin est-il moteur ou la cage?... Je le fais travailler par ce que j'appelle «le contrôle des lordoses» qui permettent d'ajuster le rapport des trois sphères et des membres en fonction du mouvement. La colonne vertébrale, à la naissance, présente une seule courbe en C, elle s'incurve en avant (lordose des lombaires et des cervicales) dans la station debout pour servir de socle à la tête et à la cage thoracique et ainsi mettre le centre de gravité de la tête au dessus de celui de la cage thoracique et du bassin. Ces courbes doivent pouvoir «se plier et se déplier» sans se tasser. Dans les cours de danse, on le fait travailler, en contemporain par les «curves», les contractions du bas du dos, en jazz par les isolations, en classique pour l'ouverture de la taille... On peut l'aborder en mettant l'accent sur l'action musculaire, sur les directions du mouvement, sur le déplacement de la masse viscérale du bassin... autant de possibilités offertes.

Recherche de ses propres appuis

Chacun a sa solution pour se tenir debout. Chacun a des «appuis» sur lesquels il se repose, où il puise une sécurité pour bouger et qui correspond à sa façon de danse. Aime-t-on davantage se suspendre (avoir la tête dans le ciel) ou davantage se reposer sur le sol? Quel est notre «pattern» de motricité préféré et intégré? Quel plan de l'espace investissons-nous de préférence? Se représente-t-on davantage le système osseux, les viscères, les muscles, les liquides, le système nerveux, la peau... Bouger, en prenant une décision sur le choix de ses appuis, implique un investissement de la personne, qui donne vie à la danse.

J'insiste donc sur cette prise active de décision.

Le travail d'interprétation d'une danse va découler de cette approche. A partir de cette expérience, il s'agira de cerner la façon de bouger de l'autre, capter l'élément moteur, les appuis sur lesquels il se repose: Impliquer, par exemple, davantage le haut du dos en faisant dérapier subtilement le centre moteur de la cage thoracique sur celui du bassin si l'on veut créer la dynamique propre à Forsythe...

Par quels moyens garder la fraîcheur de l'interprétation? Reposer sur l'imaginaire, sur la mémoire d'une situation vécue, sur une sensation kinesthésique? Une variation qui implique une certaine gravité peut être abordée par ces différents moyens: revivre une expérience grave, mais aussi expérimenter le poids de la tête, laisser la tête véritablement chuter peuvent faire accéder à un état grave unique et spécifique.

Rentrer dans le mouvement de l'autre tout en sachant qui on est, pouvoir «revenir chez soi», travailler sur sa façon d'être debout et travailler sur le personnage ou le style de danse proposé, rendre le corps disponible, cheminement cahin-caha, plein de détours; de surprises, d'étonnement. Tout cela me fait danser.

ODILE ROUQUET

