

Odile Rouquet

présente

**les
techniques
d'analyse du mouvement
et
le danseur**

**Regard sur la façon contemporaine d'entraîner les danseurs
Présentation de techniques innovatrices**

avec la collaboration
de la Fédération Française de Danse
a.c.e.c.

PRÉFACE

"Qui danse quoi ?" N'est-ce pas une des questions fondamentales que pose cette étude consacrée aux techniques d'analyse du mouvement et au danseur ? Odile Rouquet présente avec autant de précision que de généralité, la science du mouvement, la kinésiologie qu'elle pratique et enseigne. Elle nous fait ensuite découvrir ces nouvelles méthodes d'éveil corporel que sont les recherches, les 'lectures' du corps, les ateliers conduits par Irene Dowd, Matthias Alexander, Feldenkrais, Bartenieff, Bonnie Bainbridge Cohen et Gerda Alexander. Voici des textes importants qui interpellent et provoquent tout en constituant les facettes harmonieuses d'un même cristal limpide en quête d'une 'nouvelle conscience du corps'. Le danseur, le mime, l'acteur, le musicien, le kinésithérapeute, comme tout être épris de 'perfection de soi', bénéficient d'emblée de cet exposé. Chacune de ces techniques est individualisée, créative, faisant appel à la pratique, à une approche non verbale du corps en devenir, vers une prise de conscience et une maîtrise croissante avec l'expérience. Les promoteurs, les instigateurs, les créateurs de ces méthodes d'éveil corporel n'apparaissent-ils pas alors comme des précurseurs et des pionniers d'une évolution de l'homme et de la femme, élargissant ainsi la danse au quotidien redécouverte au niveau du corps vivant et non plus seulement des pensées abstraites et froides, des émotions labiles et multicolores, des pulsions imprévisibles, des actions automatiques et des habitudes inconscientes ? Roger Garaudy a proposé de "danser la vie", n'est-ce pas ce à quoi ces écrits nous engagent implicitement ? Alors, peut-être, la question est-elle posée en filigrane : "Qui danse quoi ?" Si la notion de danse et si sa pratique s'élargissent grâce aux méthodes nouvelles décrites ici, le danseur lui-même ne doit-il pas se redéfinir ? Lors d'une performance, d'un solo, d'un ballet, d'une improvisation, le danseur ne met-il pas en jeu toutes ses ressources en mobilisant tout son talent ? Il danse alors en intégrant automatiquement les fruits de multiples répétitions et la spontanéité jaillit de l'ordre et de la structure patiemment acquis. Il danse avec son coeur, porté par le feu de ses émotions focalisées, attentif au public et au mieux de sa forme. Il vibre de tout son être et ses pulsions contrôlées l'engagent constamment dans un dépassement instantané de lui-même. Peut-on appeler cela encore une danse et si oui, quelle en est la nature ? Pour ceux qui aiment les classifications, ces techniques d'analyse du mouvement s'apparentent-elles au courant post-

moderne ou bien faut-il renoncer à leur coller une étiquette puisque c'est le corps qui décolle, dans l'action pure et au-delà de l'explication rationnelle ?

Dans l'interview avec Bonnie Bainbridge Cohen sur le processus de développement qui permet d'intégrer perception et motricité, les schèmes de mouvement proposés constituent en eux-mêmes un thème de recherche scientifique qui devrait intéresser particulièrement les neuro-sciences. Les travaux du Professeur Paillard à l'Université d'Aix-Marseille ne sont pas éloignés des propositions et de l'expérience de Bonnie Bainbridge Cohen. Paillard distingue dans le pilotage du moteur musculaire : une pédale d'accélérateur, un embrayage automatique progressif ou impulsif, des circuits réverbérants permettant un fonctionnement en régime à 'basse tension' ou à 'haute tension'. Les programmes finalisés, loco-moteurs impliqués dans la marche utilisent le couplage d'oscillateurs locaux des membres inférieurs et supérieurs. Un changement automatique de vitesse permet alors de passer de la marche, au trot et au galop, pour un certain seuil de codage intensif des activités nerveuses de ces programmes. Le saut représente alors le mode impulsif du corps transporté dans l'espace au-delà du mode progressif. Le programme loco-moteur est lui-même finalisé par une orientation directionnelle de la tête. Ce guidage s'effectue selon les trois directions de l'espace, perpendiculaires entre elles. Les trois directions se retrouvent encore dans l'organisation des trois canaux semi-circulaires de l'organe labyrinthique qui régit l'équilibre, tout autant que les paires de muscles antagonistes qui permettent à l'oeil de bouger librement dans la cavité osseuse de l'orbite selon trois axes perpendiculaires. Bien que ces programmes câblés auto-régulés s'appliquent directement aux asservissements cibernetiques musculaires, ils sont eux-mêmes dépendants et modulés par des processus adaptatifs. Cette auto-adaptation qui précède, amplifie et contrôle l'auto-régulation est elle-même supervisée par une auto-organisation dont les processus cognitifs interviennent dans "les contrôles attentionnels de la performance et dans le choix des stratégies" (Paillard, 1980). Tout en haut de cet arbre de décisions, c'est le 'sujet' qui émerge en tant que responsable ultime du mouvement conscient ou sub-conscient qu'il décrète.

Yakovlev est un Professeur américain de neuro-anatomie qui a proposé trois types de mouvements régis par trois structures cérébrales imbriquées les unes dans les autres, proches du concept des trois cerveaux du Professeur MacLean. L'espace interne du corps serait le siège de mouvements viscéraux sub-conscients en général, liés au bon fonctionnement des processus vitaux. L'espace propre du corps permettrait à l'individu de communiquer avec son environnement par des mouvements de balancements symétriques contralatéraux exprimant ainsi ses émotions, ses pulsions, ses instincts : peur et violence, soumission et dominance, joie et tristesse. Ces mouvements seraient déterminés par le système 'limbique', cerveau sous-cortical entre le cerveau primitif reptilien et le néo-cortex. Ce dernier serait responsable des actes spécifiques dissymétriques impliqués dans des tâches motrices instrumentales, souvent régis par des couples de torsions autour d'un axe vertical permettant des mouvements en spirales. Selon Yakovlev, le contrôle cortical moteur descendant est tel qu'il existe une dissymétrie hémisphérique et médullaire des fibres nerveuses impliquées. Cela amène une nouvelle compréhension de la dominance cérébrale gauche par rapport à l'hémicorps dominant droit chez les droitiers. Un danseur apprend rapidement à être non seulement ambidextre de son corps mais à équilibrer dynamiquement ces deux hémicorps en mouvement.

Enfin, arrêtons-nous un instant sur les processus de simulation de schèmes moteurs. Beaucoup de danseurs pratiquent, allongés les yeux

fermés, des exercices 'mentaux' de 'chorégraphie imaginaire'. Cette simulation permet d'augmenter la concentration et l'attention d'enchaîner, répéter jusqu'à l'automatisme et jusqu'à libérer la spontanéité créatrice. Une technique moderne d'exploration fonctionnelle du système nerveux, la cartographie EEG permet de visualiser sur le scalp l'activité électrique spontanée diffusée par le cortex sous-jacent. Une telle chorégraphie imaginaire diffère-t-elle d'une activité de repos les yeux fermés ? Il semble que oui mais ces recherches doivent porter sur un bon nombre de sujets. De même, des musiciens peuvent répéter mentalement leurs partitions, des acteurs peuvent simuler des émotions positives ou négatives, des sculpteurs peuvent faire tourner dans leur tête les formes qu'ils vont dégrossir dans la pierre. Il semble là, qu'avec de telles recherches conduites chez des artistes de talent, l'ancienne querelle entre le corps et l'esprit deviennent caduque et dépassée. C'est alors l'expérience acquise et le talent du sujet qui peut être objectivé par l'analyse sur ordinateur des rythmes cérébraux. C'est dire que l'expérience et la pratique permettent de faire la synthèse entre les états de vigilance observés et quantifiés et le talent inspiré de ceux qui vivent. Les Anglais ont un proverbe à ce propos : "The proof of the pudding is in the eating", "pour connaître le pudding, il faut le déguster". N'en est-il pas de même de la danse comme de toute activité artistique et créatrice : nul ne peut en parler véritablement sans l'avoir pratiquée ? C'est ce qui ressort de la lecture des textes qui suivent qui donnent réellement envie de pratiquer ces techniques et peut-être alors d'acquérir une plus grande conscience du corps.

Pierre ETEVENON, D. Sc.
Chargé de cours à Paris VII,
Cursus d'Etudes Supérieures en Danse

INTRODUCTION

"Apprivoiser l'effort, accorder l'instrument
avant d'en laisser s'échapper la mélodie, ainsi le corps disponible et complice
peut répondre à l'élan dans un espace appréhendé avec lucidité."

Hervé Diasnas

Beaucoup de mes élèves me demandent ce qui différencie mon enseignement de kinésiologie des autres techniques existantes. La kinésiologie (du grec kinesis : mouvement et logos : science) est la science du mouvement ; c'est un terme générique qui peut regrouper la biomécanique, l'anatomie du mouvement et d'autres techniques présentées dans cette brochure. Toutes ces techniques ont en commun d'analyser les composantes du mouvement, de décrire le processus d'apprentissage du mouvement (le "comment"). Elles diffèrent par leur façon de concevoir le corps, par l'aspect du mouvement qu'elles mettent en valeur. Cette brochure a donc été faite pour informer le lecteur de l'existence de ces techniques, de l'intérêt qu'elles représentent pour la formation du danseur et du professeur de danse. De plus en plus durant ces dix dernières années, ces techniques ont été intégrées aux programmes de formation des danseurs : Lulu Sweigard (1) a longuement enseigné à la Julliard School de New York. D'après Martha Myers (2) qui a publié sur ce sujet toute une série d'articles ces techniques apportent une importante contribution à l'approfondissement de l'enseignement de la danse: "Les éducateurs devraient se servir de tous les domaines de recherche et intégrer les concepts des sciences à ceux plus expérimentaux venant de la pratique traditionnelle des arts". Le danseur, en effet, doit acquérir un contrôle et une connaissance toujours plus subtils de ses capacités corporelles d'expression pour les mettre au service d'un chorégraphe. Ces techniques aideront le danseur à corriger des problèmes techniques persistants, à rendre un mouvement plus facile, plus précis, plus subtil, ou encore à améliorer la qualité, l'amplitude d'un geste. D'aucune manière, elles ne remplaceront les heures de pratique journalière. Elles n'en sont que le complément. En prenant le temps de se pencher sur un problème auquel il se heurte, le danseur évitera la perte de temps et d'énergie que demande la répétition d'un mouvement inadéquat: "Si nous ne savons pas ce que nous faisons, nous ne pouvons pas faire ce que nous voulons" dit Feldenkrais. Le pédagogue qui doit transmettre un savoir pourra s'aider de ce support scientifique car il l'éclairera sur le mécanisme sous-jacent à tel ou

(1) Lulu Sweigard est l'auteur de l'Ideokinesis, technique décrite dans la brochure.

(2) Martha Myers, Directrice de l'American Dance Festival, professeur au Connecticut College.

tel mouvement, sur les 'ingrédients' qui le composent. Au professeur revient la tâche de faire découvrir à l'élève l'origine, le point de départ du mouvement dans le corps, ce qui permet d'en moduler à volonté l'exécution. "Il faut accorder son instrument avant d'en jouer" dit Irene Dowd.

Cette brochure n'a pas la prétention d'être exhaustive. Ne sont pas mentionnés par exemple le yoga-danse, le stretching, la méthode Trager... Au départ, l'ouvrage devait rassembler les articles parus dans le Bulletin de la Fédération Française de Danse (Blandine Calais, Odile Rouquet, Elisabeth Molle, Kedzie Penfield, Yvan Joly). Il m'a paru ensuite intéressant d'enrichir le contenu de cet ouvrage en y ajoutant d'autres articles, pour la plupart des traductions de textes américains d'auteurs parfois encore peu connus en France, mais de grande notoriété aux Etats-Unis.

Ces techniques sont présentées sans souci d'analyse, de synthèse, simplement telles quelles. L'accent est mis, selon les auteurs, soit sur une description globale (Matthias Alexander, Bartenieff, Feldenkrais), soit sur un aspect technique plus particulier. Les articles ont été rédigés chaque fois par des auteurs différents, tous praticiens de leur technique. Il est présenté 8 techniques, formant 8 chapitres. J'ai placé mes articles en tête car ils étaient rédigés sous forme d'introduction. Je me définis comme un "professeur de mouvement" et j'essaie de faire découvrir par le mouvement les mécanismes de base du corps pour accéder à l'aisance de l'exécution. Blandine Calais a davantage un point de vue de kinésithérapeute et excelle dans la description théorique du corps en mouvement. Irene Dowd se définit comme un "neuro-muscular trainer" et travaille avec les lignes d'énergie et la visualisation. La technique de Matthias Alexander met davantage l'accent sur le placement dynamique de la tête, Feldenkrais sur la découverte par soi-même des possibilités du corps. Bartenieff intègre les composantes de l'espace, du rythme... (tout l'apport scientifique de l'"Effort-Shape" de Laban) à l'exécution du mouvement. Bonnie Bainbridge Cohen étudie le développement sensori-moteur de l'enfant et ses implications sur tous les autres systèmes du corps, et enfin Gerda Alexander insiste sur la prise de conscience de l'expérience corporelle. Cette énumération n'est qu'une description très simpliste. Tout en mettant l'accent sur des composantes différentes du mouvement, ces techniques se recoupent dans l'utilisation de certaines données: la "visualisation" par exemple est utilisée comme processus d'apprentissage chez Irene Dowd, Matthias Alexander, Feldenkrais. Elles visent, cependant, presque toutes à créer de nouveaux circuits neuro-musculaires, à élargir la conscience du corps et à donner à l'individu son plein potentiel de mouvement.

Aucune approche critique n'est présentée dans cette brochure. Elle laisse le lecteur libre de choisir la technique qui semble parler davantage à sa sensibilité, convenir à ses besoins du mouvement. Et si le lecteur se laisse convaincre de la nécessité d'étudier une de ces techniques, cet ouvrage aura atteint son but ! Le lecteur qui veut davantage d'informations, trouvera dans chaque chapitre, les adresses des praticiens, des centres de formation s'ils existent, les publications des auteurs. Un curriculum présentant l'auteur de la technique et l'auteur des articles est placé en tête de chaque chapitre.

Odile ROUQUET

Odile Rouquet



Odile ROUQUET, danseuse, enseigne actuellement la kinésiologie dans les écoles de formation du Centre International de Danse - C.I.D. - des Rencontres Internationales de Danse - R.I.D.C. - et au Centre National de Danse Contemporaine - C.N.D.C. - stage pédagogique.

Elle étudie d'abord le droit jusqu'à la Maîtrise tout en poursuivant une formation de danse classique. Elle s'intéresse à la danse folklorique et parcourt la France et l'Europe avec la Compagnie LA LIONNAISE. En 1974, elle danse à Paris avec la Compagnie CRIS-GESTES.

En 1977, elle reçoit une bourse Fullbright pour partir à New-York étudier la pédagogie de la danse à Columbia University Teachers College (Master of Arts of Dance Education). Elle y rencontre Irene Dowd qui la forme à l'"Ideokinesis" pendant les trois années suivantes. Pendant ce séjour new-yorkais, elle étudie aussi la danse avec June Finch, Cunningham et Dan Wagener. Elle danse avec la "HULTON-ALTENHAUS DANCE COMPANY" et chorégraphie pour "STATEN ISLAND DANCE THEATER". A la demande du Ministère de la Culture et du Ministère des Affaires Etrangères, elle fait une étude sur "l'organisation et le financement des études de danse aux Etats-Unis" publiée, en partie, dans la revue de la Sorbonne "La Recherche en Danse" (numéro 1).

Depuis son retour en France, elle danse des solos chorégraphiés par Agnès Denis, Suzon Holzer et Agnès Delume.

Les articles qui suivent ont été publiés dans le Bulletin de la FFDacec en 1984 et se présentent comme une introduction à toute étude plus poussée de l'anatomie du mouvement. Odile Rouquet enseigne la kinésiologie en la faisant découvrir par le mouvement. Le but de son travail est d'affiner l'image corporelle du danseur par l'intégration corporelle et la visualisation des grandes données de base du mouvement.

A la découverte du corps

par Odile ROUQUET

dessins : Jean-Pierre SOUGY



La découverte du corps ? ... tout un programme ! En effet, le corps humain est un vaste océan de données anatomiques, mécaniques, physiologiques et bien d'autres encore, toutes liées les unes aux autres (nous connaissons tous les tensions musculaires provoquées par un blocage psychologique). Comment ne pas s'y perdre, tout en utilisant ces sciences comme support à l'apprentissage de la danse ? La réponse : être astucieux. Un de mes professeurs de droit avait l'habitude de dire qu'un juriste doit être paresseux, car la paresse rend astucieux. Utiliser astucieusement des connaissances est pour lui une grande qualité ! Il en est de même pour le danseur ou le professeur de danse. Savoir par coeur les os plats, courts et longs, le nom de tous les muscles et leurs insertions est parfaitement inutile si UN LIEN n'est pas fait avec son propre corps. Par contre, connaître quelques OS CLEFS, quelques principes fondamentaux de placement permettra d'accélérer l'apprentissage de la danse et donnera au professeur des outils sur lesquels baser son enseignement. La connaissance et l'observation scientifique ne peuvent que renforcer l'intuition de l'enseignant. Un

rien d'objectivité ne nuira aucunement à l'art de la danse mais éclaircira certaines images du corps.

Je connais certains professeurs auxquels le mot "placement" fait peur. Ils ont parfaitement raison si ce mot est synonyme de "rigidité". Avoir un corps bien placé, c'est "être disponible à bouger", à se mouvoir dans n'importe quelle direction selon les directives du mouvement. C'est tout le contraire de la rigidité. Placer "en force" un corps en tirant sur les ficelles que sont les muscles, à l'avant, à l'arrière et sur les côtés, ne sera qu'une apparence de bon placement. Pensons à la fable du chêne et du roseau !

La kinésiologie qui est la science du mouvement, définit le corps humain comme un équilibre de forces. La pesanteur, la pression atmosphérique, les frottements sont autant de forces contrecarrées par la force musculaire. Equilibrer ces forces du dedans et du dehors, sans que l'une l'emporte sur l'autre, tout en sachant qu'elles changent sans cesse, c'est cela, le placement ! S'agripper, ne pas laisser faire cet ajustement constant est contraire

aux lois du mouvement. Accepter de "dé-raper, de glisser" est le secret du bon placement.

LE MOUVEMENT ? Il est partout : dans l'univers par le fait de la gravitation, la terre tourne autour du soleil et donc nous avec elle !

Il est à l'intérieur de notre corps : nos reins filtrent 180 litres de liquide par jour, 15 000 à 20 000 litres de sang circulent en 24 heures dans nos poumons, chaque jour nous rejetons 500 litres de gaz carbonique. Autant de chiffres pour montrer le mouvement incessant dans notre corps, l'interconnection entre tous ces différents éléments. Une image statique du corps ne correspondrait donc pas à la réalité.

J'aime beaucoup la tapisserie de Jean Lurçat : "l'homme en gloire dans la paix" enraciné dans l'univers, clignotant de toutes les étoiles du monde. Un danseur qui se représentera habité par ces lignes de force "passera" la rampe. On dira de lui qu'il a cette qualité ineffable de celui qui veut

faire de la scène, cette notion "d'être grand". Je prétends qu'on peut avoir, par exemple, de toutes petites jambes, et les faire paraître grandes et même immenses. Une jambe tronçonnée par de multiples tensions musculaires sera composée de "zig" et de "zag" et ne dessinera par une ligne unique et infinie.

Par la capacité d'observer les blocages d'énergie, on pourra lire un corps, sans pour autant connaître beaucoup d'anatomie. Par contre, l'étude de la kinésiologie permet de trouver d'où vient ce blocage :

Dire, par exemple, à une élève de redresser sa voûte plantaire affaissée ne sera pas forcément la bonne solution. La traction musculaire supplémentaire, nécessaire pour la redresser, peut aboutir à une impossibilité totale de bouger. L'origine de cet affaissement proviendra souvent de plus haut, d'une mauvaise position du bassin par exemple. Il s'agit alors de trouver le "zig" qui corrigera le "zag". Avoir en tête quelques principes clefs facilitera la recherche des déséquilibres.

Sans être exhaustifs, les articles qui suivront tâcheront de mettre en valeur certaines notions indispensables à tout bon placement du corps, à savoir :

OUVRIR LES SURFACES DE BASE
volume et stabilité

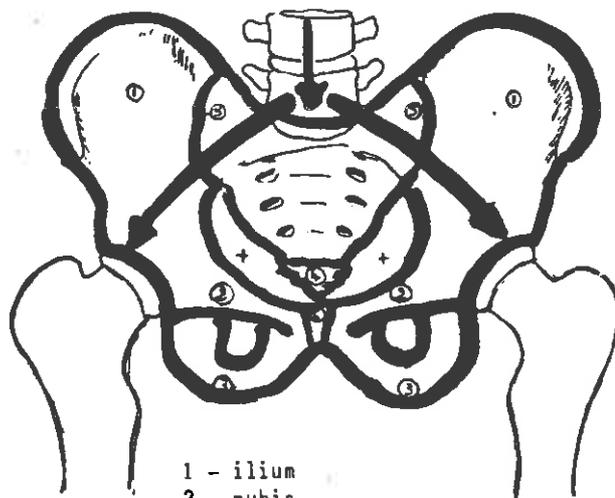
LOCALISER LES ARTICULATIONS
connaissance des rouages

NE PAS NIER LA PESANTEUR
force première nécessaire au mouvement

NOYAU SOLIDE, PERIPHERIE JUTEUSE ET MOELLEUSE
solidité de l'axe par les muscles profonds

A la découverte du corps

LE BASSIN : VUE ANTERIEURE



- 1 - ilium
- 2 - pubis
- 3 - ischion
- 4 - coccyx
- 5 - articulation sacro-iliaque
- 6 - symphyse pubienne

OUVRIR LES SURFACES DE BASE (I)

Tout le monde est d'accord pour dire qu'une pyramide égyptienne est plus stable qu'une toupie. En effet, plus les bases d'un volume sont larges, plus l'équilibre est stable.

Dans la position assise, la base du corps est le bassin et plus particulièrement, les ischions qui sont deux pointes osseuses situées de part et d'autre de l'axe du corps. Lorsqu'on est debout, cette première base s'ajoute à celle des pieds.

L'architecture des pieds et du bassin repose sur le principe des voûtes. Ce principe est d'ailleurs utilisé par l'homme pour donner l'apparence de légèreté aux cathédrales gothiques. La nature use de ce procédé pour supporter un maximum de poids avec un minimum de matériau de construction : Auguste Rodin, en intitulant ses sculptures sur les mains "la cathédrale" s'est servi de cette analogie.

La voûte principale du bassin est formée par les deux arcs que sont les os iliaques et par la clef de voûte qu'est le sacrum qui soutient tout le poids du tronc et de la tête transmis par la colonne vertébrale. Les pieds sur lesquels repose la totalité du corps seraient d'imposants édifices

si leur architecture ne comportait pas de voûte ! La voûte plantaire qu'on appelle communément la cambrure du pied est composée de trois arches : une arche interne, la plus haute, une arche externe et une arche transverse.

Ce qui diffère beaucoup, c'est la mobilité de ces voûtes. Le bassin est en effet conçu pour servir de point d'appui solide aux mouvements de la colonne vertébrale et des membres inférieurs ; les trois os : l'ischium, l'ilium et le pubis se soudent après l'âge de 15 ans pour former un seul os : l'iliaque.

Les articulations que sont la symphyse pubienne (entre les 2 os iliaques) et les sacro-iliaques (jointure des os iliaques avec le sacrum) sont surtout mobiles lors de l'accouchement. Par contre, les arches plantaires sont composées d'une multitude d'articulations reliant les 26 os du pied. Grâce à leurs changements de courbure et à leur élasticité, les voûtes plantaires peuvent s'adapter à toutes les inégalités du terrain et jouer le rôle de ressort lors de la propulsion du pied dans la marche, les sauts, le tendu, le battement...

Le pied repose sur le sol par trois points qui sont :

- la base du premier orteil
- la base du cinquième orteil
- le talon

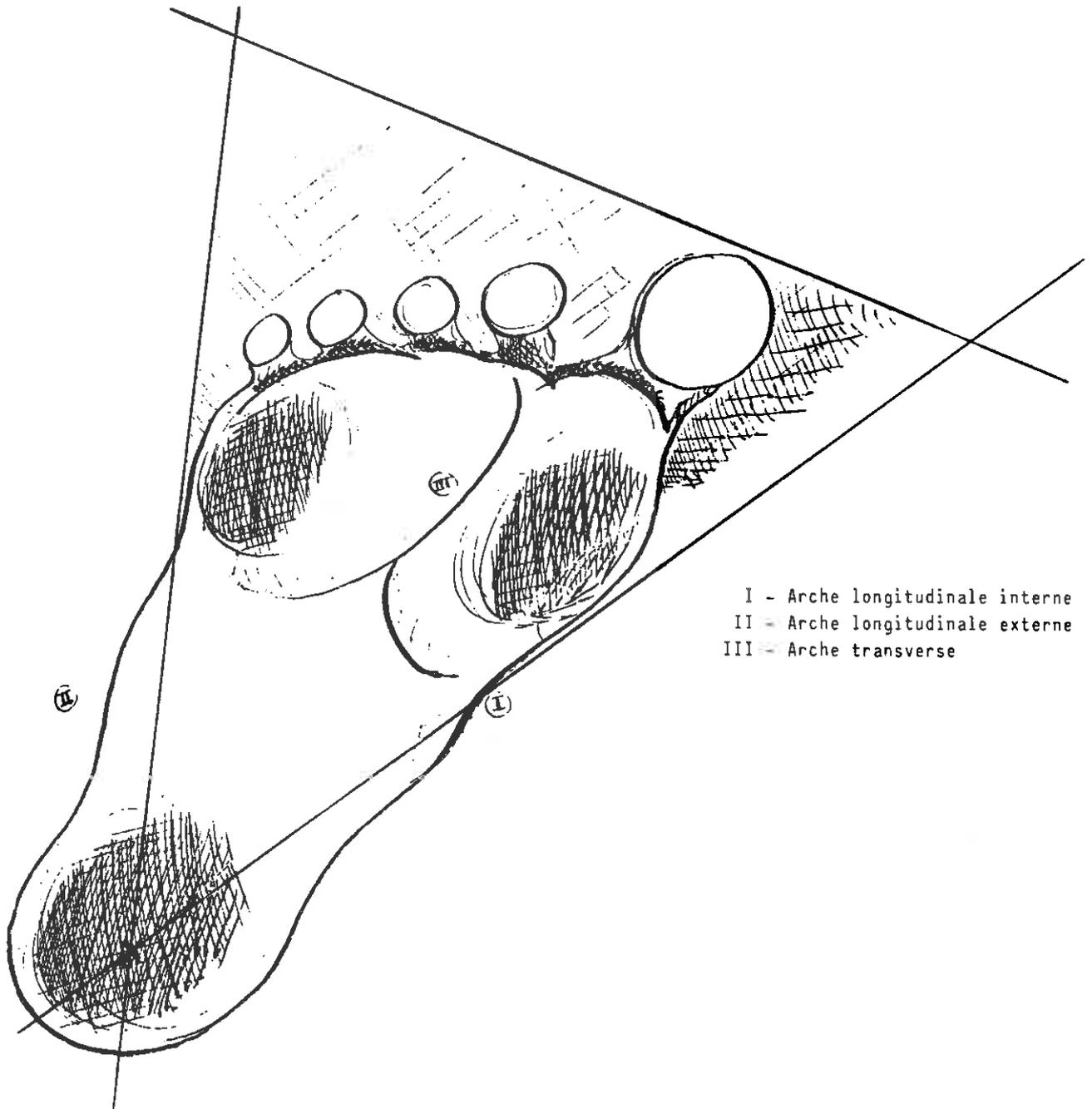
Ces 3 points sous-tendent les 3 arches qui s'aplatissent ou s'accroissent selon le degré de la charge. Dans un demi-plié, par exemple, il est tout à fait normal que chaque arche s'écrase et s'allonge. Si, au lieu de laisser son pied s'étaler, le danseur garde la voûte plantaire cambrée, il va contracter exagérément des muscles qui augmentent la cambrure du pied tels que le jambier postérieur et le péronier latéral. Mais alors, la flexion de la cheville ne pourra se faire complètement parce que ces muscles sont

aussi extenseurs de la cheville et donc antagonistes au mouvement.

Un pied tout ratatiné dans un chausson ou complètement tendu "roulera" constamment sur le sol et ne pourra jouer son rôle de base stable de l'édifice.

Pour avoir un bon point d'appui au sol, il faut :

- répartir le poids sur les trois points d'appui sans "favoriser" l'un au détriment de l'autre,
- et, pour une plus grande stabilité, éloigner ces 3 Points comme si l'on voulait élargir le triangle qu'ils forment. Les orteils pourront ainsi s'étaler comme les branches d'un éventail, être des ventouses suçant



L'énergie du sol.

Le pied du danseur doit être aussi sensible qu'une main qui palpe et touche. Il doit être ouvert à la surface sur laquelle il repose de façon à ce que tous les récepteurs extéroceptifs puissent fonctionner pour capter les informations venues de l'extérieur de l'organisme, et démarrer la chaîne des réactions neuro-musculaires : c'est la pression du sol sur les plantes de pied du nouveau-né qui déclenche le réflexe de la "marche automatique", lorsqu'on le tient debout, le tronc légèrement incliné en avant (1).

Cette découverte de l'ouverture de la plante de pied peut se faire soit par des exercices spécifiques en jouant sur le triangle de base, sur l'étalement des orteils ("essuyer ses pieds", faire palper différents types de matériau avec les pieds), soit en mettant en parallèle les deux extrémités que sont les mains et les pieds : beaucoup de danseurs qui crispent les mains crispent aussi leurs pieds.

L'expression populaire "c'est le pied" prendra alors son plein sens si ce pied stable comme une palme, est ouvert, disponible aux réactions du sol, en un mot "épanoui".

Cependant, le travail d'ouverture de la surface du pied ne sera vraiment efficace que s'il se fait parallèlement au repositionnement des autres volumes du corps et au développement de la musculature du pied nécessaire au mouvement. Le pied reflète en effet les déséquilibres du reste du corps.

Auguste RODIN : "La Cathédrale" (bronze)
Rodin Museum - Philadelphie.



(1) Réflexe de marche de Thomas qui disparaît après les 2 premiers mois. L'entrée en action des centres corticaux jouant un rôle inhibiteur se traduit par la disparition de ce réflexe.

A la découverte du corps

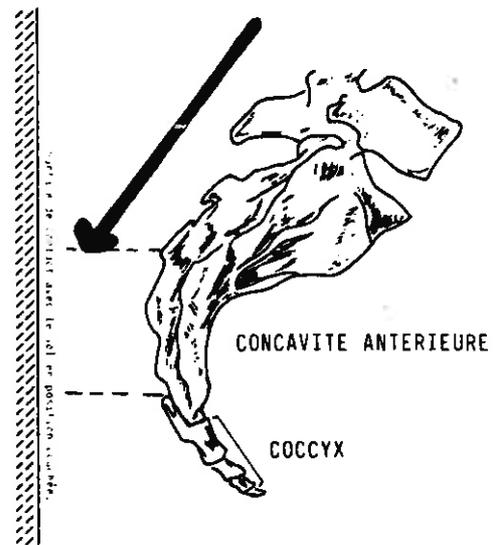
OUVRIR LES SURFACES DE BASE (II)

Après les pieds, le bassin est aussi une base pour notre corps, que ce soit dans la position assise ou debout. Les pieds ne pourront jamais correctement s'étaler au sol si le bassin est mal placé. Une antéversion du bassin (haut du bassin en avant) entraînera souvent un affaissement de la voûte plantaire interne et une crispation des orteils au sol. A l'inverse, une rétroversion (haut du bassin basculé en arrière), provoquera le transfert du poids sur le bord externe du pied et sur les talons, les orteils "battant la chamade".

Repositionner le bassin en donnant des explications telles que : "serre les fesses, rentre ton ventre, ne cambre pas..." n'aboutira qu'à une série de positions extrêmes toujours fausses car bloquées et rigides.

Le placement du bassin passe par la découverte de son volume intérieur, de son espace interne. Un volume se définit par ses trois dimensions : longueur, largeur et profondeur. Quand les artistes de la Renaissance ont peint leurs tableaux en utilisant la perspective, c'est-à-dire en intégrant la notion de

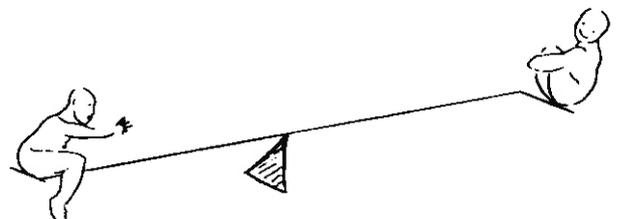
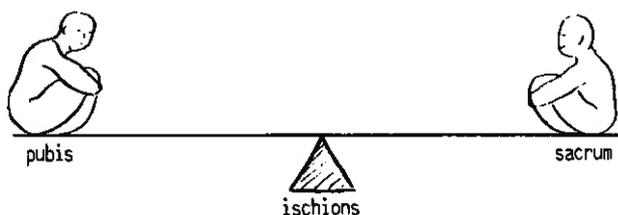
LE SACRUM



profondeur, cela impliquait tout un changement dans les mentalités, les moeurs, l'art de vivre. Il est difficile pour nous danseurs, de retrouver cette notion de profondeur dans le corps. Pourtant il est facile de comprendre qu'une base réduite à une ligne n'est pas stable ! L'image plate renvoyée par un miroir ne fait que renforcer cette tendance à nous imaginer comme des crêpes ou des planches à pain.

Pour sentir cette profondeur, il faut d'abord découvrir les quelques os clefs qui forment le bassin :

- . à l'avant du bassin, le **pubis** ou **arcades pubiennes** (1)
- . à l'arrière du bassin, essentiellement le **sacrum** qui se compose de 5 vertèbres soudées (2). Il est concave à l'avant c'est-à-dire à l'intérieur du corps, et complète la forme de récipient qu'ont les os iliaques. Il a une direction non pas verticale mais oblique dans le plan sagittal. Bien que l'obliquité du sacrum change selon le type de morphologie, elle devra toujours exister afin de res-



pecter les courbes de la colonne vertébrale. Lorsque l'on est allongé sur le sol, et que l'on cherche un bon placement du bassin, le haut du sacrum et le haut des os iliaques ne touchent pas le sol car le bassin serait alors en rétroversion.

- plus bas, de part et d'autre de l'axe du corps, se trouvent les ischions (3), ces deux petits os sur lesquels on s'assoit.

La bonne orientation de ces pièces osseuses déterminera le placement correct du bassin ; pour cela, l'extrémité supérieure du pubis doit être dans le même plan vertical que les épines iliaques antérieures et supérieures (4), les verticales abaissées des ischions tombant au centre des chevilles, celle du sacrum légèrement derrière les talons. Les petits ischions pointent directement vers le bas comme deux feux clignotants éclairant le sol (*).

Si l'on représente le pubis et le sacrum à chaque extrémité d'une balançoire "tape-cul", les ischions ou les têtes de fémur étant la base d'appui centrale, il s'agira de mettre en équilibre les deux bouts de la balançoire en tirant ou en relâchant plus ou moins les ficelles que sont les muscles stabilisateurs du bassin - psoas-iliaque, abdominaux et muscles du plancher pelvien.

Pour que les ischions ou les têtes de fémur soient centraux, il faut forcément créer un volume, une distance entre le pubis et le sacrum et entre les os iliaques, c'est-à-dire qu'il faut ouvrir cet espace interne.

"Rentrer son ventre" - travail des abdominaux - sera plus facile :

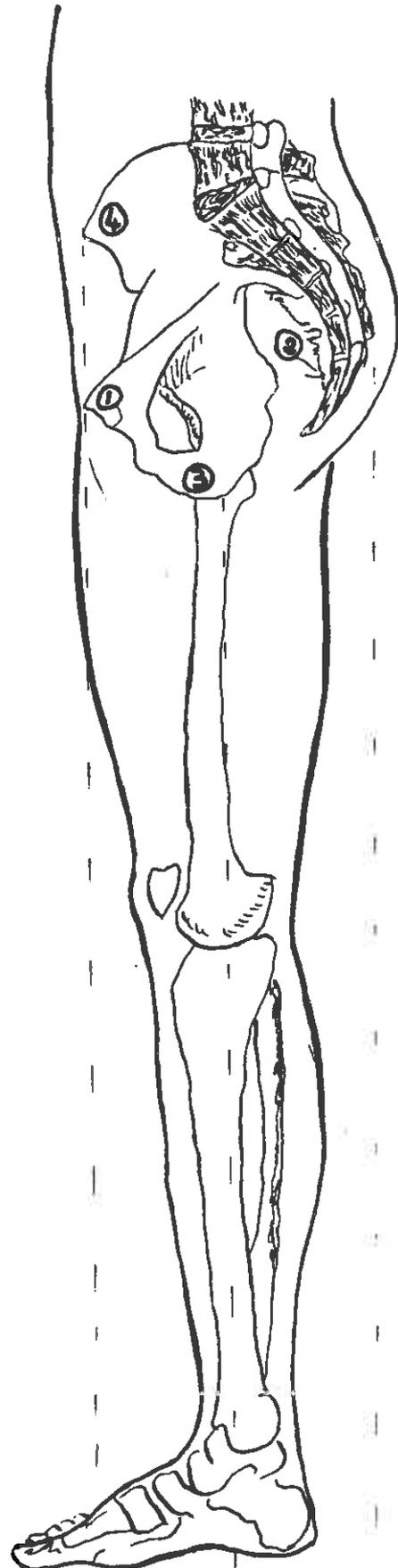
- si les muscles spinaux ne travaillent pas de façon excessive ; ce sont des muscles antagonistes qui tirent l'arrière du sacrum vers le haut - il faut donc "laisser tomber" la sacrum -
- si les organes trouvent à se loger dans un espace ouvert, le bassin comme

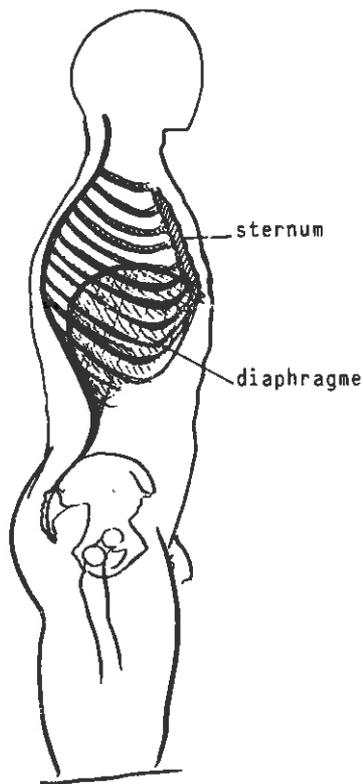
LE BASSIN ET SON "VOLUME"

Face interne - Relation bassin-pied :

- L'aile iliaque :
 - 1 - pubis
 - 3 - ischion
 - 4 - épine iliaque antéro-supérieure.
- Le sacrum - 2

(*) Il faut y ajouter la notion de volume car ces critères formels peuvent varier légèrement selon la morphologie de la personne.





son nom l'indique étant d'abord un réceptif. On pourra visualiser cet espace si l'on se représente les os du bassin par leur face interne, celle qui se trouve du côté des organes.

- si tous les muscles travaillent en commun, en synergie, ceux qui se trouvent attacher aussi bien sur la face externe que sur la face interne des os.

Pour retrouver cette notion d'ouverture et donc pour visualiser la face interne des os, j'utilise beaucoup la respiration qui est en effet, un mécanisme interne, un va-et-vient constant à l'intérieur du corps. Dans l'inspiration, on agrandit de tous les côtés le volume de la cage thoracique, y-compris vers le bas par l'abaissement du diaphragme. L'augmentation du volume de la cage thoracique créant une pression inférieure à celle de l'air ambiant, celui-ci s'engouffre dans les poumons. Pour l'expiration, le processus est inversé : on réduit le volume de la cage thoracique et l'air est aspiré par l'extérieur. Ce qu'il est important de retenir, c'est que pour respirer convenablement, il faut jouer sur l'augmentation ou la diminution de cet espace interne et donc laisser libre le jeu des muscles qui provoquent ces mouvements. Le diaphragme, par exemple, est un muscle qui tapisse le plancher, le bas de la cage thoracique. Quand il est relâché, il a la forme d'un dôme ou

d'un parapluie ouvert, et quand il se contracte, ce qui est le cas dans l'inspiration, il s'aplatit et donc augmente le volume intérieur de la cage thoracique. Il fait alors pression sur les organes qui se trouvent dans le bassin et qui font à leur tour pression sur les os iliaques, le sacrum, les muscles du plancher pelvien - ceux qui tapissent l'espace entre le coccyx, les ischions et le pubis. Chez beaucoup de danseurs, le diaphragme reste bloqué toujours dans la même position - position médiane entre le relâchement et la contraction complète - et ses insertions tirent sur les vertèbres lombaires et provoquent l'immobilité de cette région du dos.

Pour retrouver le va-et-vient du diaphragme et des muscles du plancher pelvien qui sont les véritables bases de la cage thoracique et du bassin, je demande à mes élèves d'imaginer qu'ils gonflent ou dégonflent des ballons, l'un se situant entre le sternum et les vertèbres dorsales, l'autre entre le pubis et le sacrum. Il est très important de situer ce dernier très bas à la hauteur du pubis pour s'imaginer correctement la partie concave du sacrum. On a tendance à ne pas visualiser la totalité du bassin mais uniquement le haut des os iliaques - le "grand bassin", en oubliant le "petit bassin". J'aime aussi employer l'image de "bailler" dans son bassin, "bailler" étant un réflexe qui met en mouvement le diaphragme.

Ce travail d'ouverture des bases est primordial pour un bon placement du corps, même s'il n'en est qu'une première étape. Rosella Hightower parle de cette même ouverture dans le film "Le Spectre de la Danse", en demandant d'ouvrir la ceinture pelvienne, d'ouvrir le dos, d'ouvrir la ceinture scapulaire aussi bien en avant qu'en arrière. De même Aaron Osborne dit : "Faites le vide dans votre bassin et dans vos collants". Pour vider, il faut d'abord ouvrir ! Le résultat de l'ouverture amène une sensation d'aisance, de "vide", d'être haut sur ses jambes et non pas de blocage d'énergie, de crispation et de rigidité excessive.

Un pied ouvert pourra repousser le sol, un bassin "ouvert" pourra servir d'appui efficace aux mouvements des jambes et du tronc tout en restant stable ou mobile grâce à un travail tout en finesse des muscles. ■

A la découverte du corps

LOCALISER LES ARTICULATIONS

Les articulations sont les charnières qui permettent le mouvement entre les segments rigides que sont les os. Quand vous ouvrez une porte, vous utilisez la charnière qu'est la poignée de la porte, solution qui semble la plus commode. Vous n'allez pas défoncer la porte, ébranler le mur et casser votre poignet ! Pour faire un battement, c'est pareil. Il est inutile d'entraîner le bassin et la colonne vertébrale ; il suffit d'employer l'articulation adéquate à savoir l'articulation coxo-fémorale.

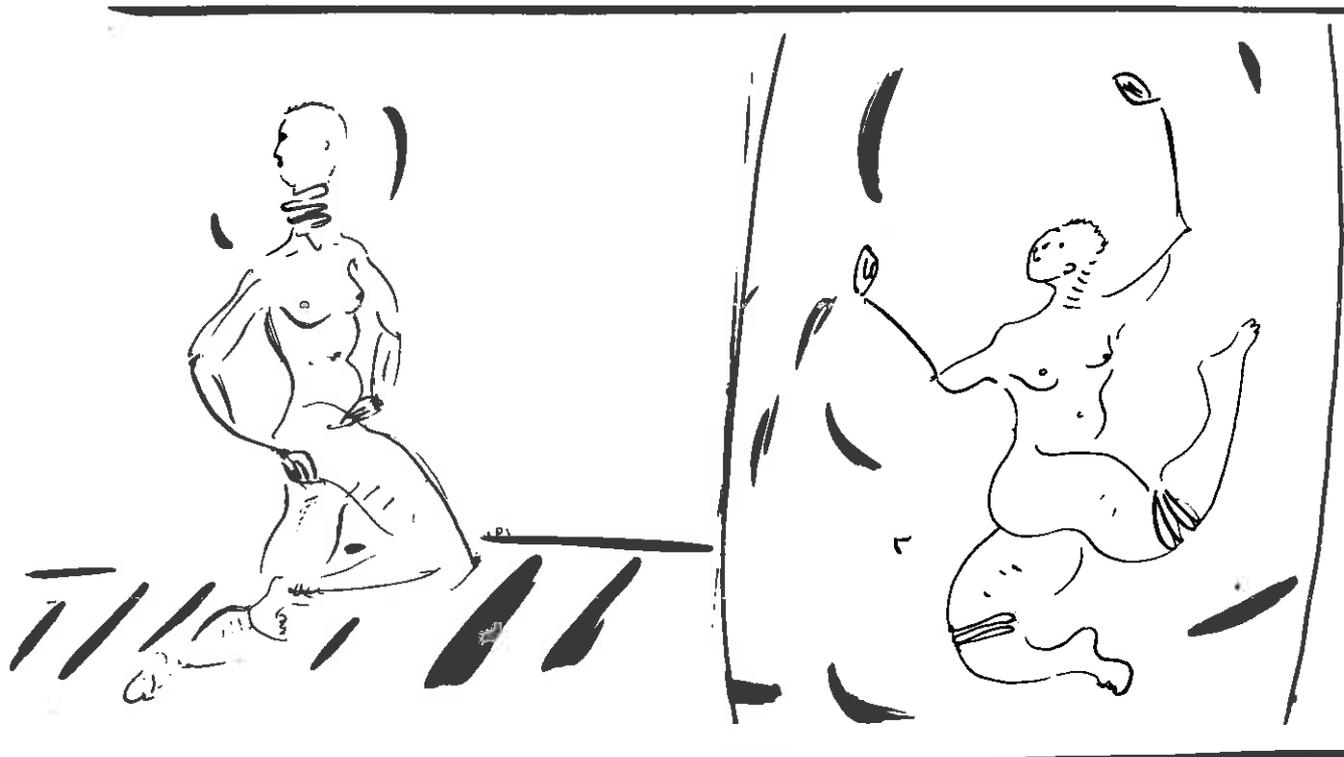
La mauvaise connaissance des articulations et même la parfaite ignorance de leur existence créent de nombreux problèmes de placement. Faire prendre conscience aux élèves qu'il existe, par exemple, une articulation entre les orteils et le reste du pied - articulation métatarso-phalangienne - est important pour la bonne utilisation du pied dans la propulsion. Confondre la cage thoracique avec les épaules provoque de constants déséquilibres ; en effet, la ceinture scapulaire - épaules - est posée sur les côtes. Très souvent, le haut de la cage thoracique bascule en arrière, les côtes ressortent et pour compenser, les épaules se placent trop en avant, en rotation interne. Il faut donc remettre la cage thoracique en place en donnant plus de poids au sternum, et en réajustant les courbes de la colonne vertébrale. Pour cela, il faut allonger les muscles spinaux - donc ouvrir le dos - ce qui permettra de créer un appui efficace pour les bras.

On ne pourra pas citer toutes les articulations du corps. Le squelette comporte 201 os, ce qui équivaut à de nombreuses jointures ! La plupart du temps, les élèves n'osent pas laisser

faire le libre jeu des articulations dans le mouvement. Pour faire un plié, par exemple, ils retiennent et ne "cassent" pas suffisamment à toutes les articulations impliquées : la cheville, le genou, la hanche. Si on veut une flexion, un rapprochement des pièces osseuses, ce qui est le cas pour le plié, il va falloir garder une certaine mobilité de ces articulations, les points d'appui étant le bassin et le pied.

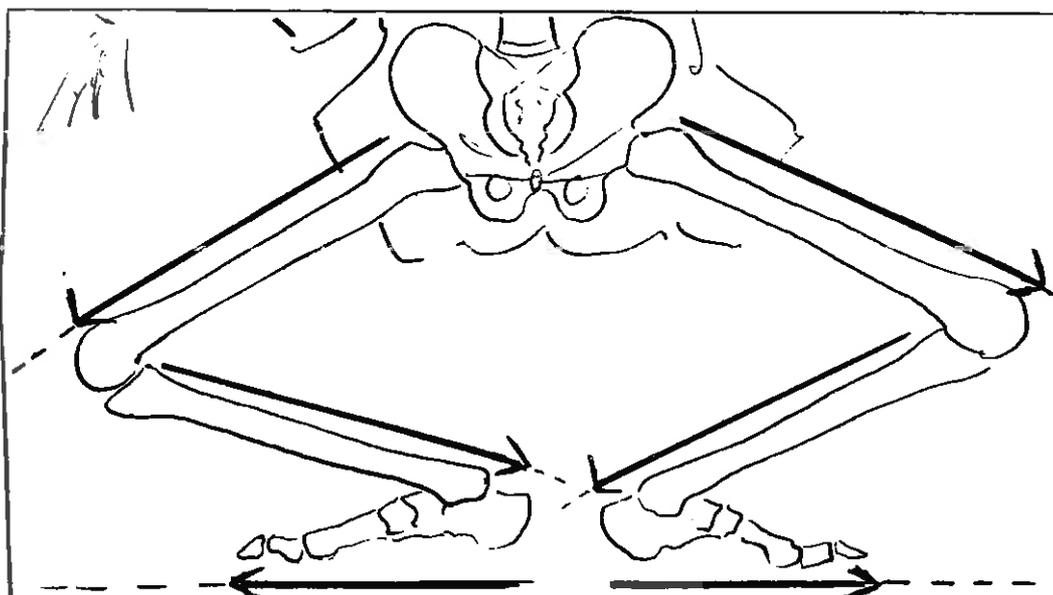
Les localiser correctement n'est pas tâche aisée : les articulations étant enfouies sous une masse musculaire, il n'est pas facile d'en trouver le centre. Cette localisation est nécessaire à un travail en équilibre des muscles moteurs. Par exemple, pour la hanche, le centre de l'articulation se trouve à l'intérieur des gros tendons que vous sentez lors de la flexion de la cuisse sur le bassin. Un autre point de repère est l'extrémité des arcades pubiennes - notion de "petit bassin" - Les danseurs ont tendance à s'imaginer le centre de cette articulation trop haut et trop externe.

Enfin, le dernier point est d'une importance capitale pour la santé du corps : respecter la forme de l'articulation, ne pas lui demander de faire un mouvement contraire à son architecture. Tourner le bouton d'une machine en sens inverse, faire craquer la boîte de vitesse de sa voiture équivaut à user les rouages de la mécanique ou même à les casser. Nous ne pouvons malheureusement pas changer notre enveloppe corporelle. Sachons même que les cartilages, tissu conjonctif recouvrant les extrémités des os et permettant le bon glissement des pièces osseuses s'usent très vite et ne se



renouvellent pas. Allons dans le sens de l'économie ! Au niveau du genou, par exemple, jambe tendue, il n'y a pas de possibilités de rotation : alors ne forçons pas l'en-dehors à partir du pied, respectons l'alignement du pied, genou et utilisons la rotation possible au niveau de la hanche. Ce qui complique un peu, c'est qu'il existe une possibilité de rotation de la jambe sur la cuisse quand le genou est fléchi. Prendre son en-dehors maximum à partir du plié forcera sur le genou une fois la jambe tendue et ne sera pas un en-dehors contrôlé par la hanche.

Respecter la forme de l'articulation ne veut nullement dire limiter le mouvement. Si l'on a besoin d'aller au delà de la limite créée par le dessin de l'articulation, il va falloir faire des compensations : les danseuses de chez Balanchine font des arabesques magnifiques en donnant l'illusion de garder le tronc à la verticale ; l'extension de la cuisse sur le bassin étant limitée par le ligament de Bertin, elles compensent par une hyperextension de la colonne vertébrale en répartissant les contraintes sur toutes les vertèbres et pas seulement sur la zone lombaire. Tout "forçage"



tre : la tête du fémur roule dans la cavité cotyloïde, le tibia roule et patine sur les condyles du fémur. Les membres inférieurs lors d'un plié décrivent des lignes brisées et non des lignes courbes.

Cette découverte des articulations préparera le travail de DISSOCIATION sur lequel repose toute exécution de mouvement. Certaines articulations doivent rester mobiles. D'autres doivent être stables pour servir de point d'appui au mouvement. Par exemple, il faudra dissocier la jambe "de terre" de la jambe qui "travaille". Pour la jambe d'appui, les os doivent être empilés les uns sur les autres et maintenus par une action musculaire de part et d'autre des articulations. Ce travail doit se faire en équilibre à partir du centre des articulations - d'où la nécessité de le localiser ; pour l'articulation coxo-fémorale, on tirera sur les ficelles que sont les muscles et qui sont aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur des os iliaques - on retrouve la notion de face interne des os. On s'imaginera la jambe comme "aspirée" dans le bassin, "logée" à l'intérieur des os iliaques - ouverture des os iliaques. Pour la jambe qui "travaille", il faudra conserver la mobilité de certaines articulations et relâcher les muscles antagonistes au mouvement. Ce travail de dissociation fait référence au principe populaire : "FIXER LA PIÈCE POUR TRAVAILLER"...

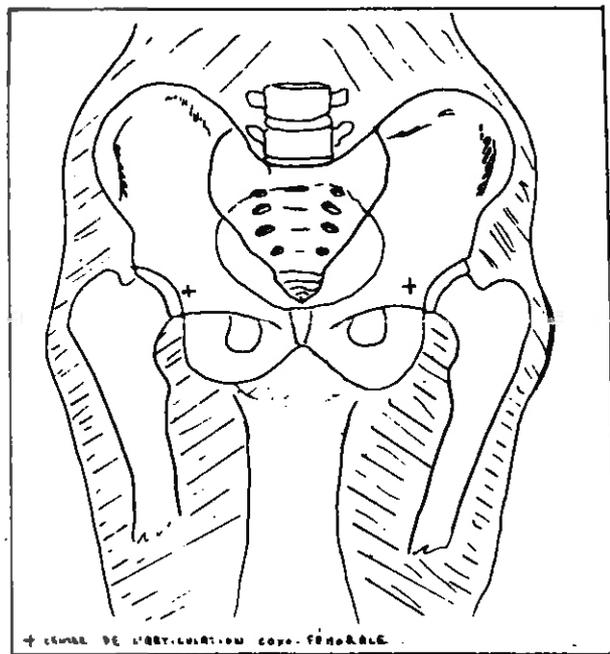
d'une articulation détruira de toute façon la ligne du mouvement comme si l'énergie y restait bloquée.

En résumé, pour placer correctement les pièces osseuses, il faut savoir :

- quelles sont les articulations,
- les localiser,
- en connaître le dessin architectural.

QUI DIT ARTICULATION, DIT MOBILITE :

Tout travail sur les articulations passera d'abord par un travail sur la mobilité des pièces osseuses. Les exercices dits "au sol" sont très efficaces pour retrouver cette mobilité car il n'y a pas le problème du maintien de l'équilibre. N'oublions pas, entre autres, de travailler la mobilité de toutes les articulations intervertébrales : 5 vertèbres sont soudées au sacrum, mais les 24 autres ne doivent pas être "fixées" sans possibilité de bouger. En fait, tout exercice de danse prend en compte cette découverte des rouages. Si l'on reprend l'exemple du plié, il suffira de rappeler les "cassures" des articulations concernées en éloignant les genoux des ischions, les talons des genoux et les orteils des talons - ouverture des pieds et travail en élongation des muscles impliqués. Chaque extrémité d'un os roule sur l'extrémité de l'au-



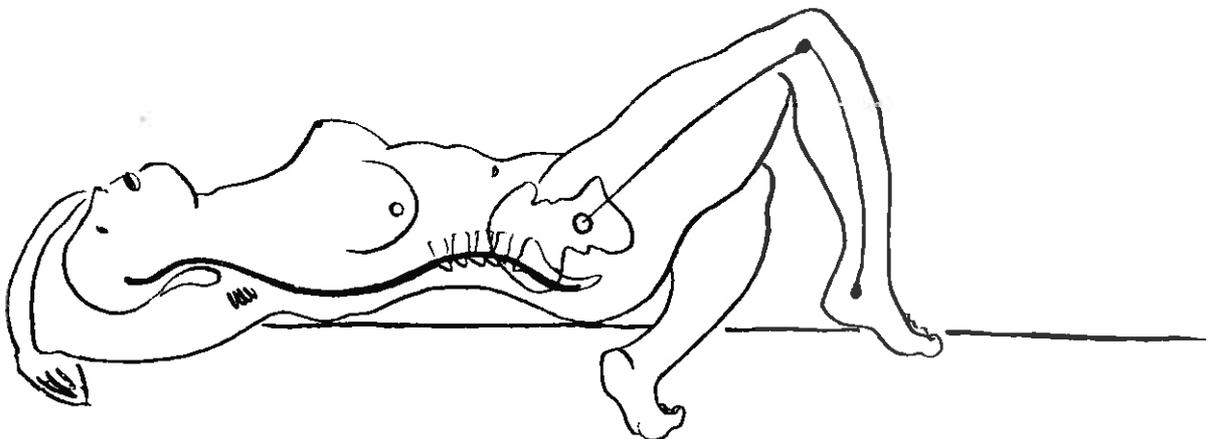
A la découverte du corps

NE PAS NIER LA PESANTEUR DÉCOUVERTE DU POIDS

Les conseils pleuvent : "grimpez sur vos jambes, montez-vous, soyez haute, levez ..." Je rêvais d'être un oiseau de liberté mais ma jambe restait très lourde à soulever... Je maudissais la pesanteur, cette force qui vous colle au sol sans espoir de voler ! J'avais fait mienne la pensée de Pavlova pour qui "le vol était la vie, la pesanteur représentait la mort"*. Plus j'essayais de "monter", plus j'avais l'impression d'être lourde, de m'épaissir, d'aller à l'encontre du profil fusiforme de l'oiseau. Un jour, pendant mes études à Columbia University, mon professeur de chorégraphie nous demanda de faire un solo

d'après une sculpture que nous devions préalablement décrire par écrit. Le but était de retraduire en mouvement les qualités de la sculpture choisie sans en montrer le dessin. J'avais pris comme sujet une poterie égyptienne intitulée "la déesse oiseau" qui me fascinait car elle était à la fois enracinée dans le sol, y puisant des ressources énergétiques telle une magnifique carotte rouge, et à la fois, aérienne, légère, altière. Une fois mon solo présenté, tout le monde était d'accord pour dire que je n'avais su rendre que la qualité de légèreté de la sculpture et, ce qui manquait, c'était toute une notion de "lourdeur",

* d'après Julie Sazonova.



de stabilité. Je n'en revenais pas, moi qui avais des jambes tout le contraire de la finesse ! J'avais pourtant pris soin de faire toute une partie au sol. La critique allait plus loin : on m'avait dit que j'aurais pu encore davantage rendre le côté aérien de la déesse si j'avais été plus "lourde" ! De quoi en perdre son latin ! ... Depuis, j'essaye d'utiliser cette force de la pesanteur dans ma danse, et tout marche beaucoup mieux. Voici pourquoi :

On parle de pesanteur quand on parle de force de gravité, de poids. D'après le Petit Larousse, c'est "la force attractive qu'exerce la terre sur les matériaux" et le poids, c'est le "résultat de la pesanteur sur ces corps". La terre comme un aimant géant nous attire vers son centre. En anglais, on dit "pull of gravity", ce qui illustre très bien cette action de la pesanteur. Au lieu de s'imaginer un force qui vous pousse contre le sol, il vaut mieux vous représenter comme tiré vers le bas, aspiré par les pieds. Si j'insiste tant sur ce point, c'est pour montrer que la pesanteur est d'abord une notion sécurisante. Car elle est un axe de référence, un repère. Cette force va toujours du haut vers le bas et est représentée par la verticale. En effet, en état d'apesanteur, il n'y a ni "haut" ni "bas". Dans la chambre à coucher de l'espace, vous pouvez placer votre lit aussi bien sur le plancher que sur le plafond car ces notions n'existent plus. Mais pour retenir les objets, il faudra les fixer : les astronautes dans les vols à longue durée attachent sur une paroi leur sac de couchage, il dorment en flottant dans leur sac, ce qui leur évite d'errer en tout sens dans la cabine pendant leur sommeil. Sur terre nous n'avons pas besoin de nous agripper au sol lorsque nous sommes allongés, laissons le sol nous soutenir !

La pesanteur nous facilite bon nombre d'opérations sans même que nous y pensions. En état d'apesanteur, pour se laver ou aller aux toilettes par exemple, il faut chaque fois utiliser un petit aspirateur pour vider l'eau, car autrement elle partirait en tout sens ! Pour bouger, la pesanteur donne donc

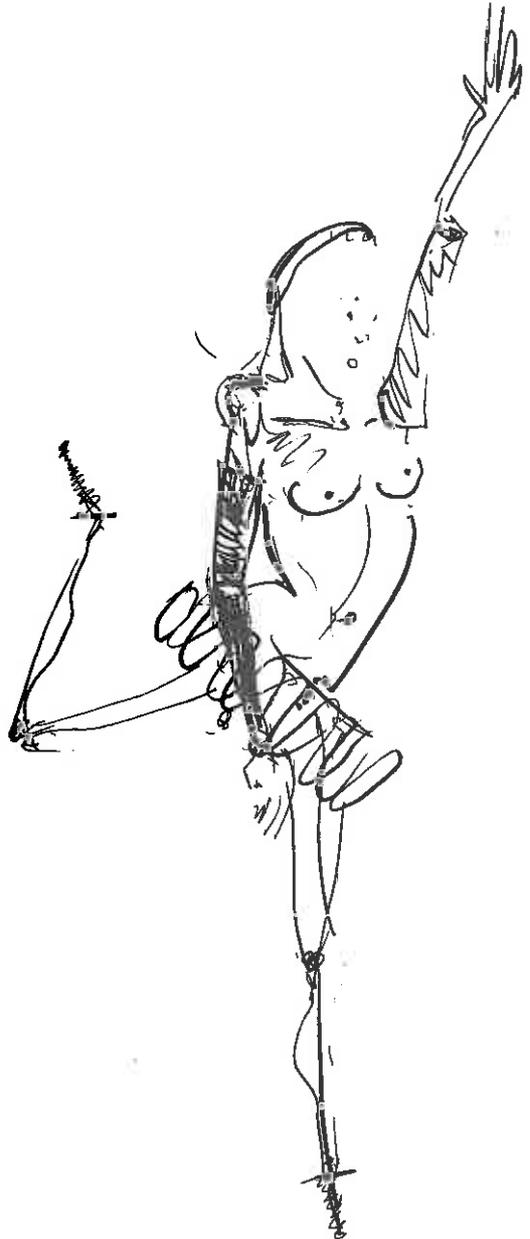


un repère dans l'espace. Quand on "descendra", on ira dans le "sens" de la pesanteur, la pesanteur facilitera le mouvement. Et quand on "montera", on ira à l'encontre de la pesanteur. Si la pesanteur est une force qui va du haut vers le bas, pour aller à son encontre, pour "monter", il faudra aller **du bas vers le haut** (force de réaction), ce qui semble évident, énoncé ainsi, mais que l'on applique rarement. Pour se grandir, il faut prendre **appui** sur les bases que sont les pieds et le bassin et remonter les pièces osseuses à partir de là - travail en élongation des muscles - et non tirer à partir des épaules ou de la tête. Tous les débutants font ainsi si on ne leur explique pas ce mécanisme. On verra dans le prochain article comment l'enseigner.

La pesanteur, c'est ensuite une **force première**, c'est celle-là qu'il faut d'abord prendre en considération comme une première étape dans l'enseignement de la danse. Forger notre schéma corporel, c'est intérioriser les relations fonctionnelles que nous entretenons avec l'environnement. Il faut pour cela, une prise en compte de "l'en dehors" afin de construire "l'en

dedans". La pesanteur est une des composantes de "l'en dehors", une des forces externes. La notion de poids est donc très importante à découvrir. Chaque partie de notre corps a un poids déterminé, un bras par exemple pèse autour de 3 kilogrammes. Quand vous transportez trois boîtes de petits pois dans votre sac, vous en réalisez le poids ! La force interne qui permet de bouger, de contrecarrer la pesanteur, c'est la force musculaire. Dans tout mouvement, on aura donc un jeu constant entre ces forces. Si l'on veut aller dans le sens de la pesanteur, on n'utilisera nos muscles que pour freiner le mouvement ; il sera tout à fait inutile "d'aider" la pesanteur par une action musculaire. Donner "du poids" à un mouvement est donc un travail sur le relâchement musculaire, il faudra s'abandonner à la pesanteur, privilégier la force de gravité. A titre d'exemple, une personne endormie ou évanouie est beaucoup plus lourde qu'un danseur qui se regroupe autour de son centre de gravité par une action musculaire. A cause des multiples agressions tant physiques qu'émotionnelles auxquelles est soumis notre corps, nous avons tous tendance pour nous protéger à nous créer une cuirasse musculaire, à contracter de façon excessive nos muscles. Cette contraction musculaire ne permet plus à nos sens et récepteurs sensoriels de jouer leur rôle de capteurs d'informations et donc de guide pour les mouvements. C'est pour cela qu'actuellement toutes les techniques de relaxation sont très à la modé. Sans être un but en soi, elles permettent de retrouver cette ouverture, cette notion de poids nécessaire à tout mouvement.

On ne pourra combattre la gravité que si on l'a intégrée. La connaître d'abord, ensuite en jouer. Pavlova rendait cette qualité de légèreté dans sa danse par un jeu subtil entre le poids et les forces musculaires ; l'action musculaire semblait "annihiler" la pesanteur. Les muscles nous donnent cette possibilité de bouger, caractéristique des êtres vivants. Mais pour bouger efficacement, il faut prendre possession de l'espace, "du sol par la pression", même si l'on considère comme Bachelard que "la gravité est un destin à vaincre". ■



A la découverte du corps

NOYAU SOLIDE, PÉRIPHÉRIE JUTEUSE ET MOELLEUSE OU LA NOTION D'AXE

"Être sur son axe, en sortir, y revenir"... Définir ainsi le mouvement... et pourquoi pas ? Bon nombre de professeurs de danse utilisent ce vocabulaire. Mais si les élèves comprennent en général l'utilité de cette notion d'axe, peu savent situer cet axe dans leur corps. Comment puis-je revenir sur mon axe si je ne sais pas où il passe ? Pour faire tenir en équilibre une marionnette ou une sculpture, on la traverse d'une tige rigide qui fait fonction de pivot : tout ce qui se trouve à l'avant de la tige équilibre ce qui est à l'arrière, et le côté gauche équilibre le côté droit. Je peux ainsi m'imaginer traversée (!) par une broche centrale qui pourrait faire fonction de troisième jambe comme le suggèrent certains professeurs. Le problème est de savoir comment utiliser ces images :

I - L'axe n'est pas une ligne rigide.

L'axe est une ligne imaginaire qui ne suit pas le tracé d'un os rectiligne. Être sur son axe ne signifie pas ressembler à une personne qui aurait avalé un manche à balai. La notion de ligne droite n'existe pas dans le corps, tout y est courbe. Se tenir droit, c'est en donner l'illusion, c'est mettre en relation les centres des différents volumes du corps, volumes qui sont formés de courbes.

II - Pour permettre l'équilibre du corps en position debout, la colonne vertébrale décrit des courbes : la partie cervicale et la partie lombaire de la colonne se courbent en avant pour se placer l'une sous le centre

de la tête, l'autre sous le centre de la cage thoracique. Si l'on décrit l'axe du corps en partant du bas, il passe :

- entre les jambes,
- par le bassin entre les ischions et à l'avant du sacrum,
- par le corps des vertèbres lombaires
- par la cage thoracique à l'avant de la courbe concave dorsale et à l'arrière du sternum.
- par le corps des vertèbres cervicales
- par la tête à l'avant du crâne.

III - "Se tenir droit", c'est donc "aligner" la courbe cervicale de la colonne sur la courbe lombaire. Pour cela :

- a) il est plus facile de repérer d'abord les courbes à concavité antérieure - bassin, cage thoracique -



le centre des volumes ne se définissant que par leur périphérie : d'où la nécessité de situer les os-clefs, sacrum et sternum - Cf. article sur l'ouverture des bases -, le poids du sternum à l'avant "contrebalançant" le poids du sacrum à l'arrière de l'axe.

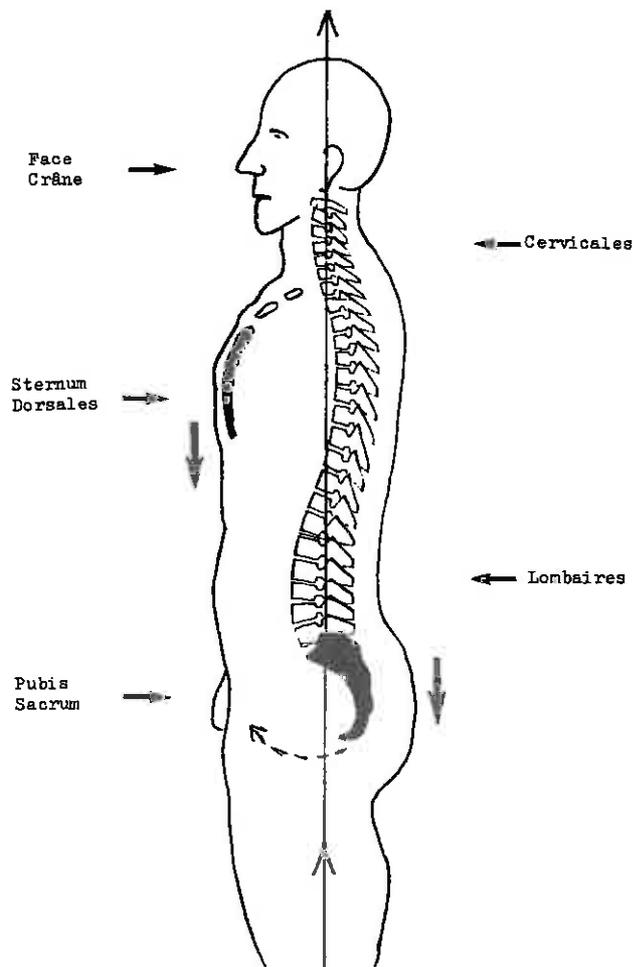
- b) il faut stabiliser le corps avec les muscles de posture qui sont profonds, près de l'axe et laisser libres les muscles superficiels pour le mouvement. D'où l'intérêt de visualiser la face interne des os pour être capable d'utiliser ces muscles profonds - Cf. articles précédents.

IV - l'axe représente "une ligne d'énergie" qui ne s'arrête pas au corps, il se poursuit à l'infini au-dessus de la tête - image de la suspension - et en-dessous des pieds - image de l'enracinement.

La notion d'axe permet d'avoir une **VUE GLOBALE DU CORPS**. En dansant, il n'est pas possible de penser à 36 choses à la fois. Et pourtant un mouvement est un processus extrêmement complexe qui recouvre de nombreuses données. Pour "monter" par exemple, c'est-à-dire se grandir, "mettre de l'air", de l'espace entre les vertèbres, il faut prendre en considération la force de pesanteur, le poids, force qui va du haut vers le bas. Pour cela, comme on l'a dit dans l'article précédent, on doit relâcher les muscles superficiels. En même temps, les muscles profonds, près de l'axe, travaillent en élévation pour "remonter" les pièces osseuses à partir du bas.

Je le traduis souvent ainsi à mes élèves : **LA PERIPHERIE DU CORPS VA VERS LE BAS, L'AXE CENTRAL REMONTE DU BAS VERS LE HAUT.** La périphérie doit être moelleuse, l'axe solide. Il y a une alternance constante entre ces deux forces antagonistes, l'une n'existe pas sans l'autre. Le poids de la cruche d'eau que transportent sur la tête les Africaines - force qui va vers le bas - renforce l'action des muscles profonds qui est de repousser. C'est ce qui leur donne cette magnifique démarche.

Il n'est pas facile de faire "fondre" la cuirasse musculaire super-



ficielle et périphérique pour la rendre disponible. Car c'est accepter d'être "vulnérable". Truffaut, dans son film sur l'Enfant Sauvage montre comment la découverte de nouvelles sensations passe d'abord par une apparence de vulnérabilité. Pourquoi le fait que l'enfant éternue est-il une

telle source de joie pour son éducateur si ce n'est parce que c'est le signe visible de la découverte du froid et du chaud par l'enfant ? Ainsi on n'enrichit ses sensations que par le biais des récepteurs qui se trouvent sous la peau, les muscles, les tendons... Si les muscles sont toujours contractés, les récepteurs enverront au cerveau toujours le même message.

On a tous tendance à vouloir "tenir", à vouloir se protéger. Trouver le véritable appui, la vraie origine du mouvement fait l'objet d'un long apprentissage. Mais accepter d'"ouvrir" la périphérie rendra l'accès plus facile au véritable contrôle, à la véritable puissance. Dans une centrale nucléaire, les murs d'enceinte ne sont là que pour protéger des irradiations de la formidable énergie qu'est l'atome. Si nous voulons

manifestar cette puissance par notre corps, nous devons être capable de régler à volonté l'ouverture sur le centre puissant et solide, en fonction des mouvements désirés. Les muscles superficiels seront ainsi tous disponibles pour le mouvement tandis que les muscles profonds joueront leur rôle de soutien, de maintien de l'axe. Et l'axe sera cette sécurité minimum sans laquelle tout déséquilibre est impossible.

Quand vous vous promenez dans les montagnes, qu'admirez-vous le plus ? Les pics ou leurs bases énormes et massives ? En fait, l'un ne peut exister sans l'autre. Ouvrons alors nos bases, gardons la mobilité de toutes nos pièces osseuses pour grimper sur notre axe et **BOUGER, BOUGER SANS CRAINTE.**

