

Les techniques d'analyse du mouvement - les fondements

par Odile Rouquet

Conférence prononcée le 7 janvier 2002 à l'IRCAM dans un cycle sur l'analyse du corps dans le mouvement dansé organisé par François Raffinot, directeur du département chorégraphique de l'IRCAM. Cette conférence propose une réflexion sur les techniques d'analyse du mouvement : parcours historique, systèmes de pensée. Quelles répercussions sur notre perception du corps et du mouvement, ainsi que sur le processus créatif ?

Plan

Introduction :

De la difficulté de trouver des termes adéquats pour les définir

Changement de paradigme

Le corps ? Vision holistique ou dualiste

L'analyse ? Système dynamique et processus

Regard sur l'émergence de ces techniques

Les transformations d'états de danse

Incorporation

Penser en dansant

Structuration et déstructuration

Introduction

La proposition qui m'a été faite par François Raffinot d'introduire ce cycle de conférences et de parler de l'ensemble des techniques d'analyse du mouvement m'a laissée perplexe. Si j'essaie de vous traduire par une image le pourquoi de ma perplexité, elle serait celle-ci : imaginez qu'on vous remette entre les mains un coffret étiqueté : "techniques d'analyse du mouvement" et une fois ouvert, vous en verriez sortir des myriades de papillons, tous différents en apparence... Comment les décrire en une heure de temps, sans déflorer leur essentiel ? En laissant se déposer cette proposition, une idée m'est venue : pourquoi ne pas tenter de rendre palpable ce qui les fait cohabiter, rendre plus présent l'air qu'ils respirent ?

A l'époque de cette proposition, je revenais du Québec, où j'avais suivi à l'UQAM des cours faisant partie du DESS d'éducation somatique sous la responsabilité de Sylvie Fortin¹ et du DESS d'analyse expressive du mouvement. Ces programmes d'université ont été mis en place à la demande des praticiens de ces techniques qui ressentaient le besoin de creuser les concepts sous-jacents à leur pratique. Cette demande montre qu'on rentre dans une époque où se profile une attitude réflexive sur toutes ces pratiques. C'est pareil en France. Sera créée, dès 2002, une licence professionnelle dans l'option "analyse du mouvement dansé" à Paris 8 en liaison avec le Centre National de Danse. Cette réflexion est un travail en cours que les praticiens ressentent comme nécessaire, entre autre, pour la défense de leur intérêt professionnel. Depuis la naissance de ces méthodes entre les deux guerres, des réseaux solides se sont formés entre praticiens de chaque méthode, les rolfers, les praticiens de Feldenkrais, de Matthias Alexander, d'Eutonie, de Body Mind Centering ; mais naissent maintenant des organismes fédérateurs. Par exemple au Québec, il y a le Regroupement pour l'éducation somatique qui existe depuis 1995 et qui réunit plus d'une centaine de praticiens et qui a fait un gros travail pour tenter de se définir. Aux Etats-Unis, il y a l'ISMETA (International Somatic Movement Education and Therapy Association). Hubert Godard en a rejoint l'été dernier le conseil consultatif. Il n'est pas du tout évident pour ces organismes de trouver des critères d'habilitation pour leurs membres... Le Regroupement québécois a pour logo un acrobate ! C'est, en effet, une réelle acrobatie que de vouloir ce regroupement !

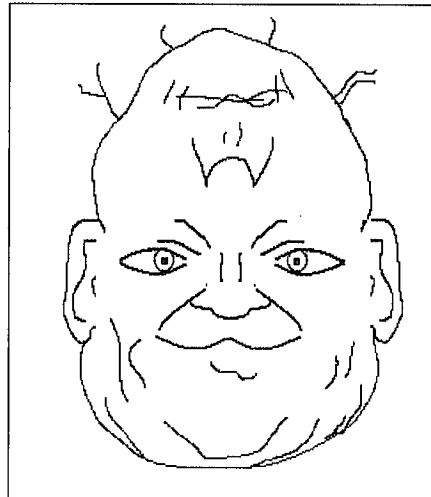
1 - De nombreux documents sont tirés du séminaire animé par Sylvie Fortin "Education et danse : points de rencontre".

Regrouper, définir, nous nous sommes confrontées à ces difficultés avec Nathalie Schulmann, pendant l'élaboration du dictionnaire de la danse² sous la direction de Philippe Le Moal. Nous étions chargées de la terminologie des courants modernes et contemporains. Nous avions confié la rédaction aux praticiens eux-mêmes. Ils ont dû, en quelques mots, retraduire les fondements de leur pratique, mais aussi, se situer dans une catégorie professionnelle. Nous avions besoin d'un titre générique d'appartenance et cela n'a pas été facile. Il est difficile de trouver des mots pour nommer une expérience nouvelle, des mots qui ne soient pas trop connotés par un autre paradigme. "Théoriciens" ? n'apparaît pas la part qui s'enracine dans l'expérience, "Praticiens" ? n'apparaît pas l'analyse sur le faire ; "chercheurs, penseurs, éducateurs" ? Utiliser le terme de "technique" apparaît comme trop codifié, de "méthode", fait davantage ressortir le processus ? Rien ne satisfait personne. Choisir un terme n'est pas aisé car ce sont des données qui **émergent d'une expérience nouvelle du mouvement, d'une nouvelle façon de considérer le mouvement**. On est sur des réalités radicalement différentes.

Changement de paradigme

Je vais employer une métaphore pour décrire ce changement de paradigme : Le dessin de "l'homme qui rit" et celui de "l'homme qui pleure" sont une seule et même figure. Renversez l'image et vous voyez apparaître l'autre. Selon l'angle de vue choisi, émergent deux réalités différentes. Ainsi, sous une même figure qu'est le corps, on peut se représenter des réalités drastiquement opposées. De même pour le concept d'analyse. Ces changements de point de vue impliquent une transformation totale de la perception du corps. On passe, en effet d'un paradigme à un autre, d'une façon de penser à une autre. Et c'est pour cela que ces termes ne conviennent pas forcément bien.

*L'homme qui pleure
et qui rit*



2 - Dictionnaire de la Danse, sous la direction de Philippe Le Moal, Larousse-Bordas, 1999

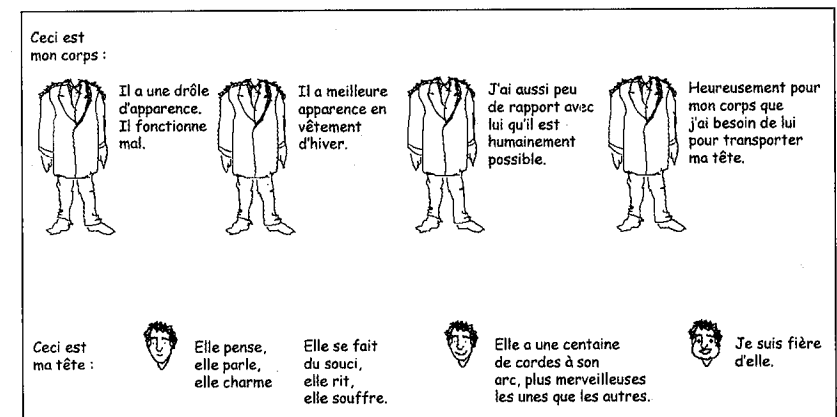
Inconvénient du terme : "corps".

Vision holistique ou dualiste du corps ?

Par exemple "corps", quelle représentation en a-t-on ?

Est-ce une vision mécanique, dualiste où l'esprit est détaché du corps ? Chaque fois qu'on ne relie pas son corps à soi-même, qu'on n'a pas conscience que le corps, c'est nous dans notre globalité de vie, on est sur une pensée dualiste. Ce dessin le traduit avec humour. Ne fait-il pas un peu référence à ce que notre civilisation a compris de notre cher Descartes ? : L'esprit est séparé du corps, la raison, l'imaginaire n'ont rien à voir avec le corps...

Dessin humoristique entre corps et esprit



Il est maintenant difficile avec les recherches sur le cerveau, de soutenir cette dichotomie. Les représentations que nous avons du monde passent par les relations que nous entretenons par notre corps avec le monde. Notre monde est ce que nous percevons. Comme le dit Zoran Kovich³ "Une hypothèse commune partagée par toutes les techniques d'analyse du mouvement est que les habitudes de pensée et **les habitudes de mouvement sont inextricablement liées** et que ces habitudes sont influencées par les circonstances physiques et sociales dans lesquelles la personne se développe."

A cet égard, les titres des livres d'Antonio Damasio⁴ sont bien signifiants : "L'erreur de Descartes : la raison des émotions" et "Le sentiment

3 - Kovich Z 1994 From intention to action, somatic education and the dancer. Kindle tje Fire, Proceedings of the 6th triennial DaCI Conference P. 208-216 Sydney, Australie Macquarie University.

4 - Damasio Antonio R. L'erreur de Descartes - La raison des émotions, Odile Jacob, 1994 Le sentiment même de soi - corps, émotions, conscience, 1999

même de soi"; nos sentiments sont basés sur des émotions, des manifestations physiques de tension et de relâchement, d'accélération ou de décélération du pouls... Il cite par exemple, le cas d'une personne dont la zone de l'amygdale dans le cerveau a été détruite, la personne ne ressent plus la peur, est incapable de la reconnaître sur le visage de quelqu'un d'autre. Je viens de voir à la télévision qu'on a inventé un nouvel appareil de détection du mensonge, qui enregistre les changements de chaleur dus à l'afflux du sang à la surface de la peau. On sait aussi le lien entre état tonique et les émotions (Susan Robert-Ouvray⁵). Un nouveau-né qui subit des stimulations internes ou externes réagit d'une façon réflexe en augmentant la tonicité de son corps. Chez un nourrisson qui a faim, qui ressent un manque, il y a augmentation du tonus et détente quand il est satisfait. Un état est associé au déplaisir, l'autre au plaisir. Ce sont des réflexes qui vont durer toute notre vie. Par exemple, quand nous nous cognons la tête, nous nous crispons, nous augmentons notre tonicité générale pour nous anesthésier, nous nous faisons ainsi plus dur que dur. **On sait aussi que les schèmes de tension, une fois installés entretiennent l'anxiété. Il y a inter-influence.**

Corps objet ?

Est-ce que moi, je suis conscient(e) de tout cela ? Est-ce que je dis de mon corps "il est ceci, il est cela ? Il a mal ? Je vais le traiter de la même façon que ma voiture que j'amène au garage, et le faire réparer par le kinésithérapeute, il est hypertendu ? Je vais décharger sa batterie en suant bien fort. Il ne sait pas trop comment se positionner, je vais le faire positionner par mon professeur. Celui là, est trop long, trop court, je vais le faire raboter par un spécialiste. C'est il ou c'est je ? **Si je le traite avec violence, est-ce que je réalise que je me traite avec violence ?** Si je le modèle selon une technique, est-ce que je réalise que c'est moi que je modèle ? Est-ce que c'est un corps qui n'est pas moi que je donne à quelqu'un d'extérieur avec l'autorité de lui dire ce qu'il faut faire ? **Est-ce que c'est un corps objet, lieu de performance que j'entretiens ?**

Le soma - système du vivant - un corps sujet expressif

Mon corps est moi, c'est le regard porté par les techniques d'analyse, sur le corps. Je ne peux en parler en termes de position, de placement parce que ma posture est une expression de moi. L'apprentissage

de la conscience de ce "corps-moi" va être la première préoccupation des techniques d'analyse du mouvement. Voici quelques pistes de chemins proposées par ces techniques :

S'apercevoir de ce que l'on fait : je me rend présent à ce qui se passe quand je bouge. Quand j'avance un bras, où est-ce que je prends appui, où est-ce que je serre, où je me tends ? Qu'est-ce que je fais avec ma tête ? Est-ce que je la renverse en arrière ?

Si je décide de lâcher cette tension, quelle modification cela apporte-t-il, dans le reste du corps ? Est-ce que c'est différent ? Est-ce que c'est mieux ou moins bien pour ce que j'ai à faire en ce moment, dans ce contexte. J'aborde là les principes qui sous-tendent ces pensées : **la présence à ce qui se passe - l'observation des différences - le non jugement, le choix (qui est de décider parmi plusieurs possibilités), la prise en compte du contexte.**

dessin humoristique "relax"



Cela passe par l'affinement de l'éducation d'un sens qu'on appelle **la proprioception**. Des capteurs sont dans nos articulations, nos muscles, nos tendons, nos viscères, nos oreilles, ce sont des informateurs. Ce sens nous informe de notre position dans l'espace, de notre état de tension... Oliver Sacks cite dans son livre "l'homme qui prenait sa femme pour un chapeau"⁶ le cas d'une femme qui a perdu ses capacités proprioceptives "Au moment de la catastrophe et pendant un mois environ Christina resta aussi flasque qu'une poupée de chiffons, incapable même de s'asseoir. Mais trois mois plus tard j'eus la surprise de la voir s'asseoir très délicatement - trop délicatement, d'une manière hiératique, comme une danseuse au milieu d'une pose. Et je m'aperçus bientôt que cette façon pour elle de s'asseoir était bien, en effet, une pose adoptée et conservée,

5 - Suzanne B. Robert-Ouvray. Intégration motrice et développement psychique, Epi, 1993

6 - Oliver Sacks - L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau, Seuil, 1988 chap la femme désincarnée p.73

une sorte de posture forcée, volontaire, théâtrale, destinée à suppléer à l'absence prolongée de toute posture naturelle.” Le contrôle de la posture se faisait par d'autres sens, le visuel, l'auditif et le vestibulaire. Christina recréait sa posture par la mémoire qu'elle en avait. C'était devenue une caricature de sa “signature de mouvement” d'origine. Chaque personne développe, en effet, sa propre façon de bouger, un style kinesthésique personnel qui l'identifie aussi fort qu'une signature.

Histoire d'abdominaux

Dans la nombreuse littérature que j'ai lue pendant mes études à l'UQAM, un article m'a particulièrement interpellée. L'auteur, A. Bluthenthal raconte que la chance de sa carrière de danseuse est sa rencontre avec un professeur formé par Erick Hawkins. Posant à son professeur la question de savoir s'il est préférable ou pas de contracter **les abdominaux** dans l'exercice qu'elle fait faire à ses élèves, elle reçoit cette réponse : **“cela dépend de ce qui est important pour toi dans la vie.”** Elle rajoute que grâce à cela, elle découvre un point tranquille dans son corps d'où part un mouvement d'une grande fluidité. Cette réponse l'oblige à faire un choix et à constater le lien qui existe entre l'expression de son corps et sa perception du monde.

Parce que j'ai expérimenté plusieurs techniques d'analyse du mouvement de façon intensive pendant ce séjour, j'ai pu constater ces changements d'état de corps en relation à mon attitude au monde. Par exemple, chez Joseph Pilates, l'emphasis est mise sur un travail très fin de coordination entre abdominaux et spinaux. Une fois sortie de la séance, je me ressentais comme indéracinable, centrée sur mes jambes, protégée de tout danger de l'extérieur. Sortie d'une séance de Matthias Alexander, ma réponse au monde était plus fluide, plus ondulante dû à la priorité donnée au travail sur les courbes de la colonne vertébrale, la souplesse des abdominaux correspondant plus à une stratégie d'évitement par rapport au danger. C'est ainsi qu'un travail plutôt qu'un autre soutiendra un style de danse : J.J. Pilates, la danse de Jiri Kylian ; Matthias Alexander, la danse de Trisha Brown, par exemple.

La coordination entre abdominaux et spinaux requiert la prise de conscience que les muscles abdominaux se situent en majorité à l'avant de notre tronc et les spinaux à l'arrière. Dans une danse, on peut chercher à montrer davantage l'espace derrière soi et amplifier le tonus des spinaux ou bien l'espace devant soi et changer le tonus des abdominaux. Maintenant, fermez vos yeux et imaginez où vous placez, dans l'espace par rapport à vous, le passé ou le futur : devant, derrière, à l'intérieur de vous ? Par exemple, les maoris, aborigènes de Nouvelle

Zélande, placent le passé devant car il est connu, le futur derrière car il est encore inconnu. Si donc, je veux montrer la mémoire du passé, laisser des traces, je dois aussi préciser où se trouve cet espace/temps.

Ainsi, quand je réalise vraiment qu'il n'y a pas de dichotomie entre ce que je suis et mon corps, je deviens responsable de ce que je fais de moi, je décide, je ne subis pas. **Objet, outil de performance que j'entretiens ? Ou corps sujet, lieu d'émotions que je questionne, un corps responsabilisé ?** Pour nos cultures pétries de dualisme, de rationalité, de rapport hiérarchique à l'autorité, ce n'est pas si facile de se mettre dans cette peau. Cela confronte aussi beaucoup l'apprentissage habituel du danseur dans les cours de technique où le savoir est monopolisé par le professeur tout puissant.

Pour bien montrer ce changement de paradigme quant au corps, on emploie, sur le continent américain, le terme d'“éducation somatique”. Le mot soma vient du grec et signifie “corps vivant”. J'ai essayé de le proposer en France entre autres lors de l'élaboration de référents pour le système informatique de la médiathèque mais il a été refusé car il semble trop connoté par rapport au travail psychologique (cf le terme “psycho-somatique”). Ce terme “somatics” ou éducation somatique, a été adopté sur le continent américain, après les termes de “body therapies, body work, body awareness, body-mind practice, hands-on work, releasing work”, le terme d'analyse du mouvement étant plutôt réservé à “EffortShape” (Laban-Bartenieff).

Inconvénient du terme analyse

Analyser semble souvent rébarbatif aux danseurs. Cela fait référence à l'analyse grammaticale quand on était enfant, à une pensée linéaire, une cause provoquant un effet... Mais en fait, on ne prend pas du tout ce chemin en analyse du mouvement car on se réfère aux **systèmes dynamiques**.

Je vais prendre un exemple : les travaux récents sur **la mémoire** nous font changer radicalement de point de vue. On considérait jusqu'à récemment qu'on stockait nos souvenirs dans le cerveau, on tirait un tiroir et on y trouvait rangé à l'intérieur le souvenir. On sait maintenant que sans les émotions le cerveau ne fonctionne pas, que les sentiments se greffent sur les émotions, les émois et **ce que l'on fait dans la vie remanie les souvenirs**. Le souvenir d'un événement, par exemple, une fête de famille, n'est pas le même selon le temps qui passe, il est modifié. Ce n'est plus une vision statique du souvenir, fiché une fois pour toutes, mais une vision dynamique où le corps est “expérience” ; il y aura un changement quand il y aura eu modification du souvenir.

A. Bluethenthal⁷ : *"Au lieu de voir le corps comme un ensemble statique à positionner, nous le voyons comme un constant processus changeant d'événements, de réponses, de choix qui peuvent être observés, redirigés ou laissés de côté."*

Parce que le corps est vu en mouvement et que le mouvement est vu à travers le corps, on s'aperçoit qu'on n'utilise plus les mêmes moyens pédagogiques, les mêmes outils de recherche... On n'est plus sur un système linéaire de pensée, **on met son attention sur l'intention, sur les transformations que cette attention à l'intention a provoquées, sur ce qui a émergé pour relancer une autre intention. C'est donc de l'ordre du dialogue et non un discours qui vient d'au-dessus, un dialogue avec ce qui émerge de la personne, de ses tissus. C'est de l'ordre de l'instable car j'accepte que le corps ne soit pas prévisible.**

Ainsi, l'attention du pédagogue en danse qui a ce regard, porte non pas sur l'obtention d'un résultat d'une forme prévisible, mais sur les transformations qui ont lieu chez le danseur. Chaque fois qu'apparaît une transformation dans l'organisation corporelle, dans l'état tonique musculaire, cela veut dire que s'est fait un apprentissage, un changement. Et son rôle est de s'apercevoir de cette transformation, de la nommer pour l'étudiant puis de rebondir avec une nouvelle proposition. Si cette transformation n'est pas nommée, prise en compte, elle ne pourra être retenue et transformer alors la mémoire du pas.

Cette attitude est une source inépuisable de créativité pour le pédagogue, car toute transformation apporte un nouveau chemin d'exploration et de découverte avec leurs lois spécifiques : par exemple, un chemin par les muscles n'aura pas les mêmes lois qu'un chemin par les fascias ou que par les viscères. Comme le dit Merce Cunningham dans une interview à la télévision à propos de son spectacle passant au Théâtre de la Ville : *"Si les gens s'attendent à voir ce qu'ils connaissent déjà, alors ils n'auront plus de références. Si vous regardez marcher une girafe et que vous regrettez qu'elle ne marche pas comme un chien, alors vous ratez quelque chose."*

Avant d'aller plus avant dans la description de ce processus de transformation, faisons un plongeon dans le passé pour retracer l'émergence de ces nouveaux paradigmes à travers les techniques d'analyse du mouvement.

⁷ - Bluethenthal A. Before you leap dance training inhibits but Alexander technique frees; Curiosity recaptured : exploring ways we think and move p. 46 San francisco Mornum Time press

Regard sur l'émergence des techniques d'analyse du mouvement

Les pionniers de ces techniques interrogent le regard sur le corps porté par la médecine, la gymnastique traditionnelle, comme les pionniers de la danse moderne (Isadora Duncan, Ruth Saint Denis, Doris Humphrey) interrogent l'idéal de beauté, l'esthétique de la danse du 19^e siècle. Face à l'impuissance des systèmes médicaux à traiter leurs problèmes et l'absence de méthodes d'entraînement adéquates, ils s'engagent dans l'étude du mouvement du corps humain en observant leur propre expérience du mouvement. Leur expertise les rend en avance sur la vérité scientifique de demain.

En effet, pour la plupart, une interpellation personnelle, les fait questionner leurs propres habitudes, leur propre entraînement. Gerda Alexander se bat contre de l'arthrite rhumatoïde, Fée Helles une pleurésie, Matthias Alexander une extinction de voix, Moshe Feldenkrais une blessure grave au genou. Ces techniques naissent d'une nécessité vitale, en quelque sorte. Je le mentionne car cela signe bien l'esprit de ces techniques. **Des techniques qui facilitent un apprentissage mais aussi des techniques qui questionnent.** Quelque chose de nouveau émerge d'une confrontation avec un événement qui **bouscule ce qui semble habituel**, ce qui semble évident, ce qui s'est toujours fait, qui fait partie de notre définition du monde, de notre perception du monde. Cela me semble d'ailleurs proche de ce que fait l'artiste par rapport à la société dans laquelle il vit.

Leur terrain personnel : Par rapport à leur formation, à leur tempérament, à leur culture, par rapport au problème qu'ils avaient à résoudre, ils vont expérimenter un angle bien spécifique du champ immense du mouvement. Matthias Alexander en tant qu'acteur avec son problème de voix s'intéresse à la colonne d'air, proche de la colonne vertébrale, des diaphragmes influant sur la respiration. Cela l'amène à ce qu'il appelle "le contrôle primaire" à l'initiation de l'équilibration. Gerda Alexander rythmicienne, articule sa recherche autour du relâchement des tensions et du mouvement organique. Moshe Feldenkrais est ingénieur, il s'intéresse à tout ce qui est articulation, tous les systèmes d'autorégulation du corps, la cybernétique, etc. Leur champ d'exploration est congruent avec ce qu'ils sont.

Leur terrain commun : Ces "papillons" ont donc bien leur couleur à eux et en même temps, des couleurs qui s'entrecroisent, car leur problématique est issue de l'air du temps, car souvent les mêmes idées naissent en même temps à cause des conditions favorables à leur enfantement. Chercheurs et praticiens se répondent. La visualisation, l'imagerie mentale se retrouve chez Moshe Feldenkrais, chez Lulu Sweigard ("l'ideokinesis"). Elle est confirmée par les recherches scientifiques sur le système nerveux grâce aux stimulations d'aires précises du cerveau. Le principe d' "inhibition" de Matthias Alexander peut aussi se rapprocher de celui de "réversibilité" de Moshe Feldenkrais.

Leurs explorations sont donc spécifiques et à leur terrain personnel et à leur époque.

Les disciples ont fait que ces idées se sont répandues, se sont enrichies, ont rencontrées des milieux divers : bien-être de la personne, prévention des maladies (J. Pilates en parlait ainsi), handicaps non pris en charge par la médecine et bien sûr le milieu de la danse.

En France, dans les années 70, il y a un terrain favorable. On est dans l'esprit "post 68" et on interroge tout.

Je vous raconte la petite histoire de l'origine de l'AFCMD, l'analyse du corps dans le mouvement dansé. Au ministère des Affaires Culturelles, Igor Essner se soucie de la formation des professeurs de danse. Il me conseille de me former en pédagogie aux Etats-Unis. En 1977, j'obtiens une bourse Fulbright pour aller étudier la pédagogie de la danse à Columbia University. J'y rencontre Irene Dowd, disciple de Lulu Sweigard qui enseigne l'ideokinesis. A mon retour en France en 1981, F. Morandière, Mireille Delsout puis Françoise Dupuy me proposent d'enseigner dans leurs écoles de formation (Centre de danse Contemporaine, CID et RIDC). Avec l'aide de la Fédération Française de Danse, je publie en 1985 la brochure les techniques d'analyse du mouvement sous-titrée "regard sur la façon contemporaine d'entraîner les danseurs, présentation de techniques innovatrices". Elle regroupe des articles présentés dans le bulletin de la FFD.

Tout cela est bien accueilli par les danseurs de l'époque, comme si le terrain avait été déjà labouré par des pionniers. (Fée Hellès par exemple, a fondé le centre Harmonie et Vie en 1957; elle a eu parmi ses élèves Jean Babilée, Yvonne Berge, Janine Charrat, Denise Coutier, Janine Solane). Françoise Dupuy à l'époque inspectrice de la danse est alors chargée de mettre en place les textes pour l'institution d'un diplôme d'état de professeur de danse (1989). Elle propose de l'incorporer au

programme. C'est comme cela que cette matière a pris de l'étoffe et **une particularité toute française, celle d'être en lien étroit avec la danse et de se définir par rapport à la danse**. Il faut lui donner un nom, à l'époque, j'appelle ce que j'enseigne la kinésiologie de la danse. Françoise Dupuy a demandé à Mireille Arguel, Maître de conférences au STAPS de l'université René Descartes de travailler sur l'appellation. C'est devenu : analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé (AFCMD).

Est mise sur pied une formation au sein de l'IFEDEM. Je fais appel à Hubert Godard que j'ai rencontré dans un colloque à Arles ; Hubert a continué d'être responsable de la formation, (30 praticiens environ ont été formés), et moi j'ai été nommée au Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris (CNSMDP). Voilà la petite histoire, je vous passe sur les difficultés rencontrées parce que, et c'est naturel pour toute nouveauté, on s'est trouvé confronté à une réticence de certains milieux qui faisaient leur propre recherche dans ce domaine⁸.

Les transformations d'états de danse

Après ce rapide parcours sur les naissances de ces techniques - je n'ose pas l'appeler parcours historique comme annoncé dans l'intitulé de la conférence - je voudrais vous montrer des exemples de ce travail **de transformation d'état qu'est la danse**, vous montrer les implications pratiques pour l'interprète et le chorégraphe.

L'incorporation

Comment Raymond Devos dans son sketch sur la descente du LEM passe-t-il de son état bien en chair en état d'apesanteur ? Comment s'y prend-il pour changer de peau ? Intentions imaginaires et kinesthésiques vont jouer de pair pour transformer l'état de corps : Raymond Devos s'affuble de bretelles qu'il accroche au bas de son pantalon. Les jambes lui poussent alors légères et se suspendent entre terre et ciel, créant ainsi un effet d'apesanteur.

⁸ - Pour plus d'informations sources écrites : dictionnaire de la danse, Larousse-Bordas idem Nouvelles de danse Été 1996 n°28 et automne 1996 n°29, Contredanse Bruxelles

Pour que "la jambe en l'air" dans un exercice de battement se lève facilement, "sans prendre dans les cuisses" comme disent les danseurs, on peut proposer ce même procédé : stimuler l'imaginaire de légèreté (imaginer que la jambe soit suspendue à un fil comme chez un pantin) mais aussi proposer de reposer la jambe dans un élastique et laisser s'adapter l'état tonique à l'élasticité du tissu. Le tissu élastique, les bretelles, le fil, ce sont des objets transitionnels qui permettent d'interrompre la réponse habituelle musculaire. Grâce à l'imaginaire de la ficelle, on va pouvoir lâcher le poids de sa jambe. Le système nerveux va décoder le degré de contraction musculaire juste nécessaire pour soutenir le poids de la jambe suspendue. Le problème, en effet, quand on bouge, c'est qu'on agit toujours de même. On agit selon une coordination déjà établie. Etablir un système, un schème de coordination est nécessaire pour simplifier le contrôle du mouvement. Mais la représentation que l'on se fait alors du mouvement peut aussi empêcher la découverte d'une nouvelle coordination, d'un nouvel état de corps. Garder les systèmes de coordination suffisamment instables pour permettre l'adaptation au changement et suffisamment stables pour permettre sécurité et contrôle est une véritable gageure.

Danser en pensant

Se donner une intention avant de bouger, s'y tenir permet d'interférer avec une habitude de mouvement. Interrogés sur ce qui leur semblait nouveau dans leur apprentissage, certains jeunes danseurs du Conservatoire National ont répondu "ici, on apprend à danser en pensant".

La notion d'intentionnalité :

Le fait de se donner une intention cristallise tout le potentiel d'une personne pour résoudre le problème soulevé.

"La notion d'intentionnalité précède de loin les travaux de Freud. Il faudrait remonter au moins à Aristote pour en trouver la trace dans la pensée occidentale. Elle a été au centre de ce que l'on appelle la philosophie scholastique au Moyen Age entre le 12^e et le 15^e siècle, après la redécouverte des œuvres d'Aristote grâce aux traductions qu'avaient faites les savants arabes... Ce n'était pas le modèle causaliste tel qu'il fonctionne dans la science expérimentale : Ceci est cause de cela parce que ceci provoque cela ; c'était le modèle de ce qu'Aristote avait appelé "cause finale" ; cela s'explique parce que cela tend vers ceci. Nous dirions aujourd'hui plutôt que cause finale "sens" ; cela tend vers telle

signification qui ordonne l'ensemble des phénomènes observés. C'est cette visée, cette orientation, cette finalité qui est au centre de la notion d'intentionnalité" (Didier Houzel⁹).

Au départ des tours, penser à la tranquillité des épaules permet de rendre plus de tonicité à la colonne vertébrale, penser à "laisser passer l'épaule" permet au haut de la cage thoracique d'amorcer l'élan du buste, penser à changer la pression du pied sur le sol permet de rendre plus dynamique le tour... Se donner une intention, porter son attention dessus puis laisser faire la transformation, ne pas interférer avec cette intention demande confiance, agilité de la pensée et aussi, rapidité de concentration ! En renouvelant à chaque phrase dansée l'intention, le danseur s'oblige à se rendre présent à ce qu'il est entrain de faire. Et cela lui donne une "présence" intense car il risque la "transformation".

Wilfride Piollet appelle pour cela son travail "les barres flexibles" (vidéo de son travail).

Cette attention à une intention donne une contrainte et **c'est la contrainte qui permet le changement**. Moshe Feldenkrais invente dans ses leçons toute une série de contraintes physiques qui oblige ainsi à explorer un nouveau chemin. Faire un mouvement circulaire dans un couloir spatial (comme proposé dans le travail de Forsythe reposant sur l'analyse Laban), va, si je m'y astreins, me contraindre à m'adapter à ce chemin spatial.

En observant ces intentions corporelles qui changent avec tous les chorégraphes, je peux repérer ce qui leur importe et ce qui signe leur style. Par exemple, récemment Michèle Braban, notatrice Benesh au Ballet Rambert faisait remarquer que chez Kylian, les pieds ne s'ajustent jamais à un élan. (vidéo du duo *Petite Mort* de Kilian). La jambe de devant ne peut aller plus loin que celle autorisée par la position. Cela demande un contrôle très grand des lombaires.

Structuration et déstructuration

Ce qui est si difficile dans le changement d'habitude, c'est que nous avons déjà une représentation du mouvement, une intériorisation des paramètres du mouvement qu'on veut exécuter. Comme dit Alain Berthoz¹⁰, le cerveau est un simulateur d'actions, il prévoit les situations et anticipe le mouvement. Par exemple, le cerveau anticipe un recul du bassin pour qu'on ne tombe pas quand on lève un bras en avant de

9 - Houzel Didier, professeur de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent à l'université de Caen- Actes du XVI congrès national de la FNAREN Caen 2000, Corps et pensée p. 54

10 - Berthoz Alain, Le sens du mouvement, Odile Jacob, 1997

soi. Une expérience décrit bien ce phénomène : des patients devaient pousser un bouton pour pouvoir regarder la diapositive suivante. Des électrodes avaient été placées sur leurs aires cérébrales (les aires qui initiaient les actions des membres) et reliées à un bouton poussoir de diapo. Ils ont été très surpris de constater que le bouton était poussé avant qu'ils n'en aient conscience.

Une solution pour arrêter l'exécution de cette simulation est de faire jouer un mécanisme d'inhibition, possible dans une fraction infime de secondes entre la phase de simulation et la phase d'exécution. On retrouve là les principes d'inhibition chez Matthias Alexander et de réversibilité chez Moshe Feldenkrais (c'est-à-dire être capable d'arrêter à tout moment un mouvement).

Faire "lâcher" une organisation stable, amener vers un "inconnu", c'est une recherche commune entre praticiens des techniques d'analyse du mouvement et artistes.

Merce Cunningham en utilisant le hasard, en donnant ainsi à ses danseurs de nombreuses contraintes, qui ne sont pas prévisibles, n'arrive-t-il pas à cet état de déstructuration qui permet le saut vers l'inconnu, le passage du connu à l'inconnu ? De même quand il chorégraphie toute une gestuelle pour les jambes puis une gestuelle tout aussi élaborée pour les bras qui ne sont pas du tout coordonnées entre elles. Voici quelques réflexions de danseurs de la compagnie Merce Cunningham (vidéo) : "Vous devez faire le mouvement dans un ordre qui vous paraît impossible mais on apprend de sa propre expérience. Si on essaie le mouvement, alors on découvre quelque chose". "Puisque tout à coup il n'y a pas de musique, on ne peut plus s'y référer, nous utilisons notre regard périphérique pour repérer où sont les autres dans l'espace".

Dans le Continuum d'Emilie Conrad, on va encore plus loin, on interroge le schème de la forme du corps. On le fait par des vibrations différentes, des sons dont les harmoniques interrogent cette structuration.

On est au cœur de la recherche du créateur, qui propose cette interrogation des habitudes, des "patterns" acceptés par la société d'une époque.

Conclusion

Les techniques d'analyse du mouvement interpellent sur la façon dont on voit le mouvement comme un artiste interpelle le monde par sa création artistique. Elles redonnent autorité à la personne sur son agir sur le monde, ce n'est plus un savoir venant de l'extérieur mais une interaction avec ce qu'elle reçoit du monde, une capacité de lire son vécu et ce qui la fait vibrer en rapport à l'extérieur.

Odile ROUQUET - Biographie

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.