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 cibernétiques 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 disymétriques 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 disymétrie 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 transmetre 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 sont 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 Wagoner. 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 "déraper, 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

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.

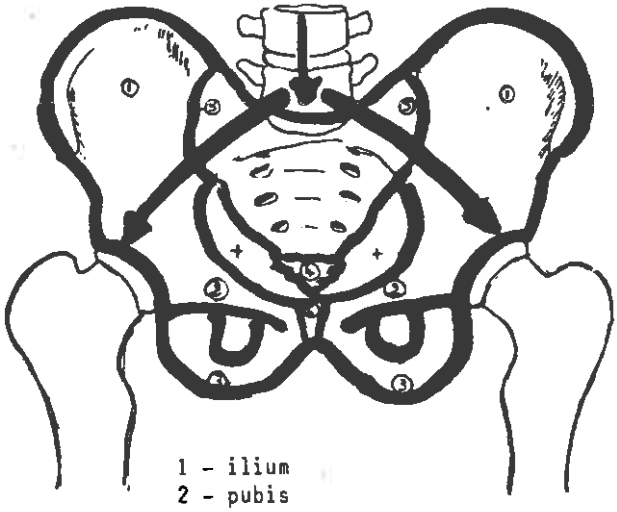
L'architecture des pieds et du bassin repose sur le principe des voûtes. Ce principe est d'ailleurs utilisé par l'homme pour donner l'apparence de légèreté aux cathédrales gothiques. La nature use de ce procédé pour supporter un maximum de poids avec un minimum de matériau de construction : Auguste Rodin, 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 BASSIN : VUE ANTERIEURE



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

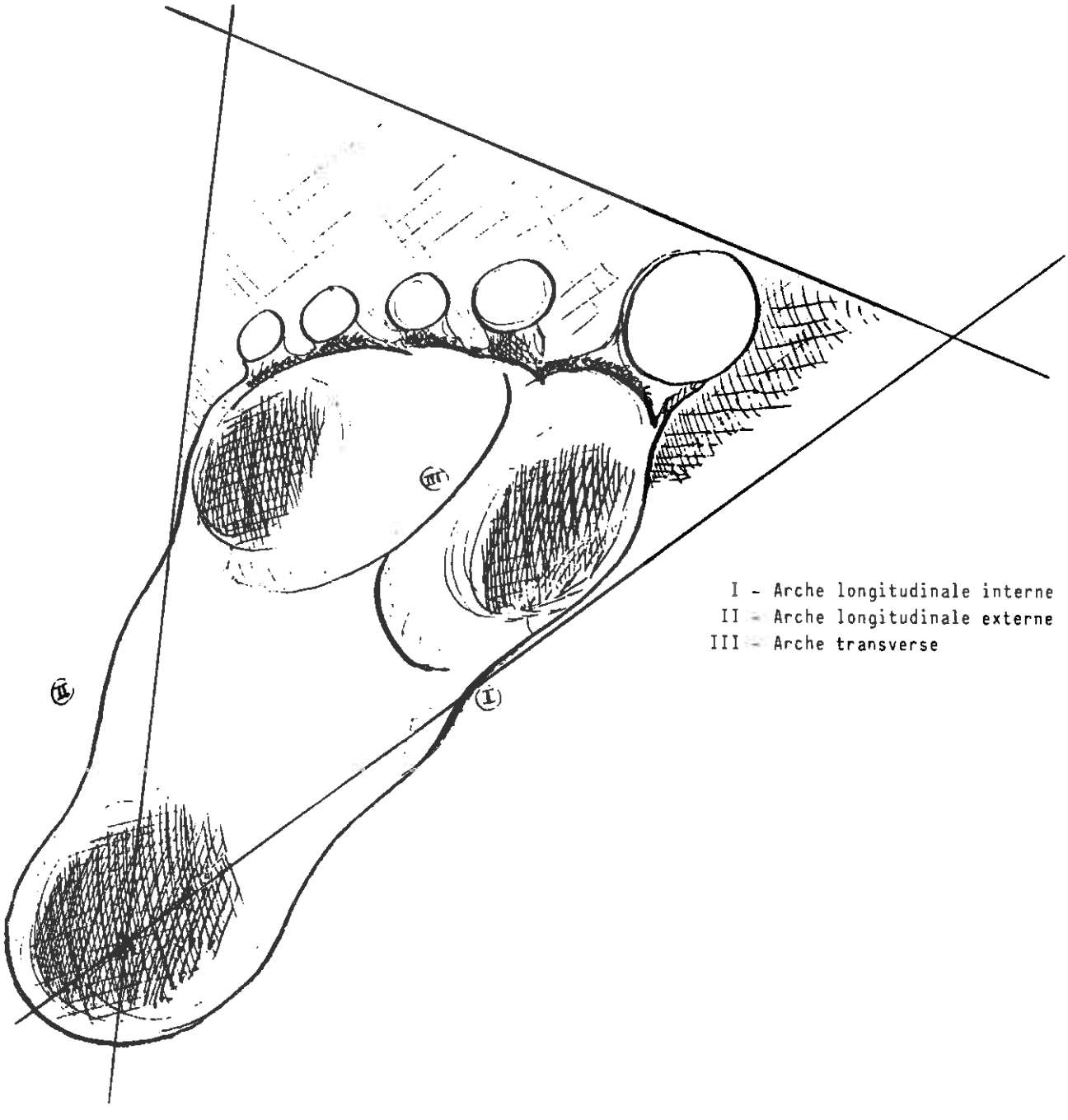
Le pied repose sur le sol par trois points qui sont :
- la base du premier orteil
- la base du cinquième orteil
- le talon

Ces 3 points sous-tendent les 3 arches qui s'aplatissent ou s'accentuent 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 crisperont 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"**.

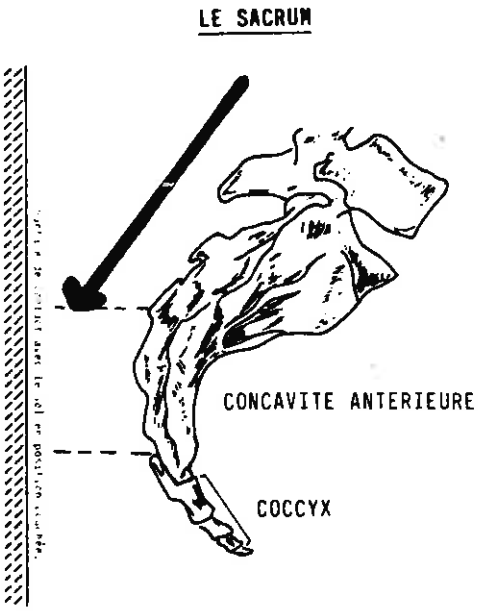
Cependant, le travail d'ouverture de la surface du pied ne sera vraiment efficace que s'il se fait parallèlement au repositionnement des autres volumes du corps et au développement de la musculature du pied nécessaire au mouvement. Le pied reflète en effet les déséquilibres du reste du corps.

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 dispariton de ce réflexe.

A la découverte du corps

OUVRIR LES SURFACES DE BASE (II)



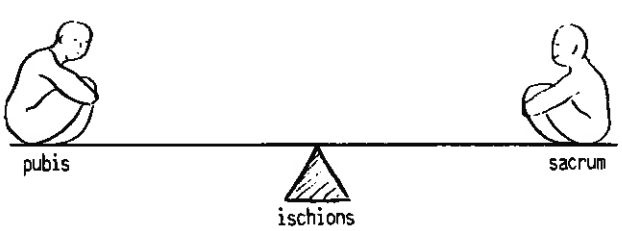
Après les pieds, le bassin est aussi une base pour notre corps, que ce soit dans la position assise ou debout. Les pieds ne pourront jamais correctement s'étaler au sol si le bassin est mal placé. Une antéversion du bassin (haut du bassin en avant) entraînera souvent un affaissement de la voûte plantaire 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".

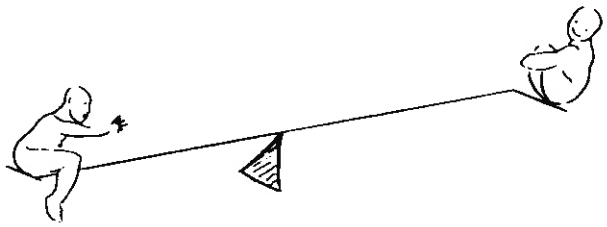
Repositionner le bassin en donnant des explications telles que : "serre les fesses, rentre ton ventre, ne cambre pas..." n'aboutira qu'à une série de positions extrêmes toujours fausses car bloquées et rigides.

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 perpective, c'est-à-dire en intégrant la notion de 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'asseoit.

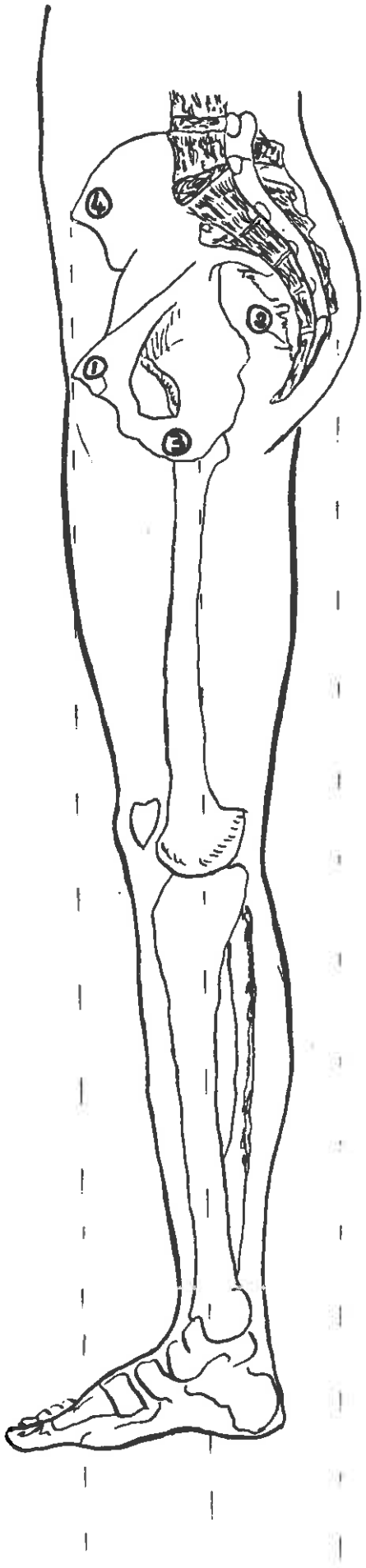
La bonne orientation de ces pièces osseuses déterminera le placement correct du bassin ; pour cela, l'extrémité supérieure du pubis doit être dans le même plan vertical que les épines iliaques antérieures et supérieures (4), les verticales abaissées des ischions tombant au centre des chevilles, celle 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 antogonistes 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

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

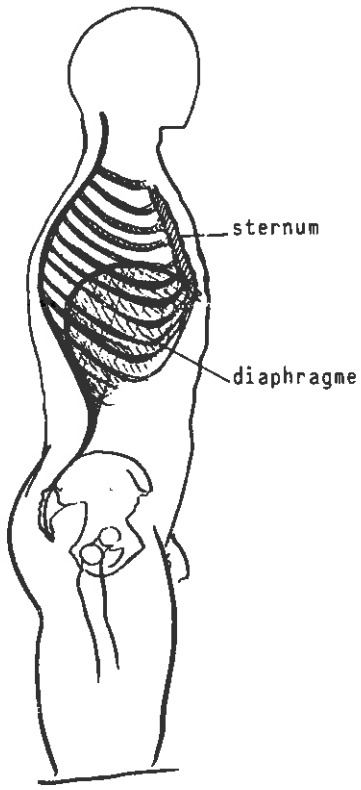


LE BASSIN ET SON "VOLUME"

Face interne - Relation bassin-pied :

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

▶



son nom l'indique étant d'abord un récipient. On pourra visualiser cet espace si l'on se représente les os du bassin par <u>leur face interne</u>, 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 <u>face interne des os</u>.

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, <u>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</u>. 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

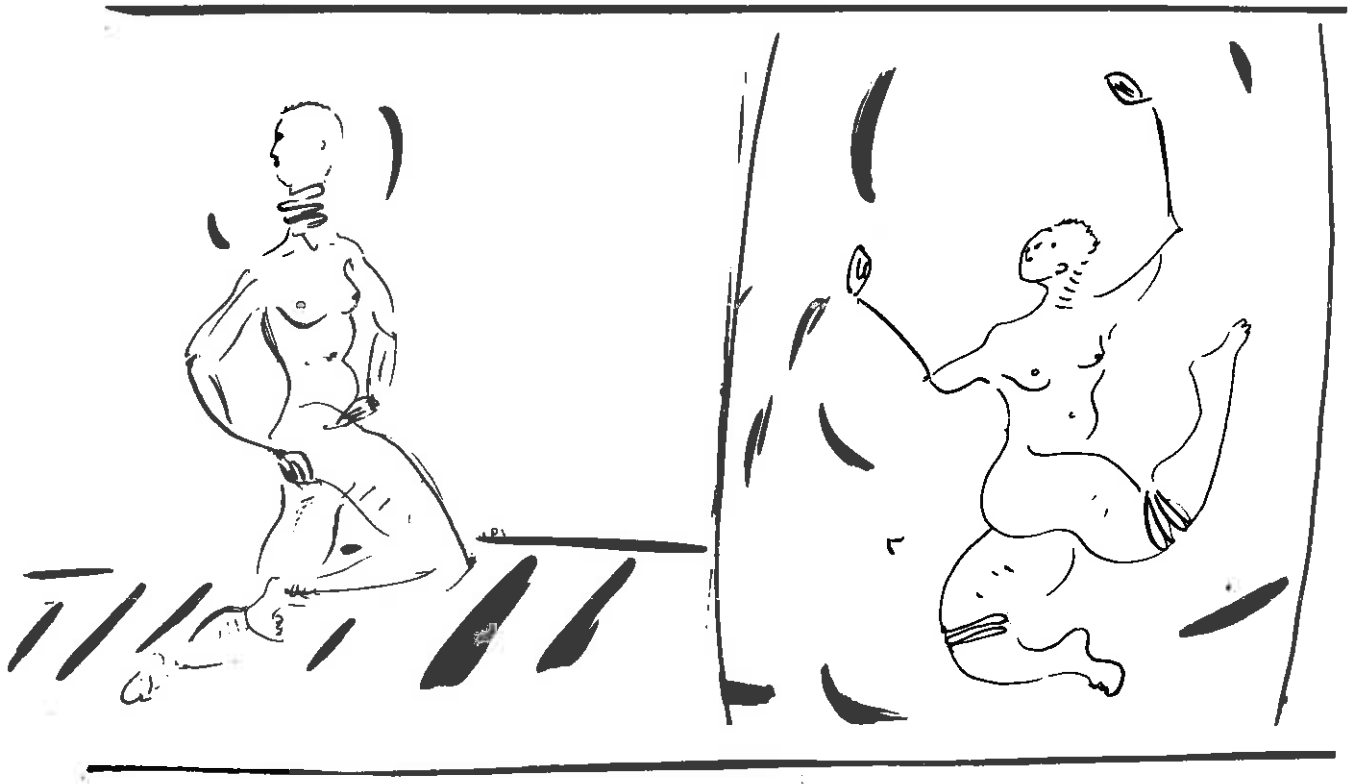
Les articulations sont les charnières qui permettent le mouvement entre les segments rigides que sont les os. Quand vous ouvrez une porte, vous utilisez la charnière qu'est la poignée de la porte, solution qui semble la plus commode. Vous n'allez pas défoncer la porte, ébranler le mur et casser votre poignet ! Pour faire un battement, c'est pareil. Il est inutile d'entrainer 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.

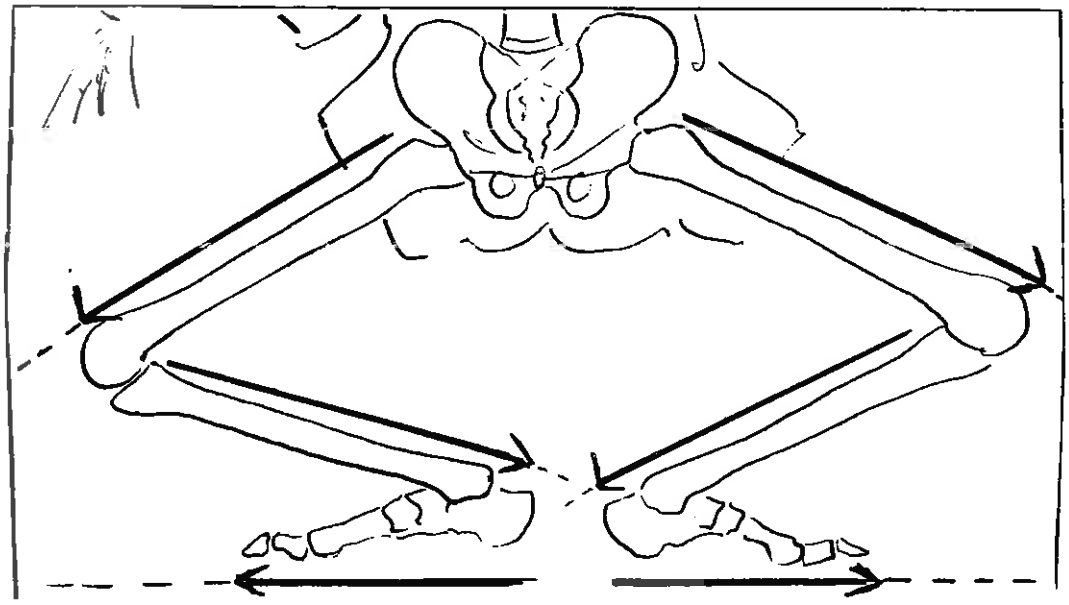
Les localiser correctement n'est pas tâche aisée : les articulations étant enfouies sous une masse musculaire, il n'est pas facile d'en trouver le centre. Cette localisation est nécessaire à un travail en équilibre des muscles moteurs. Par exemple, pour la hanche, le centre de l'articulation se trouve 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"



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

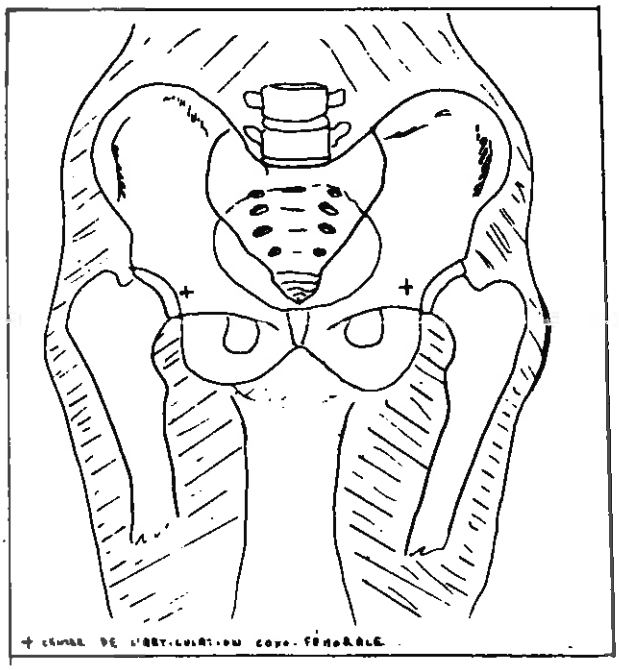
En résumé, pour placer correctement les pièces osseuses, il faut savoir :

- 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'autre : 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 PIECE POUR TRAVAILLER"...

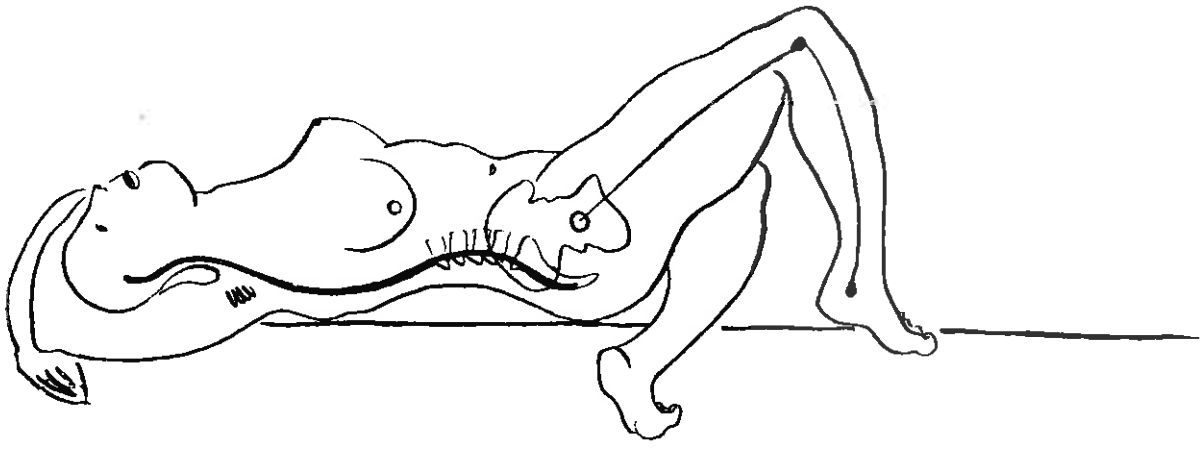


A la découverte du corps

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 :

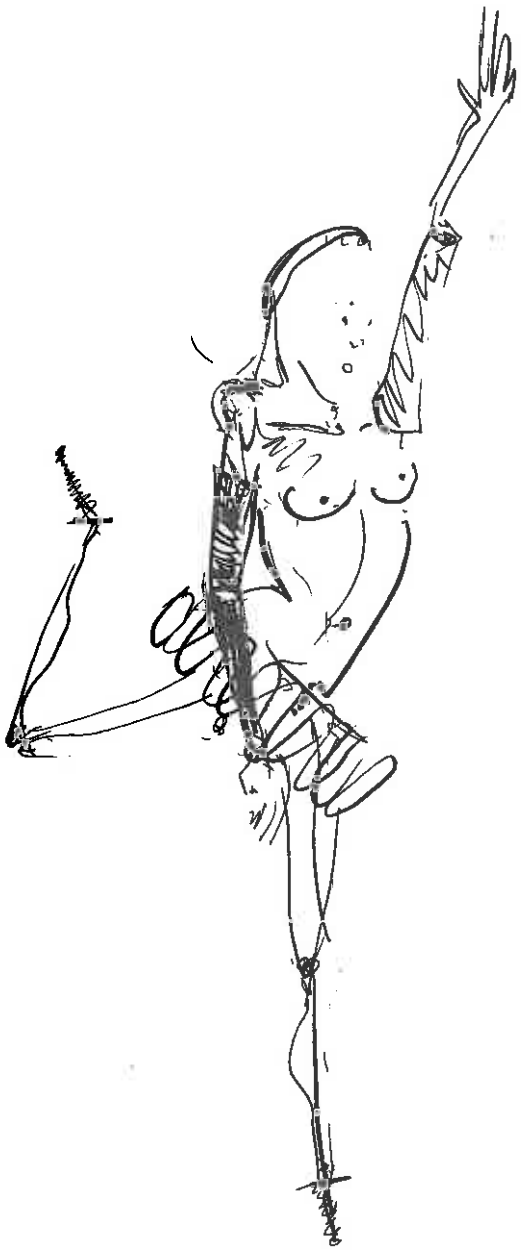
On parle de pesanteur quand on parle de force de gravité, de poids. D'après le Petit Larousse, c'est "la force attractive qu'exerce la terre sur les matériaux" et le poids, c'est le "résultat de la pesanteur sur ces corps". La terre comme un aimant géant nous **attire** vers son centre. En anglais, on 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 boites 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 mode. 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

"Etre 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. Etre sur son axe ne signigie 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.

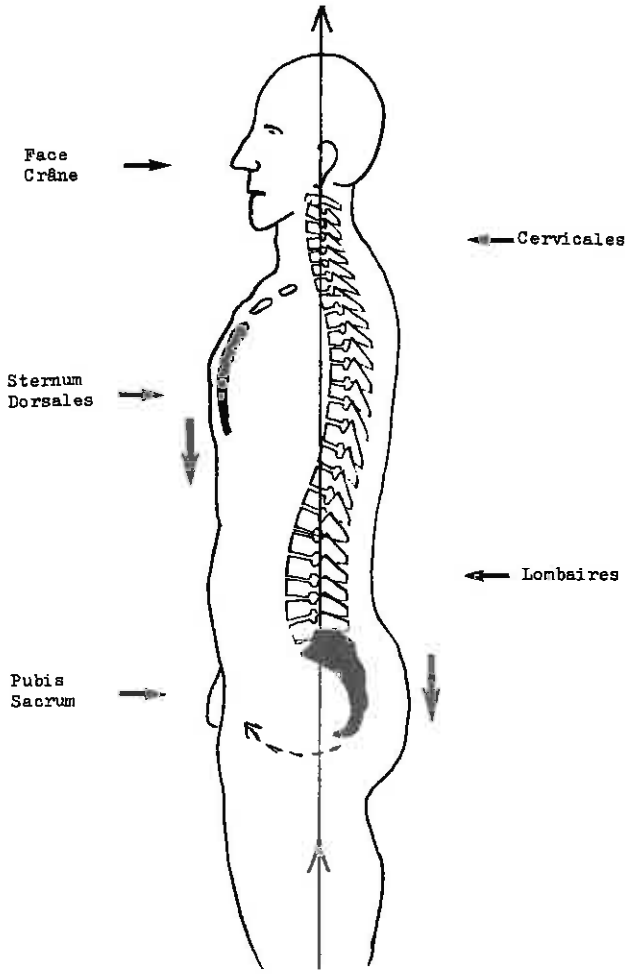
b) il faut stabiliser le corps avec les muscles de posture qui sont profonds, près de l'axe et laisser libres les muscles superficiels pour le mouvement. D'où l'intérêt de visualiser la face interne des os pour être capable d'utiliser ces muscles profonds - Cf. articles précédents.

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 élongation 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 superficielle 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 manifester 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. ■

Ideokinesis

"IDEOKINESIS"

L'"IDEOKINESIS" est une technique d'origine américaine.
Elle est le résultat de la recherche de plusieurs personnes :

Mabel TODD, une physio-thérapeute new-yorkaise du début du siècle, a développé sa théorie de manière empirique et l'a enseignée à Columbia University. Elle comptait parmi ses élèves : Laura Huelster, Barbara Clark et Dr Lulu E. Sweigard.

Lulu E. SWEIGARD (1895-1974) a enseigné à New-York University, Columbia University et Juilliard School. Pour vérifier le bien-fondé des travaux de Mabel Todd, elle entreprit une étude sur la posture de 500 sujets, qui a fait l'objet de sa thèse de doctorat. Le terme "Ideokinesis" a été inventé par Dr Lulu Sweigard en 1973 pour décrire sa méthode d'enseignement. "Ideo" pour idée et "kinesis" pour mouvement. Pour modifier sa structure corporelle, il faut changer les circuits neuro-musculaires.

Irène DOWD a été l'élève et l'assistante de Dr Lulu Sweigard à la Juilliard School de 1968 à 1974. Licenciée de philosophie de Vassar College, elle a aussi étudié l'anatomie et la neuro-anatomie à la Columbia Presbyterian Medical School. Irene Dowd a donné des spectacles sous la direction de Anna Sokolov et Jose Limon et a chorégraphié elle-même.

Elle est actuellement professeur à Teachers College (Columbia University), Laban Institute for Movement Studies, et l'American Dance Festival, tout en enseignant dans son propre studio de New-York.

Publications :

Mabel ELSWORTH TODD

- Early Writings 1920 1934 - Dance Horizons, New York 1977
- The Hidden You, 1953 - même éditeur -
- The Thinking Body, 1937 - même éditeur -

Lulu E. SWEIGARD

- Human Movement Potential : its Ideokinetic Facilitation, 1974
  Harper & Row, Publishers

Irene DOWD

- a écrit de nombreux articles publiés dans Contact Quarterly, Dance Magazine, Dance Scope, Eddy, Dance Research Journal, International Encyclopedia of Dance.
  Certains de ces articles sont regroupés dans la brochure : Taking Root to Fly : 7 articles on Functionnal Anatomy - Contact Collaborations, Inc - P.O.Box 603, Nothampton, Massachusetts 01061.
  Les articles qui suivent sont extraits de cette brochure.

La visualisation

par Irène DOWD

illustrations, Irène Dowd
traduction, Odile Rouquet

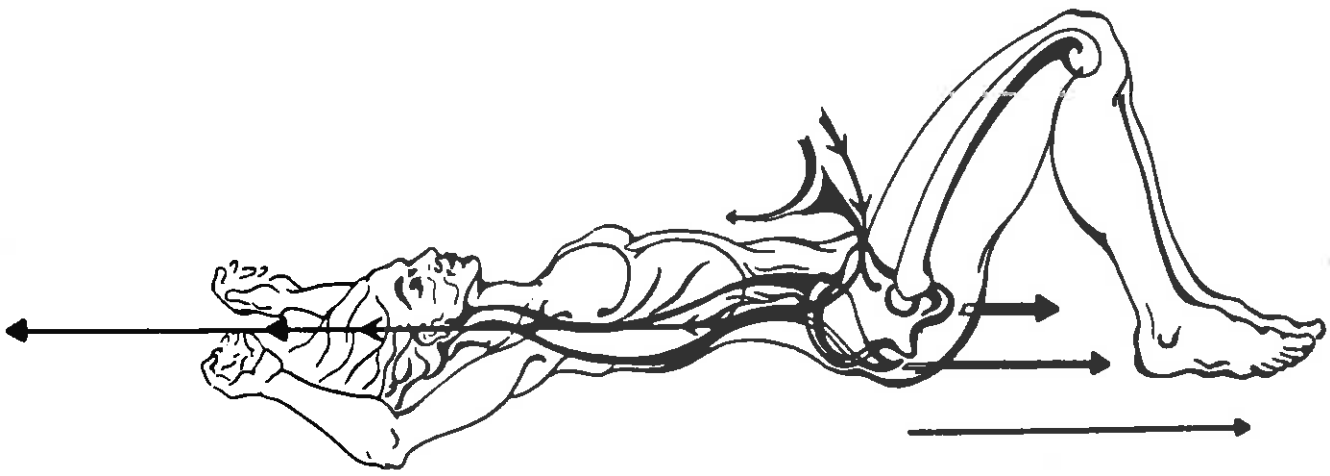
Mon carnet était plein de questions sans réponses à la mort de **Lulu Sweigard.** Pendant les six années où j'ai étudié à son cours d'anatomie pour danseurs et pour lequel j'ai été son assistante à l'école Juilliard de New York, elle a répété si souvent certaines choses que je peux encore les lui entendre dire. J'étais, cependant, terrifiée à l'idée de ne pouvoir revenir à elle pour la questionner sur le cas d'étudiants avec qui je travaillais alors, et dont les corps ne correspondaient pas aux classifications pré-établies que je connaissais. Il m'a fallu du temps pour comprendre que les mots si souvent répétés par Lulu Sweigard étaient **les principes de base auxquels se référer pour toute question nouvelle.**

Pour aider l'exécution du mouvement, elle avait établi deux règles :

La première est que toute posture corporelle, toute utilisation et développement musculaire, tout mouvement du corps humain est dirigé et coordonné par l'activité de notre système nerveux, en d'autres termes de notre pensée. Donc, pour changer la forme de notre corps ou notre façon de bouger, nous devons changer notre activité neurologique. Bien que la plupart de cette activité soit habituelle et/ou inconsciente, le fait de changer nos images conscientes affectera le processus inconscient et sous-cortical.

La deuxième règle est que la douleur musculaire et articulaire, les limitations dans l'étendue du mouvement, sont le résultat d'un déséquilibre. Le corps humain, forme instable par nature est toujours en mouvement, vibre constamment comme un diapason autour de son point d'équilibre mécanique, mais ne reste jamais fixe.Plus le corps se rapproche de ce point d'équilibre, meilleur sera l'équilibre de l'action musculaire autour des articulations.

Ces deux règles sont évidentes. Après tout, nous les utilisons continuellement même si nous ne le faisons pas consciemment. Cependant, la façon rigoureuse dont Dr Sweigard les appliquait ne m'était pas du tout évidente,



même après avoir expérimenté de si longues années l'effet de cette technique sur mon corps. Elle recherchait les moyens d'apporter un équilibre de souplesse et de force à tous les muscles du corps 24 heures sur 24, quelle que soit l'activité de la personne. Dans ce but, elle apprenait aux gens comment **"visualiser"** des lignes de mouvement parcourant leur corps, d'abord dans une position couchée qu'elle appelait **"position de repos constructif"**, et plus tard, dans la position de leur activité journalière. Ces lignes de mouvement étaient basées sur la structure du squelette et sur les fonctions musculaires de la personne avec laquelle elle travaillait. Le fait de **"visualiser" une ligne de mouvement traversant le corps, tout en ne bougeant pas, peut changer le schéma habituel des messages envoyés du cerveau aux muscles, par l'intermédiaire des nerfs.**

Tant que ce nouveau schéma de pensée sera activé pendant le mouvement, un nouveau schéma d'activité musculaire sera utilisé automatiquement pour diminuer la trop grande pression sur les articulations et maintenir un alignement corporel plus harmonieux. Après un certain temps, si ce nouveau schéma de pensée et d'action donne lieu à une attention journalière, il se produira une transformation de la forme du corps. Les muscles précédemment surutilisés deviendront plus souples et se "défroisseront", tandis que les muscles précédemment sous-utilisés développeront tonus, force, endurance et meilleur contour.

Lorsque Dr Sweigard utilisait le terme "but du mouvement", elle avait quelque chose de très précis en tête : ce que vous voulez faire à cet instant. Avoir un but, un projet à long terme, c'est avoir une direction à suivre, peut-être une philosophie, un rêve. Si l'un de vos plus grands buts est de voler, vous avez à construire pas à pas des séries de "projets-mouvements" à court terme pour l'atteindre. Chaque objet à court terme doit être à la mesure de vos capacités en sorte de pouvoir d'abord vous visualiser en train de le faire, et ensuite de le faire réellement. Commencez par marcher, par exemple ; si vous y arrivez, continuez en direction d'un projet plus difficile. Si marcher est en dehors de vos capacités, ne continuez pas. Un ver même ne persisterait pas après de nombreux échecs. La solution est de revenir en arrière vers quelque chose que vous pouvez faire : ramper, peut-être. Choisir un but à votre portée vous permettra de le transgresser avec succès. Si vous souffrez, que vous bougiez ou non, votre "but" le plus immédiat est de vous débarrasser de ce qui vous fait mal. Le "but" suivant est d'être capable de bouger pleinement sans avoir mal de nouveau.

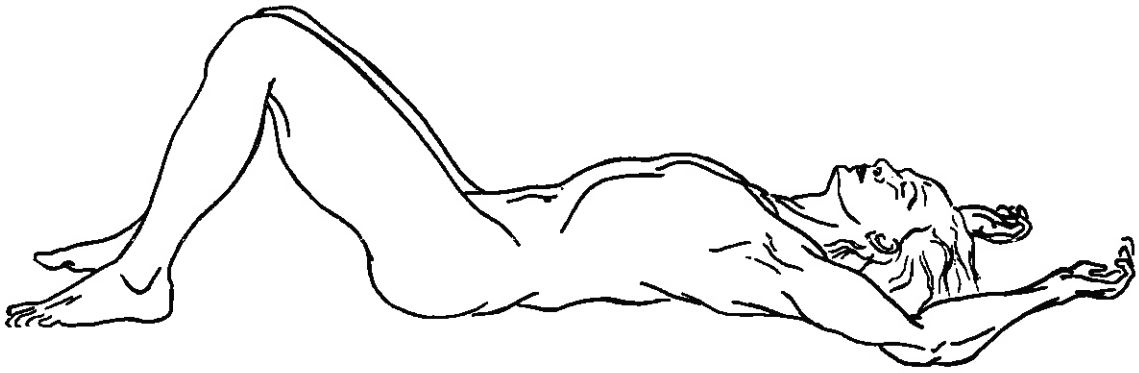
La raison préalable, semble-t-il, d'un mal chronique est un déséquilibre constant dans l'usage des muscles autour d'une ou de plusieurs articulations. Si habituellement, le poids n'est jamais transféré par le centre d'une articulation, certains des muscles qui entourent l'articulation sont constamment étirés, tandis que d'autres sont sans cesse contractés et incapables de s'allonger autant. Les muscles plus forts sont peut-être plus massifs que ceux plus faibles, mais, s'ils sont trop massifs, ils perturbent l'exécution complète du mouvement. Selon la relation de l'articulation avec la ligne de gravité, quelques muscles peuvent travailler presque continuellement pour contrebalancer la force de pesanteur et auront donc une grande endurance. Les muscles qui ne fonctionnent pas pour maintenir les os ou débuter un mouvement, peuvent devenir si faibles qu'ils seront difficiles à "engrener" et n'auront presque aucune capacité d'endurance.

Pour compliquer les affaires encore plus, il existe trois sortes de contractions musculaires :

1 - Un muscle peut se contracter et se raccourcir pour entraîner une articulation : c'est le cas des muscles antérieurs de la hanche lorsque vous levez et fléchissez la cuisse.

2 - Un muscle peut se contracter sans toutefois se raccourcir ou s'allonger comme quand vous avez à tenir votre jambe en l'air un moment. Si ces muscles n'étaient pas en état de contraction statique, votre jambe tomberait tout simplement.

3 - Un muscle peut aussi se contracter et s'allonger, comme c'est le cas pour les muscles antérieurs de la hanche lorsque la jambe levée s'abaisse progressivement vers le sol. Si les muscles ne se contractaient pas en élongation, votre jambe ne pourrait pas s'abaisser progressivement. Le fait de



pratiquer une seule sorte de contraction vous permet d'améliorer son rendement, mais ne vous aide pas du tout en ce qui concerne les deux autres sortes de contraction. Les exercices que vous faites sont donc très spécifiques. En d'autres termes, ce pour quoi vous vous exercez est ce que vous pouvez faire. Même si votre alignement est parfait, vous pouvez souffrir de vous tenir trop rigide ; en tous cas, il ne vous sera pas possible de bouger librement. Ceci est dû au fait que tous les muscles sont en contraction statique. Si la personne ne s'exerce pas à faire quotidiennement les deux autres sortes de contraction, la ou les articulations autour desquelles les muscles sont extrêmement contractés, peuvent éventuellement sembler comme "verrouillées", très irritées ou même engourdies à cause de l'extrême compression à l'intérieur de l'articulation, ou à cause de la diminution de la circulation sanguine dans cette région.

Déterminer pourquoi quelqu'un s'est fait mal à un muscle n'est pas simple. Ils est peu probable de trouver un exercice "miracle" qui, exécuté trois fois par semaine, ferait disparaître le mal. Même quand un seul muscle ou ligament est touché, le corps tout entier compense la faiblesse temporaire. Une fois guéri, il faut un réajustement de tout le corps pour éviter un affaiblissement de la partie atteinte. De plus, le muscle guéri est inévitablement un peu plus faible, moins souple, moins résistant et même plus petit que les autres muscles qui continuaient à fonctionner pendant ce temps. Pour cette raison, il n'est pas possible de lui faire les mêmes demandes qu'auparavant. Il faut progressivement se ré-entraîner si l'on ne veut pas courir le risque de maintenir le schéma idiosyncratique de douleur.

Dr Sweigard me répétait inlassablement jusqu'à ses derniers jours, qu'elle et moi étions des professeurs, non des médecins, des thérapeutes ou des guérisseurs. Elle me rappelait et me montrait sans cesse que **le travail d'un professeur est de donner aux étudiants les outils de connaissance et les facultés de s'aider eux-mêmes à transformer leur propre schéma de mouvements.** Le bon professeur fournit à l'élève la possibilité d'être **auto-responsable.** Les professeurs efficaces se rendent inutiles à la fin du traitement.

La tâche des "professeurs de mouvement" n'est pas de diagnostiquer une pathologie structurelle, ni de la traiter médicalement. **Leur tâche est de voir comment "la charpente" fonctionne et de donner à leurs étudiants les moyens de comprendre comment exécuter un mouvement afin que, dans le processus, ils suppriment eux-mêmes les mauvaises habitudes qui causent la pathologie.**

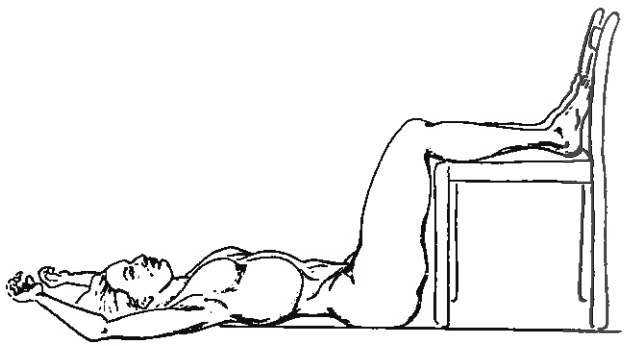
Un étudiant qui est vraiment souffrant doit être envoyé chez un médecin pour un examen complet qui permettra de dépister toute possibilité de maladie, de déséquilibre endocrinal, de sévère blessure, ou tout autre type de problèmes qui demandent un traitement médical. Quand il est clair que le problème de l'étudiant a son origine dans la façon d'utiliser son corps, je me sens libre de travailler avec lui.

Après avoir obtenu un historique complet de l'étudiant, à la fois médical et personnel, j'examine l'alignement de son squelette et sa structure musculaire, quand il se tient debout, assis, couché et finalement "courbé en avant" pour que la colonne vertébrale soit entièrement fléchie. Parfois, c'est uniquement ce procédé qui me con-

duit vers la cause du problème et vers une approche de la solution. Souvent, au tout début de mon apprentissage avec Dr Sweigard, mon examen me laissait pantoise. Chaque fois que j'allais questionner Dr Sweigard sur la nature des problèmes de mon étudiant, elle répondait inévitablement : "L'avez-vous regardé bouger ?" Ce procédé s'est avéré vrai : quelle que fut la structure musculaire de l'étudiant, si je faisais suffisamment attention à sa façon de bouger, je pouvais éventuellement découvrir la nature du problème.
Parfois ce qui semblait être, à première vue, un problème de tension ou de faiblesse chronique lorsque j'observais l'étudiant au repos, s'avérait être un problème médical. Un de mes étudiants était très tendu, mais sa façon de bouger ne justifiait pas les atroces maux de tête dont il souffrait quotidiennement. On a découvert qu'il avait une tumeur au cerveau. Un autre, qui s'était remis de façon satisfaisante d'une mauvaise blessure au genou, s'entraînait régulièrement depuis des mois à faire les exercices que je lui avais prescrits ; toutefois ses muscles ne se fortifiaient pas, il y avait même des signes d'atrophie. J'ai fini par le questionner minutieusement sur son style de vie et découvert qu'il souffrait de déficience alimentaire.

Heureusement ces cas sont rares, mais ils m'ont donné une leçon : à savoir que je n'ai la capacité et la formation que de travailler à corriger les problèmes d'alignement et de mouvement. Tout en sachant reconnaître son propre potentiel et le développer pleinement, il est important de définir ses limites, savoir dire "je ne sais pas" quand on ne sait vraiment pas est vraiment essentiel si l'on veut éviter de faire du mal à soi-même et aux personnes avec qui l'on travaille.

Quelle que soit la nature des déviations du squelette (qui entraînent des déséquilibres musculaires), on aidera beaucoup l'étudiant en le faisant penser "centre, axe central", comme Dr Sweigard avait l'habitude de le dire. La difficulté, bien sûr, est d'arriver à faire penser l'étudiant "centre" dans la bonne direction et sans qu'il force le mouvement ou perde sa concentration, même dans des circonstances de grande pression émotionnelle, non seulement quand il est immobile mais aussi quand il bouge.



L'étudiant doit commencer à travailler dans une position où il n'a pas à lutter contre la gravité. La plus évidente est la position couchée. J'aime travailler avec celle que Dr Sweigard appelle "position de repos constructif" (PRC). Dans cette position (voir dessin), la personne est sur le dos, les bras à l'aise, et les jambes pliées de façon à ce que les pieds reposent au sol tandis que les genoux regardent le plafond. On peut accoler les pieds contre un mur ou un coussin, et attacher les genoux avec une ceinture pour ne pas avoir à faire l'effort de maintenir les jambes dans cette position. Une autre solution est de mettre les jambes sur une chaise ou un tabouret. Il est préférable de fléchir les genoux plutôt que d'allonger les jambes, parce que, dans cette dernière position, le ligament ilio-fémoral qui maintient fermement l'articulation de la hanche, fait basculer le bassin en avant, et cambre la partie lombaire de la colonne vertébrale. Une cambrure excessive n'est, en effet, guère désirable, lorsqu'il y a déjà gêne à cet endroit. Dans la position PRC, le bas du dos est légèrement au-dessus du sol, juste assez pour que vous puissiez y glisser la paume de votre main. Aplatir le dos complètement au sol est aussi mauvais que trop cambrer. Ces deux distorsions vertébrales peuvent vous faire souffrir, elles impliquent un travail musculaire excessif même si vous ne le sentez pas.

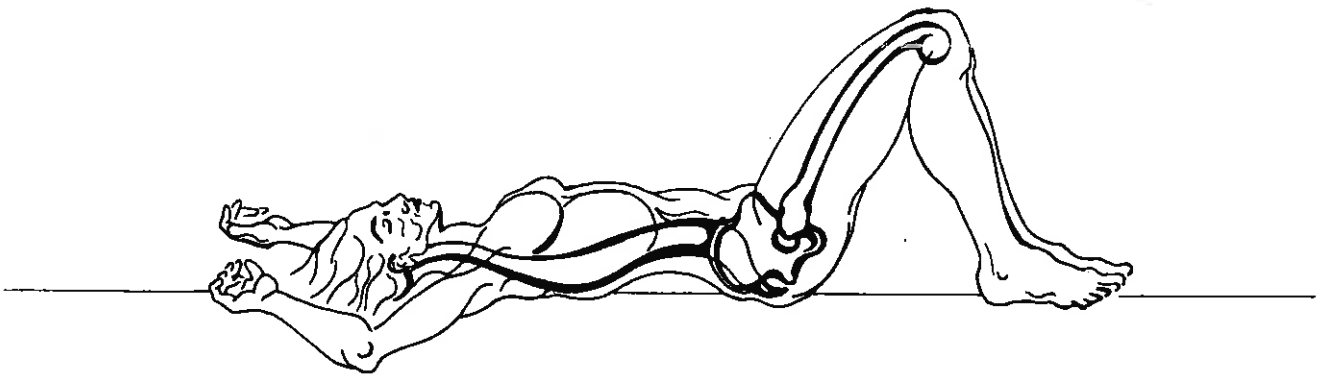
Ce qui suit est la description d'une hypothétique séance de coordination neuro-musculaire que je vous invite à faire avec moi.

Le premier acte, dans la position PRC, est la "non action". Ce peut être extrêmement difficile. C'est souvent l'incapacité initiale d'arrêter de

"faire" qui crée des problèmes physiques majeurs. Pour arriver à cette "non-action", tâchez de percevoir votre corps dans sa totalité, comme supporté pleinement par le sol au-dessous de vous. Une possibilité est d'imaginer chaque partie de votre corps, fluide comme le sable ou l'eau. Si cela ne marche pas, essayez de contracter tour à tour chaque partie de votre corps, aussi fort que possible, puis de relâcher complètement tout effort. Commencez par la tête, et lentement descendez jusqu'aux orteils. Si vous le faites trop vite, vous n'interrompez pas votre état d'extrême contrôle musculaire. Retournez à votre tête une fois encore et essayez de faire le vide en visualisant des mouvements au long de tracés internes que vous imaginez. **Votre premier but est de relaxer les muscles de l'expression faciale, ce qui facilite la concentration requise**. Visualisez votre crâne comme étant une pièce grande et spacieuse, totalement vide. Une fois la tête vidée de toute distraction, le "dialogue interne" interrompu, vous pouvez commencer à vous concentrer sur la zone qui a été une source de souffrance ou de limitation dans le passé. Ne pensez pas aux sensations déplaisantes que vous aviez pu associer précédemment avec le bas du dos ou le bassin, par exemple. Déployez-vous au maximum sur le sol comme un lac qui ne peut faire autrement que remplir son bassin. A chaque inspiration, vous pouvez penser que votre souffle gonfle votre colonne vertébrale, de façon que toutes les contractures de votre dos s'évanouissent ou fondent dans le sol. A chaque expiration, faites comme si vous drainiez, avec l'excès de gaz carbonique, les vieilles douleurs et tensions. S'il est facile pour vous de penser à votre respiration sans contrôler énergiquement son débit et sa profondeur, vous pouvez la visualiser s'enfonçant plus profondément dans votre corps jusqu'à ce que votre colonne vertébrale s'allonge librement sans action musculaire de votre part. Si, pour n'importe quelle raison, ces images ne vous "parlent" pas, fabriquez pour vous même une nouvelle forme d'imagerie qui, à la fois, soit vivante et vous apporte du plaisir. Toute force imaginative peut allonger votre colonne en faisant "sombrer" votre sacrum vers vos talons et en "shootant" votre axe central vers le sommet de la tête. N'insistez sur aucun noeud ou torsion dans votre colonne. Laissez simplement agir, à l'intérieur de vous, les forces d'énergie qui rétabliront la colonne dans toute sa longueur, largeur et volume. Laissez ces forces se contrebalancer jusqu'à ce que vous reposiez centré, vibrant autour de votre axe central.

Une fois arrivé à l'état neutre, vous êtes enfin prêt à exécuter, dans votre esprit, n'importe quel mouvement. Etre neutre ou "centré", appelé couramment "être relâché" est la meilleure préparation pour toute action, spécialement celle qui vous pose un défi.

La partie suivante est laissée à votre choix. Commencez par visualiser la composante la plus simple du mouvement que vous voulez accomplir. Par exemple, vous pourriez visualiser que vous bougez tranquillement et librement les bras et les jambes, tout en gardant votre colonne vertébrale longue et stable. Progressez en fléchissant réellement une de vos jambes dans l'articulation de la hanche, sans bouger votre



bassin ou faire une torsion de la colonne vertébrale. Vous pouvez aussi essayer de décrire de petits cercles avec la cuisse. Pensez que le mouvement se fait sans friction à l'intérieur d'une articulation très bien lubrifiée et spacieuse. Alternez les jambes. continuez en caressant et sculptant l'air avec vos mains et bras. Si vous en avez envie, coordonnez le mouvement du bras et de la jambe opposée.

Réchauffé et rendu plus fluide par les balancements rythmiques de vos bras et jambes, reposez-vous de nouveau quelques instants. Maintenez votre sens d'unité énergétique et visualisez un mouvement difficile à exécuter pour vous. Si, par exemple, vous avez de la difficulté à faire une arabesque, imaginez, dans votre esprit, votre corps comme une seule courbe fluide et libre allant du gros orteil au sommet de votre tête. Si cette image est claire, continuez avec une arabesque tour ou sautée, en visualisant toujours votre colonne comme un tout, spiralant autant que décrivant un arc. Entraînez-vous à faire dans votre esprit tous les mouvements que vous trouvez difficiles jusqu'à ce que vous puissiez les répéter avec une parfaite clarté. Sans l'interférence de vos habituels schémas d'action, il est possible d'imaginer la perfection. Simplement en visualisant, vous établissez dans votre système nerveux, de nouveaux schémas neurologiques qui remplaceront les anciens que vous ne désirez plus.

Si, à un certain moment, vous remarquez que vous froncez les sourcils, serrez les dents, crispez le dos, contractez les fesses, refaites simplement le chemin qui vous amènera à l'état neutre. Si vous continuez à exécuter votre action imaginaire en utilisant mal votre énergie, vous ne ferez que renforcer les habitudes indésirables, avant même que vous vous mettiez debout.

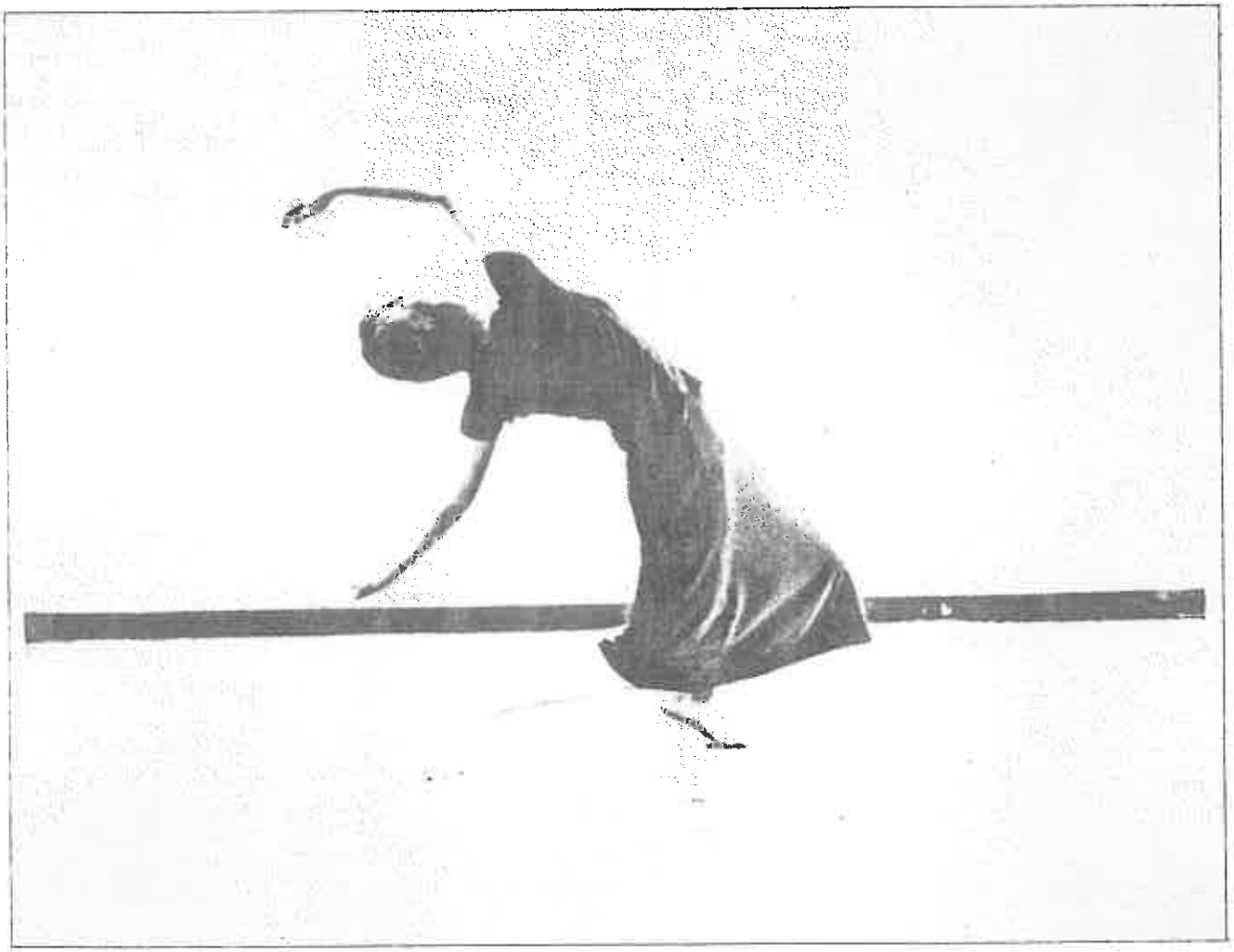
Ce n'est jamais une bonne idée de rester immobile trop lontemps : **vingt minutes dans la position PRC devraient être un maximum**. Moi-même, je ne travaille guère plus de 5 à 10 minutes, bien que je puisse garder allongé un étudiant plus longtemps, pendant une séance de travail. Même si vous n'avez pas fini, vous devez vous mettre debout après 20 minutes. Vous aurez toujours du temps pour finir plus tard dans la journée ou le lendemain. Une pratique physique et mentale trop longue tend à se prouver antiproductive parce que nos schémas de mouvement et de pensée, quand nous sommes fatigués, ne sont pas toujours aussi efficaces. Réciproquement, il a été démontré que de s'entraîner plus fréquemment et brièvement accélérait l'apprentissage. Il est aussi vrai que des blessures sérieuses arrivent souvent lorsque l'entraînement a duré trop longtemps et que les participants sont fatigués. Bien qu'il soit improbable que vous vous fassiez mal dans la position PRC, il y a de même peu de chance que vous travailliez de façon constructive en état de fatigue ou d'ennui.

Une fois debout, restez tranquille une minute ou deux, et essayez d'aligner votre tête, cage thoracique et bassin de façon que la colonne vertébrale les soutienne et les relie sans effort. Imaginez que vos vertèbres sont suspendues et que votre sacrum est aimanté par le sol juste derrière les talons.

Sentez-vous stable et immensément grand, et échauffez-vous progressivement en faisant, avec tout votre corps, des mouvements fluides, petits et rythmiques qui augmenteront petit-à-petit en vitesse et en volume. Après avoir bien lubrifié et chauffé toutes vos articulations, commencez à exécuter des mouvements de base, très simples, techniquement faciles, avant d'en arriver aux plus complexes : à savoir : une petite flexion de la cuisse avant un pas marché, un pas marché avant un tendu, un balancé de la jambe avant un battement, un tendu arrière avant une arabesque, un équilibre avant un tour, etc. Félicitez-vous pour chaque succès, quelque petit qu'il soit. Répétez le mouvement réussi jusqu'à ce qu'il soit "naturel" et prévisible, au lieu d'"étrange" et accidentel. L'entraînement journalier répété, non seulement renforce le schéma neurologique nécessaire, mais aussi développe les muscles utiles à ce nouveau schéma d'action. Il faut environ deux mois d'apprentissage journalier pour voir un changement effectif dans la forme de vos muscles. Ceci peut paraître long, mais ce n'est rien en comparaison d'une vie entière passée à développer l'aspect physique que vous avez actuellement.

Souvenez-vous aussi que le meilleur des professeurs ne peut accélérer le

processus de changement, ou le faire pour vous. Ce que quelqu'un dit, écrit ou montre peut attirer votre attention sur certains aspects de vos mouvements à améliorer, et peut allumer votre imagination grâce à une image appropriée. Mais c'est par une concentration soutenue que vous arriverez à réaliser complètement votre potentiel de mouvement. Il n'y a pas de "vraie image" ou de "vraie posture" ou même de "vrai mouvement". Mais il n'existe qu'une seule façon de fonctionner positivement, en ce moment, pour vous. Ce processus changera d'ailleurs continuellement tout au long de votre vie. Il y a possibilité de mouvement parce que l'esprit est modelable. Si vous pouvez concevoir le corps humain en train de faire un mouvement spécifique, alors vous pouvez apprendre à le faire. Le miracle arrive quand chacune de vos cellules bougent en harmonie parfaite, sans place pour la plus minuscule hésitation disant : "Je ne sais pas".



Comment trouver son centre de gravité

par Irène DOWD

illustrations, Irène Dowd
traduction, Odile Rouquet

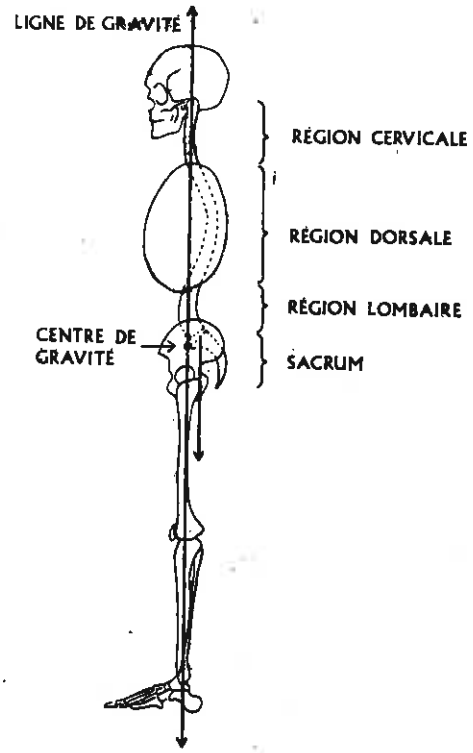


fig. 1 - Vue latérale d'un squelette humain.

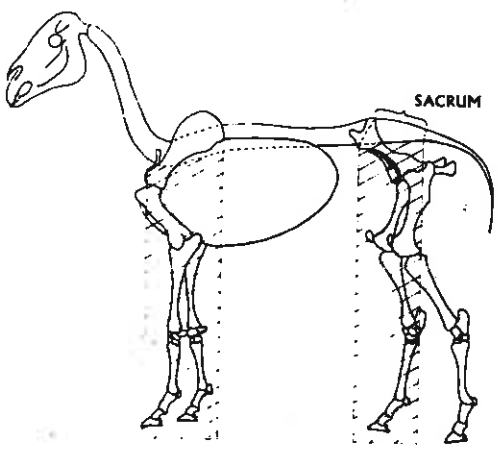


fig. 2 - Vue latérale d'un squelette de cheval.

La partie osseuse de notre bassin a un peu la forme d'un entonnoir qui contient nos **"centres de mouvement et de création"**. Je vais essayer de montrer comment cette structure fournit un support stable pour n'importe quel mouvement, même de grande amplitude, si elle est alignée correctement avec le reste de notre corps.

Mécaniquement et fonctionnellement parlant, le bassin est comme le moyeu d'une roue. A l'intérieur de ce cercle d'os, se trouve le centre de gravité du corps humain, le point autour duquel le poids du corps s'équilibre. C'est de ce point au centre de la roue, que partent les "rayons" de mouvement. Dans notre corps, les muscles relient au bassin les os des jambes, la colonne vertébrale, la cage thoracique, les bras et la tête, afin que le mouvement puisse partir de notre centre. Quand le bassin bouge dans l'espace, il amène avec lui, tout comme le moyeu de la roue, le reste du corps.

Trois os entourent notre centre de gravité : le sacrum et les deux os iliaques. Le **sacrum** constitue, à la fois, l'extrémité de la colonne vertébrale et la face postérieure du bassin. C'est l'os le plus proche de notre centre de gravité ; notre centre est, en effet, situé juste devant le sommet du sacrum, à quelques centimètres au-dessous du nombril et à la même distance à l'intérieur du corps. (fig. 1)

Chez les animaux à quatre pattes, le poids du corps est transféré par la colonne vertébrale et le sacrum, aux pattes arrières dans une simple ligne perpendiculaire. (fig. 2) Avec le même type de support pour les pattes avant, une telle créature est extrêmement stable (un chat comme une table n'est pas

déséquilibré facilement). Cette structure, cependant, ne permet pas de manier des outils ou de danser comme Isadora. En libérant leurs bras pour des mouvements complexes, les hommes ont dû redresser leur colonne, de parallèle au sol à perpendiculaire ; ils en paient le prix : un bassin moins stable.

Pour donner l'apparence de légèreté aux cathédrales gothiques, les hommes ont utilisé la structure de la voûte. La nature use de ce même procédé pour supporter un maximum de poids avec un minimum de materiau de construction. Une voûte est composée de deux arcs qui tombent l'un vers l'autre. Entre eux, se trouve un "bloc" (ou claveau) appelé clef de voûte qui les empêche de tomber plus avant (fig. 3). Parce qu'ils tombent avec une même force dans des directions opposées, ils se contrebalancent. Tout poids placé sur le sommet de la clef de voûte ne peut pas tomber parce que la clef de voûte est plus large à son sommet. Un poids placé sur les arcs ne fait que renforcer leur chute l'un contre l'autre, et coince donc plus fortement la clef de voûte. Il résulte que, plus le poids placé sur le sommet de la voûte est grand, plus elle est solide.

Le sacrum est la clef d'une voûte qui soutient la colonne vertébrale (fig. 4). Les arcs de cette voûte sont formés par les portions plus épaisses des os iliaques. Dans la position debout, les bases de ces arcs sont les articulations coxo-fémorales (endroit où les têtes de fémur - ou os de la cuisse - s'emboîtent dans les cavités cotyloïdes du bassin). Dans la position assise, ce sont les tubérosités des ischions du bord inférieur du bassin. La voûte postérieure du bassin soutient la poussée vers le bas de la colonne et la transfère aux jambes vers le sol. La voûte antérieure du bassin contrebalance la poussée vers l'avant du poids de la colonne sur les articulations de la hanche. La clef pour cette voûte antérieure est le cartilage qui se trouve au milieu de la face antérieure du bassin, et qui s'appelle la symphyse pubienne, ses arcs sont formés par les deux branches du pubis qui s'accolent aux doubles bases de la voûte postérieure (articulations coxo-fémorales et ischions).

Un renforcement supplémentaire des

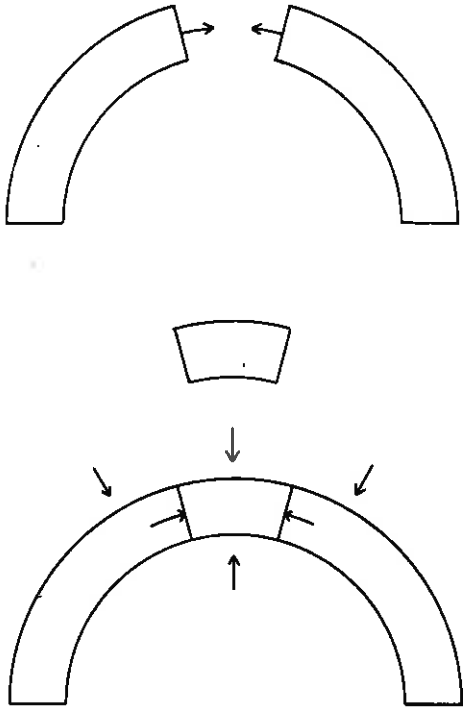


fig. 3 - Les voûtes expliquées dans le texte :
a) les 2 arcs
b) la clef de voûte
c) la voûte entière

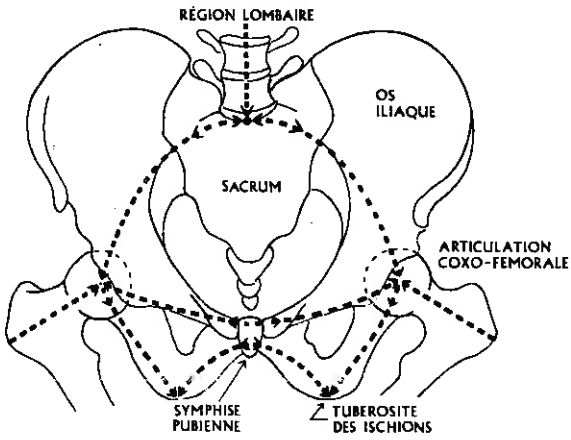


fig. 4 - Vue antérieure d'un bassin humain.

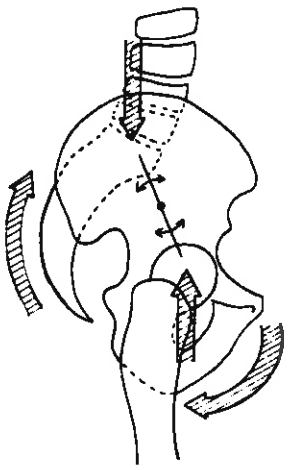


fig. 5 - Vue latérale du bassin.

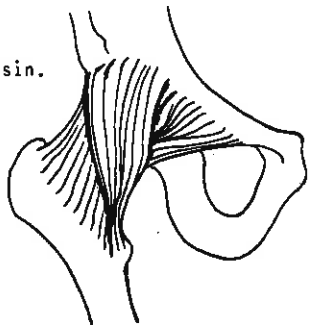


fig. 6 - Vue antérieure de l'articulation coxo-fémorale couverte par le ligament de Bertin.

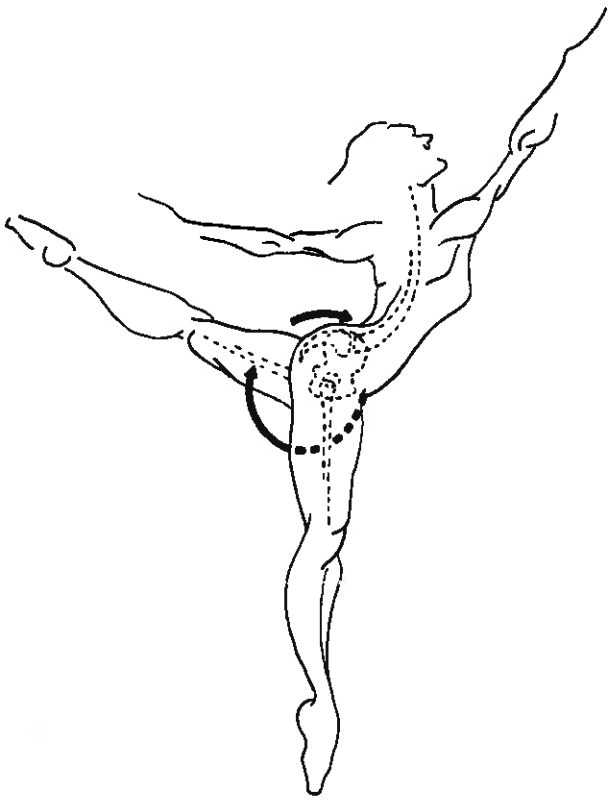


fig. 7 - Vue latérale d'une danseuse exécutant une arabesque.

côtés du bassin (pour contrebalancer la poussée vers l'extérieur produite par le transfert du poids du sacrum aux articulations de la hanche) est fourni par la forme des fémurs. A leurs extrémités supérieures, ces os sont courbés vers l'intérieur et vers le haut, ils présentent un angle obtus ouvert en bas et en dedans d'environ 125 degrés, ce qui contrecarre la poussée vers l'extérieur, et prévient toute tendance du bassin à se disloquer. Ce genre de contrefort est appelé "arc-boutant" et était utilisé par les architectes médiévaux pour soutenir les murs relativement minces des cathédrales, sans bloquer la lumière traversant les immenses vitraux.

Le bassin surpasse en complexité une cathédrale parce que les arceaux de la cathédrale reposent sur un sol ferme, tandis que ceux du bassin reposent sur le sommet sphérique de deux jambes très mobiles. A cet égard, le bassin ressemble à une balançoire (fig. 5). A l'une des extrémités (le sacrum) repose le poids considérable du haut du corps et de la colonne. Très peu de poids se trouve sur l'autre extrémité de la balançoire (la symphyse pubienne) qui reçoit même une force ascendante dûe à la poussée vers le haut des jambes. Ceci pourrait créer une situation embarrassante où le devant de la balançoire (alias le bassin) basculerait jusqu'à notre menton, à moins que nous contractions considérablement les muscles qui enjambent l'articulation de la jambe. Cela n'arrive pas à cause du **ligament de Bertin**, bande fibreuse, résistante, virtuellement inélastique, qui abaisse l'avant du bassin sur la tête du fémur (fig. 6), et équilibre ainsi la balançoire. Il est facile de constater l'action du ligament de Bertin quand nous élevons notre jambe vers l'arrière en arabesque : notre bassin est alors forcé de s'incliner en avant par le haut, ce qui, si nous maintenons notre poitrine et tête droites, provoque une hypertension de la région lombaire (fig. 7). La légère limitation à l'étendue de nos mouvements qu'impose le ligament de Bertin est largement compensée par ses propriétés de stabilité qui nous évitent un travail musculaire constant pour maintenir notre position debout.

Jusqu'à maintenant, je n'ai fait que

mentionner les os et ligaments dans cette discussion sur le parfait équilibre des forces dans le bassin. Peu parmi nous, cependant, ont atteint cet état idéal dans lequel notre bassin balancerait sur nos jambes et sous notre colonne avec un effort musculaire minime. Je me souviens de ma grande détresse la première fois que j'ai pris conscience que j'avais à aligner mon bassin avec le reste de mon corps. Devant la glace, à l'âge de 11 ans, j'étais choquée de voir mon bassin saillir derrière moi dans des proportions qui me semblaient gargantuesques. Il m'a fallu attendre l'âge de 21 ans pour apprendre de Lulu Sweigard (qui enseignait l'anatomie aux étudiants de Julliard) comment faire disparaître efficacement mon "arrière-train", et décontracter suffisamment pour être capable de bouger.

La première chose que j'ai apprise est que mon dos, ou le dos de n'importe qui, n'est pas plat, parce que la colonne vertébrale est composée de trois courbes qui se contrebalancent. C'était un soulagement de savoir que mon inaptitude à aplatir ma colonne contre un mur n'était pas dûe à une difformité. La colonne relie les trois principaux centres de mouvement que sont la tête, la cage thoracique et le bassin par l'arrière du corps, ce qui leur permet de bouger indépendamment les uns des autres. En même temps, la colonne se courbe pour se rapprocher du centre du corps et soutenir directement par en-dessous la tête et la cage thoracique, en les stabilisant sur le bassin. Pour donner efficacement souplesse et stabilité au tronc, la colonne doit absolument décrire une courbe. Ces courbes peuvent se contrebalancer de sorte que, si l'une est plus prononcée, l'autre augmente d'autant sa courbure. Quelque soit la forme apparente de notre colonne, qu'elle nous apparaisse relativement plate ou arrondie, nous avons tous la possibilité d'aligner notre tête, cage thoracique et bassin, de façon à ce qu'ils s'équilibrent précisément l'un sur l'autre (fig. 8).

En déformant une des courbes de la colonne vertébrale, comme je le faisais quand je cambrais mon dos, je déséquilibrais ces trois poids. Cela demande un travail musculaire supplémentaire pour éviter la chute de la structure en déséquilibre. Rappelez-vous comment, au jardin d'enfants, votre tour cons-

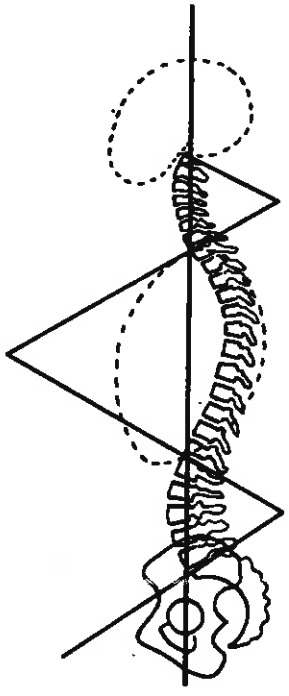


fig. 8 - Vue latérale schématique de la colonne et du bassin avec indications de la tête et de la cage thoracique.

fig. 9 – Vue antérieure de la flexion de la cuisse sur le bassin à l'articulation coxo-fémorale.

truite avec des cubes n'était plus qu'un tas informe quand vous ne centriez pas les cubes directement les uns sur les autres. Le même principe s'applique à notre corps. Quand notre bassin ne se trouve pas aligné avec le reste de notre corps, nous devons exercer une force extérieure pour rester droit. Cette force est action musculaire. Les muscles qui sont continuellement contractés deviennent hypertoniques. Cela signifie que, non seulement ils sont très larges, durs et forts, mais aussi qu'ils ne sont pas capables de s'étirer beaucoup et qu'ils limitent donc gravement l'amplitude du mouvement aux articulations qu'ils enjambent. Une telle "force" musculaire est un désastre pour des danseurs qui veulent conserver une extrême mobilité de toutes leurs articulations. Cet état des muscles constamment utilisés explique pourquoi, plus je travaillais à cacher mon "derrière", plus il devenait large et dur.

Dr Sweigard m'a montré que j'avais uniquement à me préoccuper d'équilibrer mes os de façon à ce que je n'ai pas besoin de travailler autant pour rester droite ou bouger. Cette idée était totalement révolutionnaire pour moi, et pourtant, c'est simple, évident et cela marche.

Parce que la colonne relie le bassin à la cage thoracique par l'arrière, nous n'avons pas besoin de tenir l'arrière de notre bassin au mépris de la pesanteur. Tout effort dans ce sens ne fait que nous donner des muscles hypertoniques au bas du dos. Parce que le bassin a du poids comme tout autre substance, nous n'avons pas besoin de le tenir en bas, en contractant soit nos fessiers, soit nos muscles de l'arrière de nos cuisses. Le simple fait d'imaginer le sacrum lourd et tombant vers le sol derrière les talons, permet au bassin de pendre sans effort. Cela allonge également la colonne sans détruire les courbes qui lui appartiennent.

Il est important de ne faire qu'imaginer le sacrum pendre comme s'il était un fil à plomb, de l'observer dans votre esprit seulement. Tout effort actif de votre part augmenterait votre travail musculaire et annulerait votre but qui est d'abord de centrer votre bassin. Pour atteindre ce but, vous pouvez trouver plus facile de penser "sur" ce que vous êtes en train de faire plutôt que de le faire effectivement.

Mettez-vous debout, yeux fermés, bras pendants, pieds pointant tout droit en avant, en alignement avec vos articulations de la cuisse et du genou. Votre articulation de la hanche se trouve enfouie profondément dans le centre de votre jambe, juste derrière le tendon qui fait saillie dans le pli causé par la flexion de la cuisse sur le bassin (fig. 9). Laissez ensuite fléchir vos genoux sous le poids de votre sacrum qui "tombe" vers le sol, derrière vos talons. Faites attention à ce que votre bassin descende directement le long d'une ligne perpendiculaire au sol, ni devant, ni derrière. Si vous déviez de la ligne du fil à plomb, cela demanderait à vos muscles du bas du dos, aux fessiers et aux abdominaux de contracter. En fait, ils doivent être mous et relâchés (fig. 10).

Une fois que votre bassin tombe sous votre cage thoracique comme le battant d'une cloche au repos, tendez les jambes en pensant tout le temps que votre sacrum continue à "pendre" vers le bas. si vous verrouillez vos genoux en hyperextension, le haut de votre bassin basculera vers l'avant. Donc amenez vos genoux à l'extension complète, en alignement avec vos articulations de la cuisse et de la cheville, et non pas derrière celles-ci. Répétez cette action de descendre et remonter sur votre axe central très lentement. Donnez-vous le temps de le faire, pour être sûr d'éviter tout effort musculaire involontaire ou toute déviation du bassin. Un bassin mal placé, même légèrement, fait que certains muscles travaillent trop et deviennent hypertoniques, tandis que leurs antagonistes deviennent paresseux et hypotoniques. Un équilibre de l'action musculaire autour de vos articulations n'est possible que si votre poids est transféré par le centre de vos articulations et principalement par les os. Si vous poussez même un peu le bas de votre bassin en avant, par exemple, le poids de votre cage thoracique est transféré légèrederrière votre bassin, ce qui provoque une tension dans le bas du dos. De plus, comme votre bassin est trop en avant, son poids est transféré par la partie avant des jambes. Il en résulte que les muscles de la cuisse ont à travailler pour le stabiliser, et que les muscles des mollets restent contractés pour vous éviter de tomber en avant. Encore plus destructif que la perte de souplesse de la colonne et des articulations de la hanche (dûe aux muscles continuellement contractés) est la pression sur les nerfs rachidiens provoquée par les contractions des muscles qui les entourent.

En essayant de "tenir votre ventre", vous pouvez aussi pousser trop en avant le bas de votre bassin. Si votre bassin pend directement sous votre tête et votre cage thoracique, il soutiendra le contenu abdominal par en-dessous.

Votre poids peut maintenant continuer son chemin jusqu'aux pieds, sur toute leur surface et pas seulement sur les orteils et les talons. Jouissez de la sensation d'être totalement enraciné dans le sol par vos pieds.

Si vous ouvrez les jambes en dehors

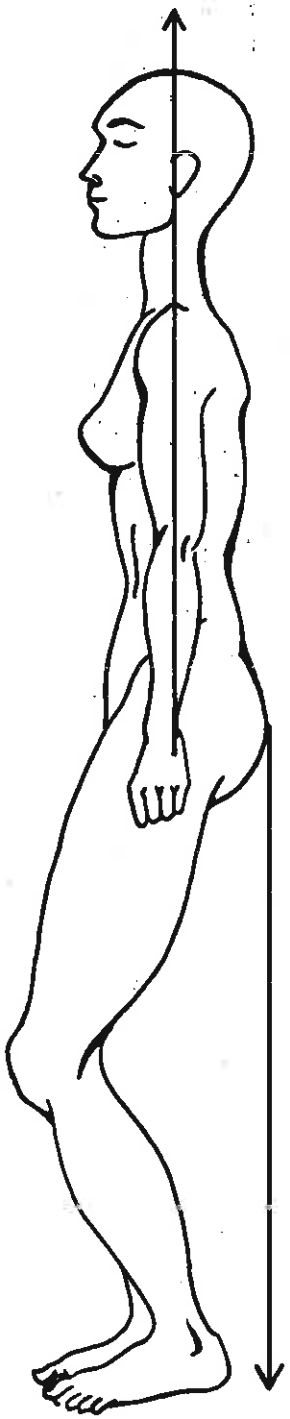


fig. 10 - Vue latérale d'une personne imaginant que son sacrum est si lourd qu'il pend vers le sol, derrière ses talons.

pour danser, vous n'avez pas besoin de changer la position du bassin. C'est un mouvement de l'articulation de la hanche et non pas du bassin. Les muscles qui tournent les cuisses en dehors (à l'articulation de la hanche) sont profonds et au-dessous des muscles fessiers (les gros muscles des fesses que vous sentez et voyez), si bien que vos fesses doivent rester molles quand vous tournez en dehors. Vous pourrez ainsi lancer votre jambe haut en avant sans emporter avec elle votre bassin parce que nous n'aurez pas à combattre de tension musculaire à l'arrière de votre bassin et de votre articulation de la hanche.

Certains parmi nous, après de longues expériences de perte d'équilibre, continuent avec méfiance à combattre la pesanteur. Il n'est pas facile pour nous d'arrêter de "tenir nos corps loin du sol". Si vous trouvez encore dans votre corps des muscles qui ne veulent pas se décontracter, mettez-vous dans une position où la gravité n'est plus un problème. Il serait probablement plus confortable de vous allonger sur un linge épais, un tapis ou une couverture pliée. Le sol peut être trop dur mais un lit beaucoup trop mou, car il épouse vos formes et ne permet pas le relâchement des muscles. Si vous allongez les jambes dans la position couchée, le ligament de Bertin fera basculer le haut de votre bassin en avant contrairement à ce que vous recherchez. Donc, pliez les jambes de sorte que vos pieds reposent fermement sur le sol, toujours en alignement avec vos articulations de la hanche, et que vos os de la cuisse et de la jambe forment entre eux un angle de 90 degrés. Attachez vos jambes par les genoux avec un morceau de tissu afin que vous n'ayez à faire aucun travail musculaire pour les garder parallèle. Il peut être encore plus confor-

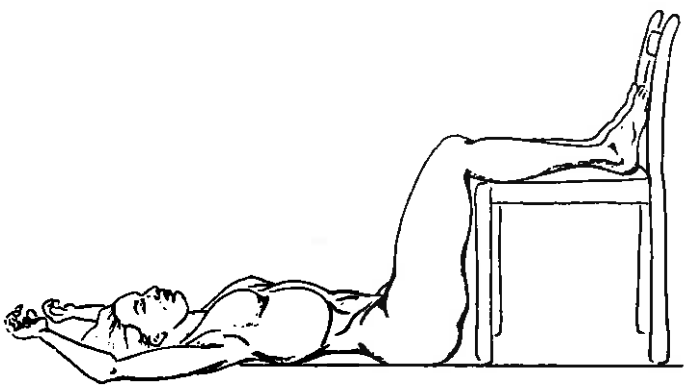


fig. 11 - Position de repos constructif. PRC.

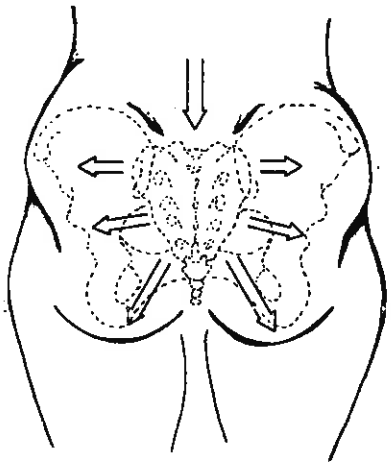


fig. 12 - Croquis de l'arrière du bassin.

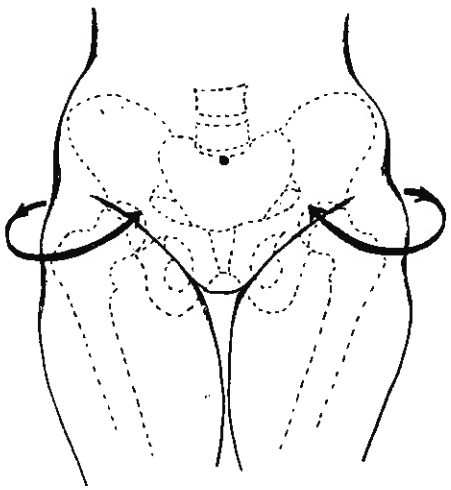


fig. 13 - Croquis de l'avant du bassin.

table de mettre vos jambes sur une chaise de façon à ce que vos cuisses soient perpendiculaires au sol et à mettre moins de poids sur le sacrum. Vous pouvez placer vos bras sur le sol comme il vous convient, au-dessus de votre tête, à vos côtés, les paumes face au sol, sur votre poitrine ou votre ventre (fig. 11).

Maintenant, imaginez que votre colonne s'allonge vers le bas en direction de vos pieds, sans aucun effort de votre part. Souvenez-vous de ce que votre colonne est courbée de telle façon que l'arrière de votre cou et de la colonne lombaire ne repose pas sur le sol. Si la région lombaire de la colonne est aplatie sur le sol, cela veut dire que vous avez effectivement fait l'action imaginée au lieu de l'observer dans votre esprit.

Tout en pensant à votre sacrum comme étant attiré vers le bas, vous pouvez aussi imaginer que toute la surface de vos fesses est entraînée à ses côtés vers vos pieds et qu'elle s'étale autour de lui. C'est comme si votre sacrum se déployait, s'ouvrait ou rayonnait du centre vers le bas et vers les côtés. En imaginant cela, vous vous permettez d'être soutenu par le plancher plutôt que de tenir le sol avec vos muscles fessiers et du bas du dos, contractés sans nécessité (fig. 12).

Quand vous relâchez cette tension excessive, les têtes de fémurs peuvent "plonger" plus profondément et plus facilement dans leurs cavités au sein du bassin, à moindre distance du centre de gravité. L'action de centrer rend plus facile le contrôle des mouvements de la jambe de grande amplitude, avec un minimum de travail. J'aime penser à une roue qui tourne en dedans autour de chaque articulation coxo-fémorale, la tête du fémur étant le moyeu de la roue et la périphérie de la roue bougeant de l'arrière à l'avant par les côtés et ainsi de suite. Imaginer ce mouvement me permet de relâcher simultanément l'excès de tension musculaire autour de l'extérieur du bassin et des articulations de la hanche tout en rassemblant mon énergie en direction de mon centre de gravité (fig. 13). Je fais ainsi l'expérience de ce que m'a dit une fois un célèbre professeur de danse : "Vous devez être comme un raisin dont le centre est le pépin dur autour duquel coulent doucement les jus sucrés."

Vérifiez que vous **pensez** seulement, mais que vous n'êtes pas en train de faire réellement une de ces activités imaginaires. Soyez sûr que vous ne retenez ni forcez votre respiration. Utilisez vos doigts pour savoir si vous avez contracté inconsciemment vos muscles abdominaux et du bas du dos. Assurez vous que vous ne crispez pas vos jambes. Laissez vos jambes fondre dans la direction où la pesanteur les attire : du genou à l'articulation de la hanche, du mollet au talon. Avez-vous collé la partie lombaire de votre colonne entièrement au sol ? Si oui, ne soyez pas furieux contre vous-même. Il a fallu votre vie entière pour établir cette habitude, qui ne peut être changée en quelques minutes.

Imaginez simplement l'avant de la courbe décrite par la région lombaire de votre colonne de façon à établir une connection entre l'avant de votre bassin et l'avant de votre colonne. Souvenez vous que ces deux parties ne sont

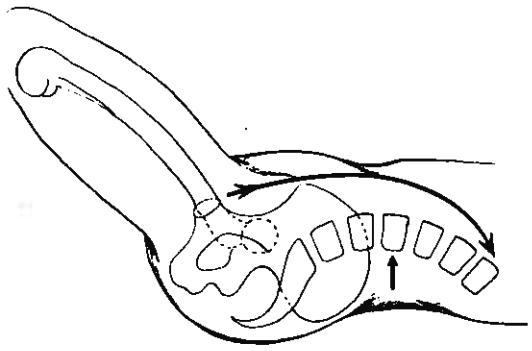


fig. 14 - Vue latérale du bassin en PRC.

pas reliées par le squelette comme c'est le cas pour le dos. Faites spécialement attention de l'imaginer seulement et de ne pas le faire. Le but est de rétablir votre courbure lombaire naturelle, non de la déformer (fig.14).

Parce que notre pensée dirige nos mouvements, cette image mentale aura pour effet d'activer les muscles profonds qui relient l'avant des fémurs à la surface antérieure de la région lombaire de la colonne. Ils sont profondément enfouis sous vos muscles abdominaux superficiels, donc vous ne pouvez pas les sentir travailler. Si vous obtenez une sensation de contraction à l'avant de votre bassin et de votre colonne, cela veut dire que vous faites effectivement l'action imaginée au lieu de la penser seulement. Selon un principe fondamental de la mécanique musculaire appelé "inhibition réciproque", lorsqu'un muscle contracte sur un des côtés d'une articulation, le muscle du côté opposé relâche à un degré égal. Ce principe opère à votre avantage si vous imaginez seulement la connection entre vos articulations coxo-fémorales (ou le milieu avant de votre bassin) et la région lombaire. Quand les muscles profonds commenceront à agir à l'avant de la région lombaire de votre colonne, les gros muscles de part et d'autre du dos se relâcheront à un degré égal. Ce qui montre que vous imaginez correctement, et seulement "imaginez", c'est que votre colonne lombaire décrit un léger arc au dessus du sol tout en s'allongeant vers le bas en direction de vos pieds, tandis que vos muscles s'amollissent de chaque côté de la colonne.

Quand vous êtes prêt à vous mettre debout, roulez sur le côté, lentement, de manière à vous sentir "long" et bien placé comme vous l'étiez au sol. Mettez-vous debout très lentement et retournez à votre position d'origine, le poids de votre corps centré, les pieds en position parallèle sous vos articulations coxo-fémorales. Restez ainsi un moment les yeux fermés, et essayez d' être conscient de la nouvelle sensation de votre corps sans faire aucun ajustement de posture ou de jugement sur vous-même. Parfois, nous nous sentons en déséquilibre quand nous changeons certains de nos schémas neuromusculaires, mais nos sensations peuvent être trompeuses. Demandez à un ami ou regardez dans un miroir, et voyez si vous êtes effectivement mieux ou moins bien centré qu'avant.

Répétez le mouvement qui consistait à descendre et monter en glissant le long de votre axe central, puis essayez une activité relativement simple telle que marcher, en utilisant tout ce que vous avez imaginé lorsque vous étiez couché sur le sol. Vous pouvez simplement être conscient de votre respiration. Sans la contrôler, observez-la descendre le long de votre dos et couler dans le sol. Observez-la s'élever le long de votre axe central, d'entre vos pieds, vos jambes, par votre centre de gravité, le centre de votre colonne, de votre cou, de votre tête entre vos oreilles, et jaillir par le sommet de votre colonne. Ne changez ni la cadence ni la profondeur de votre respiration. Le seul fait d'observer votre respiration peut vous permettre de laisser pendre votre sacrum vers le sol derrière vos talons, tandis que le sommet de votre tête s'élance vers le ciel.

Vous êtes maintenant en train de centrer votre bassin en relation avec le reste du corps, mais ce n'est pas une position. C'est un constant équilibre dynamique qui vous permet le plus grand champ de mouvements possible avec le moindre travail.

Les 9 lignes du mouvement

par Irène DOWD

illustrations, Irène Dowd
traduction, Odile Rouquet

*"IDEOKINESIS" est un terme inventé par Dr Lulu E. Sweigard en 1973 pour expliquer son travail et les idées que renferme son livre : **"HUMAN MOVEMENT POTENTIAL : its ideokinetic facilitation"**, publié l'année de sa mort.*

Auparavant, elle parlait d'"action imaginée" ou de "voir avec les yeux de l'esprit". Quelque soit le nom qu'on lui donne, le processus décrit par Lulu Sweigard a toujours été utilisé par les hommes pour l'exécution des mouvements. Cependant, la façon dont elle utilise l'"ideokinesis" est unique (du moins à ma connaissance).

Ce qui suit est la transcription d'une conférence que j'avais faite à New York University lors d'un rassemblement informel d'étudiants, le 27 avril 1982. J'y traite de l'application de l'"ideokinesis" telle que je l'ai apprise du Dr Sweigard à la Julliard School de 1968 à 1974 où j'ai eu la chance d'être son élève et son assistante.

QU'EST-CE QUE L'IDEOKINESIS ?

C'est un processus dans lequel on imagine un mouvement. "Ideo" pour idée et "Kinesis" pour mouvement. C'est tout.

Que fait l'"Ideokinesis" ? Le système nerveux s'entraîne à utiliser de nouveaux schèmes ("patterns"). L'apprentissage, c'est cela. Quand je visualise un mouvement donné, j'envoie des ordres de stimulation le long de certaines voies neurologiques à certains muscles et des ordres d'inhibition à d'autres. Quand je change le schème neurologique, je change les impulsions qui vont aux muscles, c'est ce qui arrive quand je visualise un certain type d'images. Je prépare mon système nerveux à stimuler les muscles de façon appropriée pour produire ce mouvement. L'"Ideokinesis" est, en fait, une des étapes de l'apprentissage du mouvement. La question est de savoir quand introduire ce processus.

Un des problèmes que nous avons nous, humains, c'est que nous avons déjà beaucoup "appris". Chaque fois que nous commençons à bouger, même si nous exécutons un mouvement complètement nouveau, nous nous reposons sur tout un réseau d'habitudes, de schèmes neurologiques déjà établis. Il arrive parfois que ce que nous avons appris précédemment se retourne contre nous, nous empêchant d'exécuter une mouvement que nous voulions ajouter à notre répertoire. Notre façon de faire une triple pirouette par exemple, tout d'un coup ne réussit plus. Il faudra désapprendre cette façon de faire et lui substituer une nouvelle manière.

Une autre situation que je rencontre malheureusement très souvent est celle où une personne a appris à faire un mouvement d'une façon qui marche bien, mais au fil des années, parallèlement à l'exécution du mouvement, se développe un mal chronique comme l'arthrose de la hanche. Cela donne à penser qu'il existe peut-être une autre façon d'exécuter le mouvement...

Si vous décidez d'utiliser l'"Ideokinesis" pour faire une mouvement, vous pouvez vous trouver confronté à un problème : le nouveau processus d'"Ideokinesis" peut être en complète opposition avec un ancien processus qui entre en action dès que vous commencez à bouger. Il y a alors conflit entre deux situations : soit vous ne pouvez rien

faire, soit l'ancien mouvement prend le dessus quand vous accélérez, devenez anxieux ou entrez en scène, ou quand vous faites quelque chose d'un peu compliqué. Comment faire pour éviter d'exécuter l'ancien mouvement afin de donner le temps au nouveau de s'installer ? Je pense que Dr Sweigard et son professeur Mabel Todd ont répondu à cette question de façon particulièrement intéressante : elles disaient que si nous activons les habitudès anciennes dès que nous bougeons, autant ne pas bouger. Commençons dans une situations où nous ne bougeons pas, visualisons le nouveau schème neurologique jusqu'à ce qu'il soit programmé dans le système nerveux sans interférence avec l'ancien schème. De cette façon, nous créons une transformation.
La chose la plus remarquable de notre système nerveux, c'est sa plasticité, son aptitude à changer. Les connections synaptiques peuvent être changées n'importe quand au cours de notre vie.

Si vous ne bougez pas, vous pouvez changer les schèmes, les transmissions aux muscles, sans interférence. Une fois cela établi, vous pourrez pratiquer votre mouvement en ayant dans votre système nerveux la nouvelle habitude.

Souvent, il faut passer par une première étape : avant de visualiser le nouveau schème, vous devez neutraliser ou "vider" votre esprit, vous relâcher pour ne pas continuer à "agripper" votre façon de faire d'autrefois. Quelquefois, c'est très difficile.

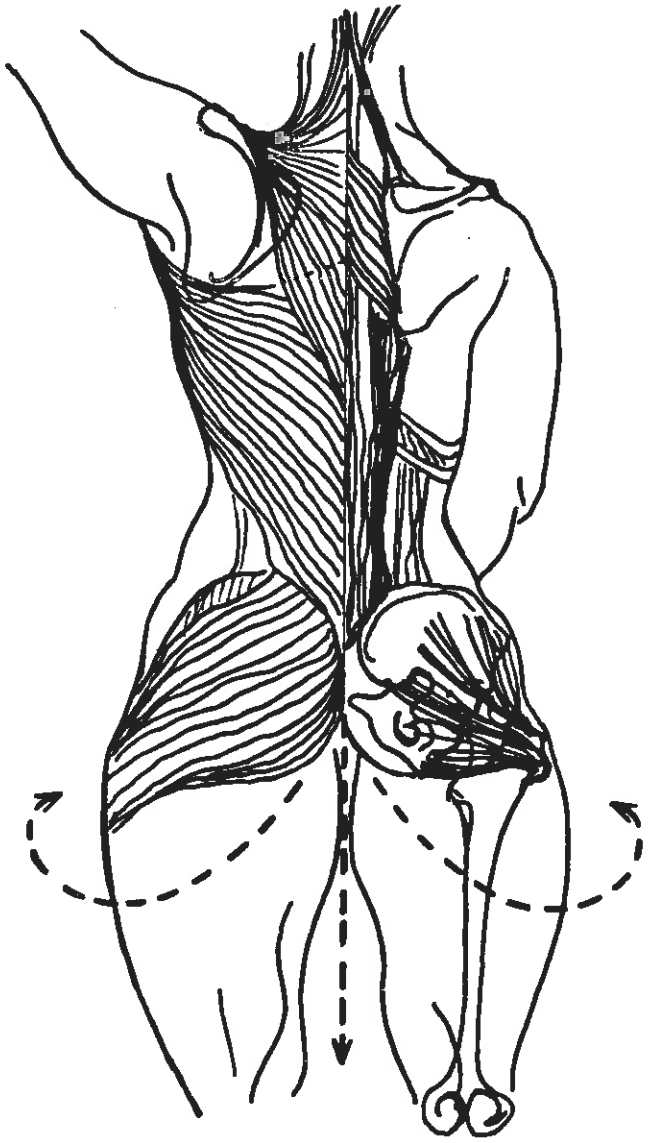
Nous avons donc un processus qui est parfaitement efficace s'il est exécuté en 3 étapes :
1 - Vous devez d'abord neutraliser tout ce qui s'agite dans votre organisme. Il existe une variété de techniques de relaxation qui vont dans ce sens. La **"position de repos constructif"** est particulièrement utile parce que, dans cette position, vous n'avez pas besoin d'utiliser d'action musculaire pour lutter contre la pesanteur.
2 - L'étape suivante est de visualiser les schèmes de mouvements désirés, tout en restant dans la position de repos constructif. Vous les visualisez jusqu'à ce qu'ils restent dans votre esprit simples et clairs. Quand vous les répétez facilement, vous savez que votre système nerveux les a intégrés. Pour visualiser efficacement, vous devez comprendre ce qu'est la nouvelle idée du mouvement. Vous devez la visualiser, une fois comprise, à l'intérieur de votre corps et non "quelque part par là" ! Ensuite, vous n'avez plus qu'à laisser faire.
3 - L'étape suivante est d'exécuter le mouvement en question avec cette nouvelle habitude.

Dr Sweigard avait une façon d'utiliser l'"Ideokinesis" qui laissait au danseur le maximum de liberté de choix. Son idée était de placer autant que possible le corps en équilibre mécanique - en démarrant par la "position de repos constructrif" qui est assez facile, puis en se mettant debout, en marchant, dansant, sautant - en équilibrant l'action musculaire autour de chaque articulation pour que la personne puisse bouger dans n'importe quelle direction. En d'autres termes, elle ne voulait pas favoriser une dimension, une coloration plus qu'une autre, mais plutôt rendre les articulations "disponibles" pour que l'on puisse choisir librement le style de danse désiré.

Les 9 lignes de mouvement sont destinées à améliorer les postures qui servent de base au mouvement. Vous les utiliserez seulement dans ce but, c'est une première étape, comme si vous accordiez votre instrument. Pour jouer un concerto pour violon, vous accordez d'abord le violon et vous le faites aussi bien que possible pour qu'il puisse vraiment jouer le concerto. S'il est désaccordé, certains accords sembleront épouvantables, d'autres plutôt intéressants. En fait vous voulez l'accorder de façon aussi neutre que possible pour avoir un maximum d'options.

Ensuite, vous ne continuez plus à accorder votre instrument parce que vous ne pouvez pas jouer un concerto et accorder l'instrument en même temps. Vous devriez interrompre le concert. C'est exactement pareil pour les 9 lignes de mouvement. Une fois intégrées, intériorisées, elles deviennent une sorte de soubassement sur lequel repose le mouvement. Puis vous bougez et "prenez l'espace". A ce moment-là, vous pensez au mouvement que vous faites et non à la "mise au point" que vous avez faite, couché au sol.

Il va falloir, toutefois, pratiquer votre mouvement dans l'espace en maintenant cette mise au point. Vous chan-



1ère et 2ème lignes de mouvement

gerez alors l'état de la musculature ce qui ne se ferait pas si vous restiez au sol à visualiser ! Au sol, vous n'éduquez que votre système nerveux.

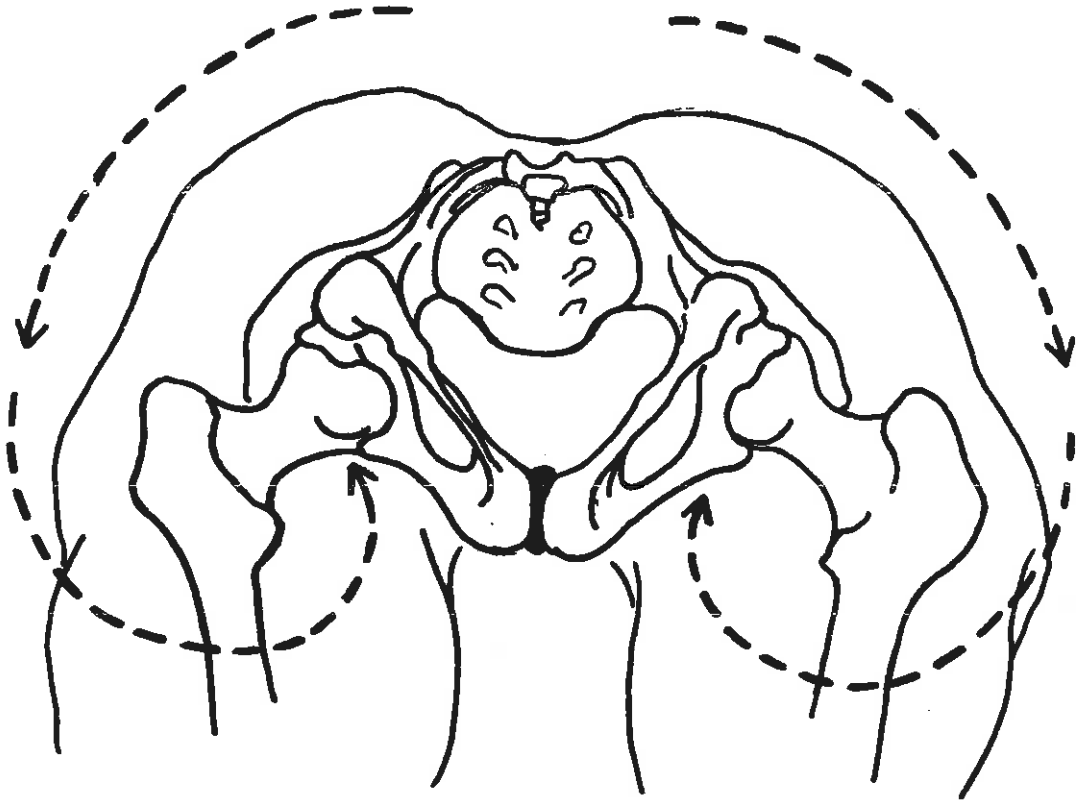
Quand vous bougez, vos muscles sont entraînés à fonctionner différemment. Il faut deux mois pour commencer à voir qu'un muscle devient plus fort, plus souple et plus endurant.

Dr Sweigard cherchait à amener le poids du squelette aussi proche que possible de la ligne de gravité, de même qu'à abaisser le centre de gravité. Cela diminue l'activité musculaire requise pour se maintenir debout. Ensuite, elle voulait équilibrer l'action musculaire autour des articulations de façon à ce que la personne puisse avoir le choix de bouger dans n'importe quelle direction. Elle regarda comment les gens avaient tendance à dévier de ces positions idéales et en vint à définir les 9 lignes de mouvement.

J'aimerai parler maintenant de chacune de ces lignes de mouvement et en particulier de leur impact sur le transfert de poids, des muscles qui tendent à être inhibés et de ceux qui sont stimulés.

1 - <u>La première ligne de mouvement est celle qui allonge la colonne vertébrale vers le bas</u>,

ce qui permet au poids de la colonne qui se termine au sacrum d'être transféré aux fémurs par les voûtes pelviennes (les parties les plus épaisses du bassin). Si votre bassin est en anté-



2ème et 3ème lignes de mouvement

version (bascule du haut du bassin vers l'avant), le poids de la colonne est transféré par le bassin aux genoux sans passer par les voûtes pelviennes. Ce qui vous soutient alors, ce sont les muscles des gouttières vertébrales de la région lombaire, comme les câbles d'un pont suspendu. Donc, le fait d'allonger la colonne vertébrale vers le bas permet au poids d'être transféré par les voûtes pelviennes et de relâcher le travail excessif des muscles des gouttières vertébrales.

2 - **La deuxième ligne de mouvement est celle qui élargit l'arrière du bassin.**

Tout en relevant vers le haut l'extrémité de notre colonne, nous pouvons en même temps contracter les muscles fessiers. Certains tiennent ainsi tout l'arrière du bassin. Et même en relâchant les muscles spinaux, une personne qui allonge vers le bas la colonne peut aussi trop contracter les muscles fessiers et, de ce fait, ne pas laisser le poids passer par les voûtes pelviennes. L'autre problème avec ce type de posture, c'est que les grands trochanters sont très en arrière et en dehors, tirant la tête du fémur en dehors de sa cavité, si bien que l'action ne se fait plus à partir du centre de l'articulation coxo-fémorale mais un peu en

dehors de son centre. L'amorce du mouvement de la jambe tendra à se faire plus en avant et latéralement qu'à partir du centre de l'articulation.

La ligne de mouvement qui élargit l'arrière du bassin permet aux muscles fessiers de se relâcher : le mouvement part davantage du centre. Cela fait pivoter les grands trochanters, ce qui facilite le mouvement de la cuisse, spécialement l'activité des fléchisseurs. (La plupart de nos mouvements de locomotion impliquent une activité des fléchisseurs, cette ligne peut donc se révéler très utile).

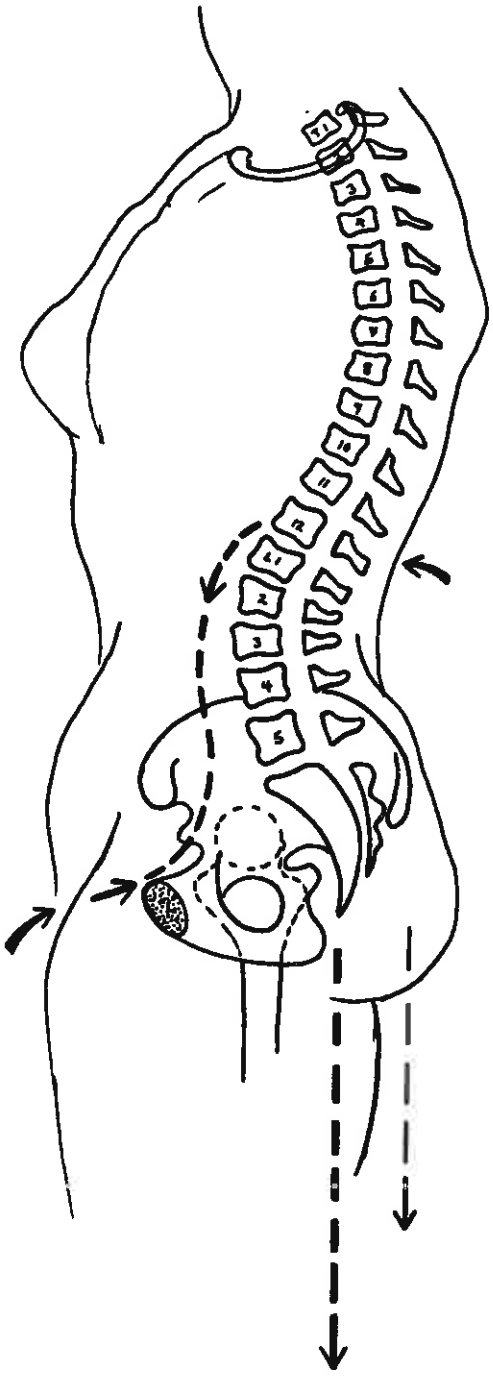
3 - **La troisième ligne de mouvement est celle qui réduit l'espace à l'avant du bassin.**

Elle contrebalance la ligne de mouvement qui élargit l'arrière du bassin, ou plutôt elle en est le complément. Cette 3ème ligne donne un meilleur contrôle du mouvement de l'articulation coxo-fémorale. Par exemple, si je resserre l'arrière du bassin, ce qui est l'opposé de la 3ème ligne, mes articulations à l'avant semblent s'éloigner. Je peux prendre cette position même si je ne contracte pas mes muscles fessiers si j'ai des ligaments très lâches, ce qui est souvent le cas des danseurs classiques. Il n'y a alors aucun soutien musculaire et tout le poids s'affaisse sur les ligaments. Cela positionne tout le torse en dehors de la ligne de gravité qui s'incline en arrière.

Cette ligne augmente l'activité des muscles profonds. Selon vos tendances, cela peut inclure un ou plusieurs muscles : activité accrue du psoas, de l'iliaque, des fibres inférieures des abdominaux (transverse, oblique, peut-être quelques fibres du grand droit) et, cela est fort possible, les muscles adducteurs profonds de la cuisse. En même temps que vous augmentez l'activité des muscles profonds de l'avant du bassin, grâce au réflexe cortical de "l'inhibition réciproque", les muscles du côté opposé à l'articulation se relâchent. (Cela veut dire que les muscles fessiers et les rotateurs externes profonds se relâchent).

Cette ligne de mouvement facilite la ligne de mouvement qui élargit l'arrière du bassin. Cette dernière ligne

permet de réduire l'espace à l'avant du bassin. Les deux vont de pair. Je travaille souvent avec l'image de roues tournant d'arrière en avant. Je tends à mettre toujours ces deux lignes ensemble. L'une facilite l'autre. Eu égard à vos tendances personnelles, les muscles qui se contracteront ou se relâcheront seront différents. Mais vous visualiserez la même chose.



1ère et 4ème lignes de mouvement

4 - **La 4ème ligne de mouvement qui contrebalance ou complète celle qui allonge la colonne vers le bas, est celle qui réduit la distance entre le milieu du bassin et la 12ème vertèbre dorsale.**

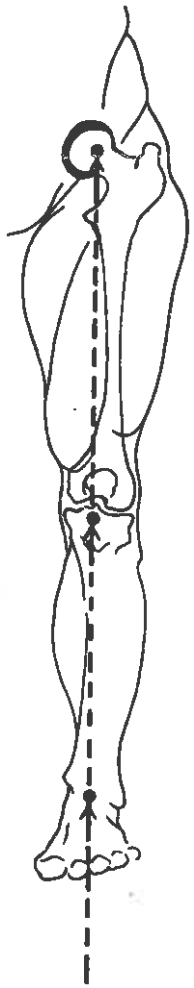
Cette ligne établit une connection entre l'avant du bassin et l'avant de la colonne (qui est purement musculaire alors que la connection entre l'arrière du bassin et l'arrière de la colonne est osseuse). La difficulté dans cette connection est d'équilibrer les actions musculaires. Nous avons deux séries de muscles qui travaillent pour relier l'avant du bassin au reste du corps. La première série est composée des muscles abdominaux qui vont de l'avant et des côtés du bassin jusqu'à la cage thoracique - les obliques, transverse, grand droit - L'autre série de muscles est très profonde et se trouve sous tout le contenu abdominal. L'un de ces muscles part des petits trochanters du fémur, passe devant le bassin sans s'y attacher pour s'accrocher à chaque vertèbre lombaire. Ces muscles (les psoas) traversent le bassin et en contrôlent sa position. Nous avons aussi l'iliaque qui part des petits trochanters pour s'attacher à l'intérieur des os iliaques. Le couple psoas/iliaque réunit l'avant du fémur au bassin et à la colonne vertébrale.

Cette ligne de mouvement du milieu du bassin (qui est la connection abdominale), à la 12ème vertèbre dorsale (qui est la connection du psoas), met ces deux groupes de muscles en synergie. Si vous aviez une ligne de mouvement reliant le milieu du bassin à la base du sternum, vous ne travailleriez qu'avec votre grand droit. Si vous aviez une ligne de mouvement réunissant les extrémités des fémurs à la 12ème vertèbre dorsale, vous n'utiliseriez

que votre psoas. Mais pour faire un équilibre entre la relation bassin-colonne, vous devez inclure à la fois le psoas et les abdominaux ; donc, la façon dont est formulée cette ligne est très importante.

Si je raccourcis trop le psoas, je perdrais la ligne qui allonge vers le bas la colonne. J'aurais une flexion de l'articulation coxo-fémorale et une hyperextension de la région lombaire. Mais si je relâche trop le psoas, je perdrais la courbe lombaire. Et si je raccourcis trop les abdominaux, j'aurais un aplatissement de la courbe lombaire et une compression de la cage thoracique. Ce que je veux obtenir, c'est le travail en isométrie des deux groupes musculaires à la fois sans qu'aucun de ces muscles soit trop étiré ou trop raccourci.

Quand cette ligne de mouvement est efficace, votre colonne s'allonge vers le bas sans toutefois être aplatie. A cause de la complexité musculaire de cette ligne et de la difficulté que l'on a à se concentrer sur plus d'une seule chose, il est utile d'avoir une seule ligne en tête. C'est une des lignes de mouvement la plus difficile à imaginer, comprendre et maintenir. De plus, quand vous faites travailler vos abdominaux en parfaite synergie, vous obtenez aussi par "inhibition réciproque" un relâchement des muscles des gouttières vertébrales.



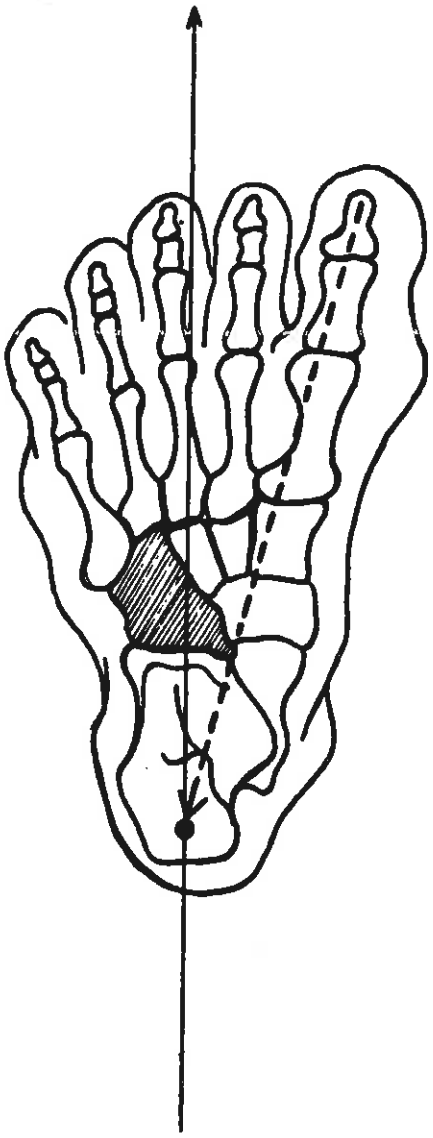
5ème ligne de mouvement

5 - La ligne de mouvement qui va du centre du genou au centre de l'articulation fémorale

aligne toutes les articulations du membre inférieur. Quand le genou est aligné avec l'articulation fémorale, la cheville l'est aussi. Cette ligne de mouvement vous donne un meilleur contrôle du membre inférieur à partir du centre de l'articulation coxo-fémorale et elle place le genou sur une ligne droite qui va du centre de la cheville au centre de la hanche. Etant donné que le genou, de par sa structure osseuse est l'articulation la moins stable du membre inférieur, c'est bien de le garder aligné.

Quelqu'un, récemment, m'a demandé comment utiliser l'"Ideokinesis" pour rééduquer un genou blessé. Cette ligne de mouvement est particulièrement appropriée. Pour obtenir cette ligne de mouvement, il faut avoir tout le reste aligné, c'est-à-dire avoir l'élargissement de l'arrière du bassin et le rétrécissement de l'avant.

Tout marche de concert. Cependant, la ligne dont nous parlons est celle qui se rapporte directement au genou. Elle donne un meilleur contrôle de l'articulation coxo-fémorale et permet d'éviter une torsion axiale du tibia. C'est particulièrement approprié pour des activités telles que le classique. Si j'essaie d'être "en-dehors" à partir des pieds (et non pas de l'articulation fémorale), je fais des ajustements dans la cheville, dans les tarses du pied et je provoque une torsion du genou. Je substitue tout cela au contrôle du



6ème ligne de mouvement

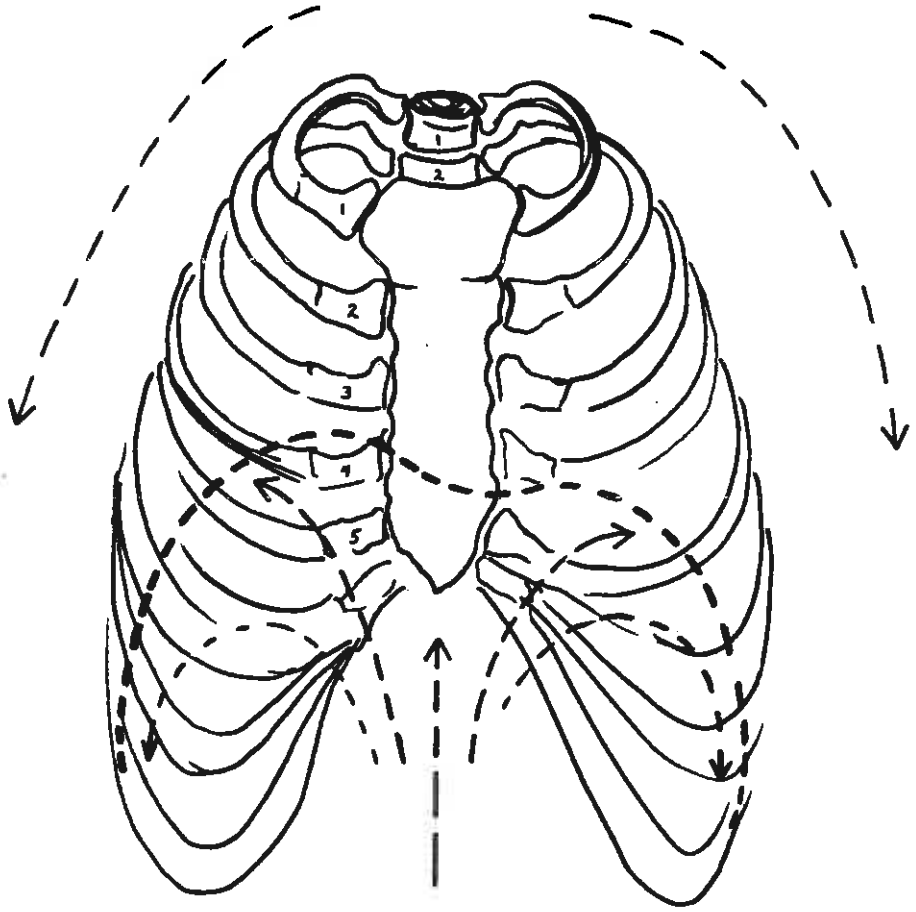
mouvement de l'articulation coxo-fémorale. Cela me donnera malheureusement des oignons, des chevilles fragiles et il est fort possible qu'un jour j'atterrisse d'un saut en déchirant les ligaments croisés du genou. Et vous n'avez même pas besoin d'un saut pour vous faire mal. J'ai vu récemment quelqu'un qui faisait juste un plié sur une jambe et qui s'est déchiré les ligaments du genou parce qu'il ne pouvait pas contrôler le mouvement à l'articulation coxo-fémorale et faisait des substitutions un peu plus bas, créant une torsion au genou. Cette ligne qui apporte le contrôle de l'articulation fémorale a pour résultat de réduire le travail excessif des muscles de la jambe, et même des quadriceps et des ischio-jambiers, et d'augmenter l'action des muscles profonds autour de l'articulation. Cela varie cependant d'une personne à l'autre. Certains arrivent à n'utiliser pratiquement jamais les ischio-jambiers. J'ai vu un film où l'on mettait des électrodes de surface sur tous les muscles d'une danseuse classique et ces électrodes s'allumaient quand le muscle était utilisé. Cette danseuse arrivait à ne presque jamais utiliser les ischio-jambiers. Le lui avait-on appris ? Nos muscles ont tous une raison d'être, ils font tous quelque chose. Si donc vous permettez à certains muscles de ne pas travailler, d'autres fonctionneront à leur place. Dans le cas de cette danseuse, cette ligne de mouvement aurait probablement augmenté le travail des ischio-jambiers. Pour quelqu'un d'autre qui a tendance à "tenir" le sol avec ses orteils, cette ligne permettrait aux mol-

lets de moins travailler tout en augmentant le travail des muscles autour de l'articulation, les rotateurs externes, psoas-iliaque et fessiers.

6 - **La 6ème ligne de mouvement est celle qui va du gros orteil au centre du talon.**

Pendant longtemps, je me suis posé des questions sur cette ligne parce que lorsque vous vous tenez debout en alignant genou, cheville, articulation coxo-fémorale, votre poids va du centre du talon au centre du pied et arrive entre le 2ème et le 3ème orteil. En fait, le pied tout entier est une arche, un dôme à trois pieds, un trépied. La clef de voûte de cette arche est l'os cuboïde. Pourquoi alors cette ligne va-t-elle du gros orteil au centre du talon ?

Le bord interne du pied peut s'affaisser beaucoup plus que le bord externe car il est plus haut. S'il existe une quelconque déformation de la voûte interne du pied, il faut alors réduire la distance entre le gros orteil et le centre du talon. Cette ligne de mouvement corrige la pronation du pied. Puisque j'ai un pied très cambré, je pensais n'avoir pas besoin de cette ligne. Mais parfois nous levons nos arches (pour empêcher nos pieds de rouler en dedans en position en dehors) en contractant nos muscles jambier antérieur et postérieur qui enjambent la cheville par son bord interne. Nous raccourcissons ainsi la distance entre le gros orteil et le centre du talon en utilisant une effort musculaire. Ce n'est pas ce que signifie cette ligne. La 6ème ligne repose sur une idée du mouvement du gros orteil au centre du talon ; vous n'avez donc pas besoin d'un travail musculaire supplémentaire. Une fois que nous avez le support de structure, vous pouvez relâcher les muscles. Donc ceux qui ont des voûtes trop hautes les tiennent trop et cette ligne leur sera utile. Vous pouvez penser n'en avoir pas besoin, car vous le faites déjà ; c'est exactement le problème, vous le faites. Si vous visualisez la ligne de mouvement, vous relâchez les muscles qui travaillent pour vous garder de tomber dans la situation opposée.

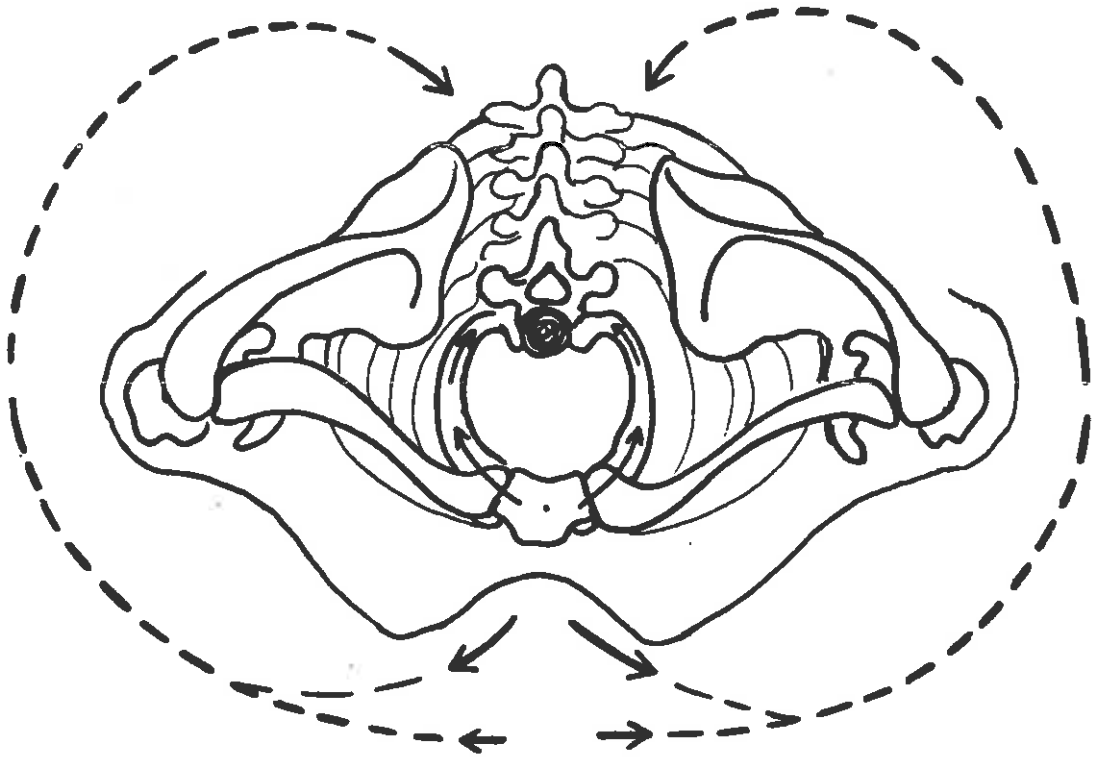


7ème ligne de mouvement

Une autre possibilité est de visualiser le trépied du pied qui s'ouvre également dans toutes les directions, ne s'allongeant pas seulement du côté du gros orteil. Vous pourriez visualiser une ligne grimpant par le centre de la cheville, le centre du genou jusqu'au centre de l'articulation coxo-fémorale.

7 - La 7ème ligne de mouvement réduit la cage thoracique.

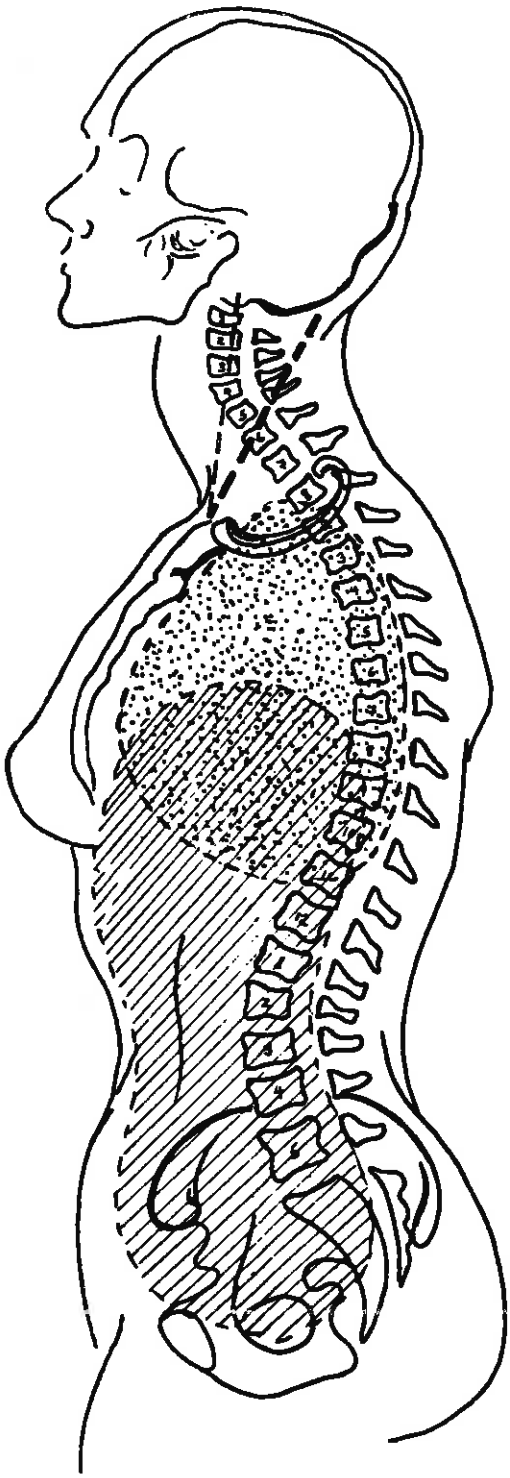
Parce que la cage thoracique est souvent tenue et rigide, Dr Sweigard apprenait habituellement aux gens à la relâcher. Aussi parce que, et c'est très commun, les gens croyaient que respirer profondément signifie une grande inspiration alors qu'en fait, respirer profondément c'est permettre la course complète du diaphragme de sorte que vous expirez de façon adéquate pour permettre une inspiration correcte. Beaucoup forcent l'inspiration et l'expiration en se concentrant seulement sur la poitrine quand ils essaient de respirer à fond. Vous devez penser à cette ligne de mouvement comme si elle laissait la cage thoracique bouger librement. Dr Sweigard avait l'habitude de parler d'une poitrine "étreignable" (la poitrine de la personne se dégèlerait pour recevoir l'étreinte). L'idée, derrière cela, était la suivante : permettre aux muscles qui tiennent le thorax en inspiration ou en expiration de se relâcher. L'idée



7ème ligne de mouvement

principale de Dr Sweigard est que la cage thoracique doit bouger et s'adapter. Il faut laisser le diaphragme - le muscle principal de la respiration - bouger librement à l'intérieur de la cage thoracique. Le diaphragme est un muscle. Vous pouvez l'imaginer comme un parachute qui se gonfle et se dégonfle, mais il est différent d'un parachute parce qu'il maintient sa forme de dôme, il ne s'effondre pas comme une crêpe. Bien que la cage thoracique soit faite d'os et que le diaphragme soit un muscle, il faut penser à la cage thoracique comme étant composée d'une substance plus élastique : elle s'adapte au diaphragme plutôt que l'inverse.

Pour certains, cette ligne de mouvement impliquera de relâcher la musculature de l'expiration, pour d'autres, celle de l'inspiration et pour d'autres encore, ce sont les muscles inspirateurs qui travaillent trop dans certaines parties de la cage thoracique et les muscles expirateurs qui travaillent trop dans d'autres parties...



8ème ligne de mouvement

8 - La 8ème ligne de mouvement va du sommet du sternum au sommet de la colonne vertébrale.

On en augmentera ou réduira la distance, tout dépend de vos tendances. C'est une ligne qui permet un meilleur équilibre de la tête sur le haut de la colonne en relation avec la cage thoracique. Si vous avez tendance à porter votre tête en avant, cette ligne est trop courte ; tandis que si vous aplatissez la courbure cervicale en portant votre tête en arrière, cette ligne est trop longue. Dans tous les cas, il y a une distorsion de cette relation. Dans le cas de la tête portée trop en avant, lorsque vous améliorez sa tenue, vous réduisez la tension du sterno-cleïdo-mastoidien, des muscles sous-occipitaux, des trapèzes supérieurs, de l'angulaire de l'omoplate et peut-être même des pectoraux. Dans le cas contraire, (amélioration de l'aplatissement de la courbure cervicale), vous diminuez la tension des muscles profonds et antérieurs du cou, les muscles para-vertébraux. En parallèle, vous avez souvent aussi un aplatissement du haut de la courbure dorsale, avec un raccourcissement des muscles para-vertébraux de la région dorsale, ce qui inhibe la respiration.

9 - La dernière ligne de mouvement allonge l'axe central vers le haut.

Cette ligne rassemble toutes les autres lignes de mouvement. Elle permet au poids du squelette d'être empilé si parfaitement que vous maintenez votre hauteur maximum. Elle tend à relâcher le travail musculaire superficiel (les muscles qui sont juste sous la surface) et d'augmenter le travail des muscles profonds. Cela permet aussi la constante oscillation autour de l'axe central que nous expérimentons quand nous nous tenons debout : les muscles se contractent et se relâchent alternativement et ne travaillent pas constamment.

Il existe différentes façons de construire des images, et vous pouvez d'abord juxtaposer plusieurs lignes de mouvement. Je voudrais suggérer quelques règles de base :
La 1ère est de composer des images qui soient aussi simples que possible pour que vous puissiez vraiment comprendre

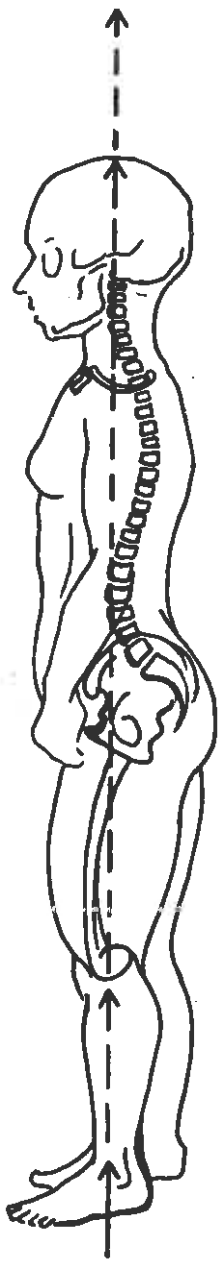
ce que vous visualisez et les garder en tête. Utiliser des images familières vous aidera. Si vous fabriquez des images pour quelqu'un d'autre, il faut qu'elles leur soient familières. Cela implique de savoir ce qui est familier à une personne et cela dépend de la façon dont cette personne perçoit le monde - son monde interne aussi bien qu'externe.

Les images doivent aussi être agréables ; elles ne doivent pas contenir de trop grandes connotations émotionnelles pour vous. Si cela vous implique trop émotionnellement, il vous sera difficile de maintenir une idée claire.

Le point suivant est évident : ce que vous visualisez doit être en mouvement. Si cela ne bouge pas, alors vous maintenez simplement votre statu quo en renforçant vos habitudes anciennes. Une personne peut se fourvoyer quand elle commence à créer cette fabuleuse scène mentale et que soudainement elle gèle l'image pour observer tous les détails. Une autre chose peut arriver : vous commencez à vous critiquer tout en visualisant votre image, vous n'imaginez alors plus que vos fautes.

Un point qui n'est pas clairement exprimé par Dr Sweigard mais qui est sous-jacent dans les images données est que vous bougez un volume dans un espace tri-dimensionnel. Ce ne sont pas des lignes de surface. Si vous démarrez ainsi, vous obtiendrez un certain effet mais limité.

Le dernier point est que vous devez laisser faire les choses, ne pas les faire ; c'est quelque chose que vous observez. Les lignes de mouvement sont en fait des mini-codes résumant des événements compliqués de votre paysage intérieur.



9ème ligne de mouvement

Matthias Alexander

Frederick Matthias ALEXANDER est né en Australie en 1869. D'abord acteur, il se heurte très tôt à de sérieux problèmes de voix. Comme aucun médecin ne peut l'aider, il essaie de résoudre son problème par lui-même. En s'observant dans des miroirs, il découvre que sa voix est au pire quand il adopte des postures qui lui semblent appropriées et correctes pour ce qu'il récite. Sans aucune aide extérieure, il développe durant 9 ans une technique pour améliorer ce qu'il appelle "l'utilisation de soi". Il émigre alors en Angleterre où il se fait rapidement connaître en travaillant en séances individuelles avec des personnalités telles que : Bernard Shaw, Aldous Huxley, John Dewey ... Dans les années 30, il décide d'ouvrir un cours de formation de 3 ans. Il continue à former des professeurs jusqu'à sa mort, en 1955.

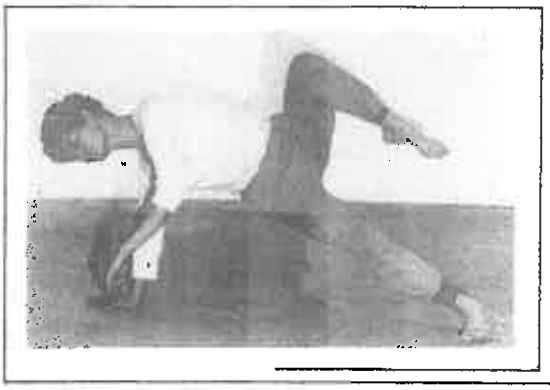
Publications :

- Man's Supreme Inheritance, 1910
- The Universal Constant in Living, 1941
- Constructive Conscious Control of the Individual, 1923
- The Use of the Self, 1932

On ne trouve actuellement que les 2 derniers cités, republiés par Centaline Press, diffusés par David Gorman, 21a Moring Road, London SW17 8DN, Angleterre.

Organisme regroupant les praticiens ALEXANDER :

Society of Teachers of the Alexander Technique
10 London House
266 Fulham Road
London SW10 9EL
Grande-Bretagne
Tél. (19) 441.351.0828



Elisabeth MOLLE a commencé la danse moderne en France avec Mirjam Berns et continué sa formation pendant 6 ans à New York. Après des études de classique et au studio Cunningham, elle étudie plusieurs formes de "release work", et en particulier la technique Matthias Alexander dont elle termine l'école de New York en mars 1983. Elle danse avec différents chorégraphes et poursuit actuellement à Berlin sa propre recherche du mouvement en intégrant la technique Alexander à la danse. Elle enseigne dans ce sens à New York, en France et à Berlin.

Marie-Françoise LE FOLL s'est d'abord dirigée vers l'étude et l'enseignement de langues étrangères. Elle a ensuite suivi, à Londres, la formation de trois années requises pour pouvoir pratiquer cet autre métier qu'est l'enseignement de la technique de Frédérick Matthias Alexander.

Elle exerce en France depuis neuf ans (séances individuelles) et a ouvert depuis janvier 1984 à Paris une école pour former des professeurs de cette méthode (3 heures par jour de pratique, 3 semaines par mois durant 3 ans).

La technique Matthias Alexander

Matthias Alexander avec ses élèves.

et son intérêt pour la danse

par Elisabeth MOLLE

La technique **ALEXANDER** vient de la découverte de Matthias Alexander, un acteur australien des années 1880. C'est une étude de la manière dont on utilise le corps, immobile ou en mouvement, qui permet de comprendre le mécanisme et l'essence du mouvement.

J'aimerais situer mon expérience personnelle en avant-propos.

Partie pour plusieurs années à New York pour étudier la danse contemporaine, je commençais à suivre les cours du Studio Merce Cunningham. Tout en admirant beaucoup cette technique, je me faisais régulièrement mal au dos et au genou, affaibli par une fracture antérieure. Repos, chiropracteur... ne réglaient pas le problème ; j'avais l'impression que ces blessures venaient d'une mauvaise utilisation globale de mon corps, plutôt que de la faiblesse de certaines parties, qui n'en étaient que le symptôme. Consciente d'utiliser trop de tension et d'effort dans mes mouvements, je commençais à étudier plusieurs **"release techniques"**, techniques dites parallèles, tout en continuant les cours de classique et de Cunningham. Une certaine détente musculaire s'amorçait, mais dès que je recommençais des exercices techniques, les vieilles habitudes de mouvement étaient là, répondant aussitôt au stimulus connu.

La rencontre de la Compagnie de Trisha Brown, dont tous les danseurs pratiquent la technique Alexander, m'apporta de nouveaux éléments. Frappée par leur **manière très fluide et libre de bouger**, je commençai à l'étudier et trouvai bientôt la compréhension du mouvement que je cherchais ; je décidai de faire l'école Alexander de New-york pour approfondir cette technique, l'enseigner et l'intégrer à la danse.

La découverte de Matthias Alexander est qu'il existe une **certaine relation dynamique entre la tête, le cou et le tronc, qui détermine les meilleurs usages et coordinations corporels** : la manière dont la tête est en équilibre sur le sommet de la colonne affecte la manière dont nous utilisons tout le reste du corps.

Frederick Matthias ALEXANDER (1869-1955) était un acteur australien qui soudain perdit la voix lorsqu'il récitait. Aucun médecin ne pouvait le guérir, ni même suggérer une cause quelconque. Comme il perdait la voix au moment où il allait réciter, et non pas dans la vie courante, il réfléchit qu'il devait faire quelque chose de différent lorsqu'il s'apprêtait à réciter. Pendant plusieurs années il s'observa dans des miroirs, pour découvrir de légères modifications : au moment de réciter, il envoyait sa tête vers l'arrière et vers le bas, et comprimait sa colonne et sa respiration. Il en conclut que s'il arrivait à suppri-

mer cette habitude de compression, il retrouverait peut-être la voix. Donc il s'appliqua à laisser sa tête aller vers l'avant et vers le haut, et sa colonne à s'allonger ; mais chaque fois qu'il s'apprêtait à réciter, ses habitudes reprenaient le dessus, en réponse au stimulus habituel, et sa voix ne sortait pas. Alexander se trouvait confronté à un autre problème, celui de conserver ses nouvelles directions de la tête et de la colonne pendant une activité connue : donc de changer les messages que le cerveau envoie aux muscles dans l'accomplissement d'une activité habituelle. Peu à peu, il découvrit que s'il gardait son attention sur cette nouvelle relation de la tête et de la colonne tout en récitant, au lieu de penser à réciter, à ce moment-là il était capable de maintenir un usage de lui-même qui lui permettait de parler en public. A partir de là, il retrouva rapidement sa voix et poursuivit sa carrière d'acteur.

Puis il observa que le schéma qui lui avait fait perdre la voix (tête pressant vers l'arrière et vers le bas et comprimant ainsi la colonne), se retrouvait chez la plupart des personnes dans leur manière de se tenir et dans leurs mouvements, dont la tension trop grande et l'inadéquation amenaient souvent une fatique inutile ou des douleurs plus ou moins passagères. L'articulation tête/colonne commande en effet le tonus musculaire de la réponse réflexe du corps à l'action de la pesanteur. On peut l'observer en bon fonctionnement chez les tout petits enfants et les animaux. Ensuite ce mécanisme réflexe est souvent partiellement dérangé par des habitudes acquises ou par le stress de l'environnement. Lorsqu'on en prend conscience, il devient alors possible de renverser le processus et de retrouver une manière aisée et fluide de se tenir et de se mouvoir. C'est l'objectif et les moyens pour y parvenir qu'Alexander a développés dans sa technique.

Une leçon ou un cours d'Alexander est surtout une expérience qu'il n'est pas aisé de retracer par écrit : la sensation est celle de légèreté et de facilité dans les mouvements connus, mais effectués d'une nouvelle manière.

Pendant un cours, nous définissons donc et faisons l'expérience de cette articulation clef, la tête sur le sommet de la colonne, qui est fonction de la tension et du tonus des muscles du cou. Puis nous expérimentons dans des mouvements simples (marcher, se lever), ce qu'Alexander a défini comme les **"directions" à penser lors d'un mouvement** : "laisser le cou détendu pour laisser la tête aller vers l'avant et vers le haut, pour laisser la colonne s'allonger, le tronc s'élargir et les genoux aller vers l'avant". On peut aussi appeler cela des "directions d'énergie" à penser, puisqu'elles organisent le corps dynamiquement.

On peut d'autre part s'interroger sur l'insistance du mot "laisser" : il s'agit en effet non pas de faire, mais de penser. Autrement dit de faire l'expérience que l'énergie suit la pensée. Si nous voulons faire, nous retrouvons immédiatement nos anciennes habitudes de mouvement. Si nous voulons musculairement envoyer la tête vers l'avant et vers le haut, nous allons contracter les muscles du cou, ce qui est le contraire du résultat cherché : laisser le cou détendu pour permettre à la tête de ne plus faire pression sur la colonne. Le processus pour changer nos habitudes musculaires est donc de nous arrêter avant de bouger, et de garder notre attention sur l'équilibre de la tête sur le sommet de la colonne pendant que nous faisons le mouvement.

Alexander écrit : "Pour demander à quelqu'un de lever un doigt, nous lui demandons de ne pas le faire, mais d'abord de penser à la tête et au cou, et ensuite de le faire... Pour faire quoique ce soit avec une tension minimum, nous devons remplacer la tension qui est en trop par la manière dont nous utilisons notre cerveau".

Pour que l'élève fasse l'expérience d'une autre manière de bouger, le professeur d'Alexander le guide de ses mains dans de nouveaux schémas de mouvements. Cette nouvelle sensation ne s'efface pas immédiatement, mais reste un certain temps consciente, même lorsque l'esprit est occupé à d'autres choses. On peut alors parler d'un élargissement du champ de perception, à la fois intérieur et extérieur, et d'une "pensée en activité" (J. Dewey) : en même temps que je pense à ma tête et mon cou, je me lève ou monte un escalier. Ainsi n'y a-t-il pas de "bonne" position dans la technique Alexander, pas plus qu'il n'y a d'exercice : il s'agit d'observer ce que l'on fait dans un mouvement précis et d'y appliquer une relation (tête/colonne) qui est toujours à renouveler.

Mais, se demandera-t-on, faut-il tout le temps penser à ce que l'on fait ou être guidé par les mains d'un professeur ? La répétition de cette expérience, facilitée par la mémoire musculaire, s'intègre peu à peu au mouvement : "le corps sait ce qui est bon pour lui et se souvient" (W. Carrington). Le moment d'arrêt entre la pensée et l'exécution du mouvement se réduit progressivement. D'autre part, des études menées par P. Jones, ont montré que le temps d'exécution d'un mouvement réalisé avec les directions d'Alexander était réduit d'un tiers par rapport au même mouvement effectué habituellement.

La technique Alexander peut avoir des ap-

plications scientifiques et médicales dans l'étude du système moteur et dans l'approche de certains problèmes, en particulier les douleurs de dos, d'articulations, parfois même de lordose et de scoliose. On remarque aussi des améliorations dans le domaine psycho-physiologique. Enfin la technique a des applications évidentes dans le domaine de la musique, du théâtre et de la danse, où l'utilisation du corps joue un rôle important dans la performance de l'art.

Quelle peut être la place de la technique Alexander dans le monde de la danse aujourd'hui ? Elle s'inscrit dans un courant de "release techniques", dites techniques douces, parallèles, ou de détente musculaire qui, à côté des techniques de danse connues, classiques ou contemporaines, sont suivies par un nombre croissant de danseurs, aux USA, en Angleterre, et bientôt peu à peu dans toute l'Europe. Elles ont comme objectif commun le **changement des schémas neuro-musculaires du mouvement, en faisant intervenir la pensée ou la visualisation, pour retrouver les mécanismes naturels du mouvement.** Aux USA, on peut citer Mabel Todd, dont le travail a été développé en kinesthésie par André Bernard et en danse par Nancy Topf, Marsha Palludan, John Rolland, Mary Fulkerson (G.B.), puis Charlotte Selver, Lulu Sweigard et Irène Dodd, Elaine Summers, Susan Klein, Bonnie Cohen, Joan Skinner, Steve Paxton et le Contact-Improvisation, la technique Alexander et Feldenkrais dans la partie de visualisation, etc; en Europe, l'Eutonie de Gerda alexander et certaines formes de "gymnastiques douces" qui utilisent aussi le processus de visualisation.

Mais alors que la plupart de ces techniques comportent une partie d'exercices, l'originalité de la technique Alexander serait peut-être cette **"pensée en activité"** : On prend conscience d'une habitude de mouvement, on marque un moment d'arrêt pour ne pas la reproduire mais pour penser des directions d'énergie qui permettent alors au mouvement de s'effectuer différemment. La pensée est consciente, simultanée au mouvement, et le détermine. A chaque instant, nous avons le choix de la manière dont nous allons bouger.

La technique Alexander offre plusieurs intérêts pour la danse : elle permet de prendre conscience de la manière dont on effectue un mouvement (échauffement ou enchaînement), et de ne pas forcer le corps dans des tensions inutiles. Un danseur peut perfectionner et affiner sa technique en appliquant les directions d'énergie à n'importe quel mouvement, plié, battement, saut, tour, cambré, etc. Il peut aussi améliorer la qualité de sa présence sur scène : il est

Matthias Alexander et un élève.

conscient à la fois du mouvement à l'intérieur de lui, et de l'environnement extérieur, temps, espace, son, autres danseurs, public. Par cette **"double conscience"**, il ne se précipite pas dans le mouvement, mais il est pleinement dedans. Il crée ainsi entre lui et le mouvement une distance dans laquelle le spectateur peut entrer. Le mouvement est plein, personnel, ouvert.

Enfin, l'approfondissement du mécanisme du mouvement peut également être une source d'exploration personnelle de mouvements et de créativité : une nouvelle manière de bouger qui ouvrirait de nouvelles perspectives en danse ; c'est sans doute une des questions de la danse contemporaine aujourd'hui.

Matthias Alexander

Matthias Alexander,

La méthode de **Frédérick Matthias ALEXANDER** est une méthode ré-éducative qui met sur la voie **d'une meilleure utilisation de soi**, conjuguée à des effets positifs sur le fonctionnement de l'organisme dans sa totalité. Mais elle n'est pas aisée à définir avec de seuls mots, car elle demeure avant tout une expérience à "vivre". (Qui pourra expliquer le parfum de la rose à celui qui ne l'a pas encore découvert ?).

F.M. ALEXANDER lui aussi a reconnu l'indivisibilité des opérations mentales, corporelles, et de leur représentation psychique dans toute activité humaine. Pour lui, l'utilisation de soi est la façon dont l'organisme tout entier entre en jeu dès que l'idée de faire quelque chose vient à l'esprit.

Il découvrit que ce fonctionnement harmonieux se manifestait, à l'observation, par **une position relative de la tête, du cou et du dos. Relation dynamique** qu'il a appelée : **"le contrôle primaire"**.

C'est grâce à cette relation particulière des réflexes de la tête, du cou et du dos qu'il est possible, à l'aide de sa technique, d'obtenir une meilleure coordination de la verticalité, de l'activité psychique, des gestes, des attitudes et de l'expression corporelle.

Il est bon de remarquer ici l'évolution du mot "attitude" qui signifiait dans son premier sens, la manière de tenir le corps...

Ainsi que le propose Jean-Louis Barrault dans "Comme je le pense" (1) :

"Si les gens apprenaient à **marcher**, ils ne seraient pas si discordants et comme leur démarche révèle leur caractère, peut-

Marie-Françoise Le Foll et une élève.

mouvements et formes de Vie

par Marie-Françoise Le FOLL

être que l'étude de la marche, qui est la base essentielle de l'étude du corps, arriverait à modifier le caractère de leur nature. Tant il est vrai que la vie du corps appartient au monde de l'esprit."

Mais la **verticalité** demande un long apprentissage. Immédiatement elle nous attire à la fois vers le haut et vers le bas, comme elle éveille en nous l'instinct de légèreté, une force d'éveil étonnante, qui "se travaille". Contrairement à la pesanteur, force qui ne cesse d'exister malgré nous.

Gaston Bachelard, dans "L'Air et les Songes" (2), remarque :

"**Devenir léger ou rester pesant**, en ce dilemne, certaines imaginations peuvent résumer tous les drames de la destinée humaine. Les plus simples, les plus pauvres images - dès qu'elles se déploient sur l'axe de la verticalité - participent à la fois de l'air et de la terre. Elles sont des symboles essentiels, des symboles naturels toujours reconnus par l'imagination de la matière et de la force."

Un corps comme un être, ne se transforme pas en un jour. Le chemin exige d'abord que nous acceptions d'être dérangés dans **nos habitudes**, hostiles à notre devenir.

Le rythme de sa vie, comme les contraintes de son environnement, voire une nourriture mal choisie et l'utilitarisme de ses actes, font de l'homme, souffrant de limitations psychiques, qu'il perd le fonctionnement naturel du "contrôle primaire".

La méthode favorise par des postures simples - allongée, assise, debout - le traitement et la réduction des tensions nocives. Tensions avec lesquelles trop d'entre nous s'habituent à vivre.

L'élève apprend, d'ailleurs, **guidé par les mains du professeur**, à percevoir et à reconnaître ses réactions physiques et mentales qui faussent sa relation - tête, cou, dos - et, peu à peu, à arrêter de les produire. Expérience qui le place vis-à-vis de lui-même dans une situation toute nouvelle.

Il est peut-être bon de préciser ici, la quête du professeur qui, depuis plusieurs années, ne cesse d'avancer sur le chemin du déconditionnement et du "lâcher-prise". Si son toucher est devenu aisé, spontané, efficace, c'est qu'il a appris à déjouer les difficultés de la précision extrême requise, comme à "**s'enlever du chemin**", et permet dès lors à l'élève, par son "**non-faire**", de se débarrasser de ses tensions inutiles, plutôt que de vouloir bien faire et risquer de ne plus pouvoir, ou mal

se tenir "à l'écoute". Tout comme le danseur, nous connaissons les frustrations et l'ennui, mais la magie des mêmes gestes répétés encore et encore...

Il faut encore signaler que l'élève restant habillé, il n'y a ni massages, ni exercices musculaires, ni gymnastique d'aucune sorte et que la méthode engage tous les mouvements et activités de notre vie.

Quelque soit l'âge et le vécu d'une personne, celle-ci a toujours, nous le pensons, un choix possible entre un chemin vers la raideur et **un chemin vers la souplesse**. C'est là où la relation professeur-élève peut amener une "mise en mouvement" bénéfique de tout l'être . Situation souvent caractérisée par **une ouverture** de l'horizon de la vie.

Le pouvoir de l'habitude s'affaiblit et, dès lors, contrôler une réaction devient davantage un choix qu'un effort, ce que nous appelons "penser en activité".

Or, **"travailler son corps, le corps que l'on a, le corps que l'on est"** (expression si juste que nous la répétons sans savoir à qui nous la devons), ou "travailler" sa vie, ceci ne concerne-t-il pas tout particulièrement les danseurs ?

N'avons-nous pas trop souvent l'occasion de voir et de ressentir que, pour certains danseurs, la danse est une ouverture encore méconnue de leur corps ?

Le corps humain, riche instrument, n'est-il pas plus souvent manipulé qu'éduqué, plus appauvri que libéré ?

On lui dicte trop souvent **ce qu'il doit faire**, rarement **comment** le faire.

A quoi pourrait servir de répéter à quelqu'un de se tenir droit, si celui-ci ne se redresse que **droit et raide** ? L'erreur n'est que déplacée, pas désapprise. Les tensions nocives ne sont plus supprimées.

N'est-ce pas au niveau de ce **comment** que réside le secret de la qualité d'un geste, d'un mouvement, d'une expression, de sa névrose ou de son émotion et de sa poésie ?

Le danseur ne l'est-il pas aussi dans la vie courante ?

Alors que celui qui **EST** sur scène, **SOIT** là pour nous donner envie de danser notre vie...

---

(1) L'usage des choses - Ed. Gallimard, p. 113.
(2) Ed. Fayard, p. 124.

Moshe Feldenkrais

METHODE FELDENKRAIS

Moshe FELDENKRAIS est né en Russie où il passa son enfance. Emigrant, il participa à l'émergence de l'Etat d'Israël. Il est décédé en juillet 1984 à l'âge de 80 ans, à Tel-Aviv. Il fut d'abord ingénieur en mécanique et physicien. Docteur ès Sciences de la Sorbonne, il a travaillé avec Frédéric Joliot-Curie et Paul Langevin. Dans les années 1930, il fut l'un des premiers à introduire le judo en France. Ce fut à la suite d'un traumatisme au genou qu'il s'est penché sur l'anatomie, la neurophysiologie, la psychologie et l'anthropologie et a ainsi élaboré sa méthode.

Publications de FELDENKRAIS:

- L'être et la maturité du comportement
  Ed.L'espace du temps présent, 1993
  30, rue Monsieur le Prince, 75006 Paris

- Energie et bien-être par le mouvement
  Ed.Dangles, 1993

- La puissance du moi
  Ed. Robert Laffont, 1990

- Le cas Doris
  Ed. Hachette, 1978 (épuisé)

Yvan JOLY est psychologue et praticien de la Méthode Feldenkrais au Canada. Son métier a été la recherche et la consultation psycho-sociale. Il enseigne le mouvement depuis 1972.
Il a étudié la Méthode Feldenkrais avec Moshe Feldenkrais et plusieurs de ses assistants et élèves. Il s'intéresse à l'application de cette méthode dans le domaine de la santé, des arts, et plus particulièrement de la danse.

Des formations professionnelles à la Méthode Feldenkrais sont dispensées en France, dans plusieurs pays européens et aux Etats-Unis.

Renseignements:

- [illegible]

- Feldenkrais Guild
  P.O. Box 11145
  SAN FRANCISCO CA 94101
  Tél. (415) 550.87.08

si nous ne savons pas
ce que nous faisons, nous ne
pouvons pas faire ce que nous voulons.
(Feldenkrais)

La méthode Feldenkrais et la danse

par Yvan JOLY (1)

Moshe Feldenkrais a élaboré, depuis environ 50 ans, une pédagogie pour développer la conscience, la qualité et le répertoire de notre gestuelle. Sa méthode véhicule simultanément des stratégies, des attitudes, une mentalité, voire une philosophie pour apprendre. C'est la qualité de notre vie totale qui peut s'épanouir par cette démarche : savoir ce que l'on fait pour faire ce que l'on veut.

PRATIQUE : EN GROUPE OU INDIVIDUELLEMENT

En groupe, la méthode Feldenkrais prend la forme de leçons appelées "prise de conscience par le mouvement". Un moniteur propose alors des mouvements qui donnent à chacun l'occasion d'explorer par lui-même ses habitudes et de découvrir de nouvelles possibilités. Les mouvements sont effectués doucement, la plupart du temps au sol. Ce sont des roulements, des torsions, des déplacements, des défis de coordination, des différenciations ou des isolations, etc. Souvent, ils sont inhabituels, inattendus. Il s'agit d'apporter à ce que l'on fait, "une attention sans tension". Chacun apprend à juger de l'intérieur et par lui-même, ce qui est confortable et approprié pour lui. **Chacun découvre que c'est en contournant ses limites qu'il peut les dépasser.** Le travail individuel de la méthode Feldenkrais, se nomme "intégration fonctionnelle". Durant ces leçons, le praticien utilise, en plus de la parole, le toucher pour guider le mouvement de l'élève.

(1) Cet article a été publié en 1982 dans la revue canadienne "Reflex" (vol. 2 n° 2).

QUELQUES RACINES DE LA METHODE

Moshe Feldenkrais fut un ingénieur-physicien reconnu dans ce domaine pour ses interventions et ses recherches. Il a sans doute tiré de là cette conception du corps comme "réalité physique" : des poids et des masses, organisés dans l'espace, un jeu de forces pour se tenir, se mouvoir. Une des premières ceintures noires du judo en Europe, Feldenkrais est l'auteur de plusieurs livres dans ce domaine. Il intègre à sa méthode cette vision "orientale" du mouvement efficace et harmonieux, utilisant l'énergie minimale.

Avide de neurophysiologie et de psychologie, Fekdenkrais a fait dans ces domaines d'importantes contributions, entre autres par ses publications (1). Il a clarifié d'une part, que **les sensations, les pensées, les émotions sont le fruit de notre mouvement**, et d'autre part, que le mouvement est la seule composante sur laquelle nous ayions le pouvoir d'agir. D'où l'importance accordée au mouvement dans son approche.

Ce que Feldenkrais a peut-être le plus apporté à notre époque, c'est d'avoir saisi et surtout concrétisé des éléments essentiels du processus d'apprentissage du système nerveux, à savoir comment nous apprenons. **Chez le petit de l'humain, le mouvement n'est pas instinctif; il est tout à apprendre, ou presque. Nous apprenons nos façons propres de ramper, de nous lever, de marcher, de parler, de faire les choses. Ces façons étant relativement efficaces, nous avons arrêté d'en chercher d'autres. Ce sont ces apprentissages que nous répétons de-**

puis lors, sans trop savoir maintenant comment nous nous y prenons, croyant même que "nous sommes faits comme cela". Or, et c'est là un des concepts très importants en neurophysiologie actuellement, notre système nerveux est éminement plastique, malléable. Il s'agit "seulement" dirait-on, de créer les conditions pour le remettre sur la voie de l'apprentissage ; à partir de là où nous sommes laissés, reprendre la route du développement de notre potentiel, pour créer de nouveaux circuits. C'est par ce retour au "jeu d'apprendre" que nous pouvons à la fois trouver des alternatives aux difficultés que nous rencontrons et, à la fois, aérer notre créativité.

QUELQUES ELEMENTS POUR LE DEVELOPPEMENT DU SYSTEME NERVEUX

Les leçons de la méthode Feldenkrais concrétisent justement des conditions qui permettent à notre système nerveux d'apprendre. Ainsi, l'accent est d'abord mis sur l'expérience intérieure plutôt que sur la performance. C'est la sensation qui guide plutôt que le "ce dont ça a l'air". C'est en reconnaissant la saveur intérieure de ce que je fais que je peux intégrer la rétroaction externe. Sinon, je dépends de l'extérieur pour savoir si ce que je fais est "bien et bon".

La lenteur et la consigne répétée de ne pas forcer sont de mise. Car, pour percevoir les nouvelles avenues, et explorer les nouvelles routes, et pour s'amuser sur le chemin de la découverte du mouvement, il faut se donner ce temps et cette sensibilité. Apprendre, n'est-ce pas essayer, faire des erreurs, et retenir ce qui fait notre affaire. Une fois l'apprentissage bien ancré, je pourrai accélérer, progressivement, au besoin. Cette nouvelle possibilité s'intégrera au répertoire des mouvements que je peux faire, à l'inventaire des routes que je connais. Je pourrai m'en servir pour atteindre un résultat donné. Je pourrai ainsi faire de plus en plus confiance à ce que je sais. Donc, apprendre d'abord, pour produire ensuite.

La méthode propose aussi de bouger et d'explorer le mouvement, à l'intérieur des limites du confort. Car, lorsque j'ai mal ou peur, je dois me défendre contre ce mal ou cette peur, que je fais moi-même à mon insu. Je suis donc moins disponible pour apprendre. La mentalité de Feldenkrais, c'est de faire les choses pour le plaisir qu'elles procurent. Le résultat vient par surcroît. Cela rend évidemment l'apprentissage agréable en soi. Et n'est-il pas plus probable que j'adopterai un nouveau mouvement ou comportement s'il a été essayé dans un contexte de plaisir, où le rire sinon "le petit sourire" intérieur était présent ?

Par ailleurs, la méthode Feldenkrais n'en présente pas moins des défis à notre intelligence corporelle. On y propose des mouvements inattendus, qui apparaissent parfois impossibles sinon difficiles à exécuter, ce qui rend l'expérience stimulante. Soumettre au système nerveux des problèmes intéressants à résoudre, provoque l'invention. **L'art d'apprendre, c'est alors l'art de naviguer aux frontières de l'aise et de l'inconnu à la fois.** A cette frontière, "ce qui apparaît impossible devient possible, puis facile, et agréable, et enfin esthétiquement satisfaisant pour celui qui agit".

UNE PERTINENCE SPECIFIQUE EN DANSE

Au fur et à mesure de la démarche, plusieurs besoins spécifiques des danseurs et danseuses peuvent être rejoints. On y développe évidemment ses bases du mouvement : coordination, alignement, support, équilibre, relâchement, force, économie d'énergie, respiration sont exercés avec conscience. Le répertoire des mouvements lui-même s'élargit. La souplesse aussi s'apprivoise. S'adressant au système nerveux plutôt qu'aux muscles, la méthode interpelle le corps conscient plutôt que le corps machine-que-l'on-doit-étirer. On y apprend à lâcher ses muscles plutôt qu'à tirer dessus. **Après tout, si nos muscles sont courts et tendus, n'est-ce pas nous-mêmes qui les contractons** ! Par ailleurs, la souplesse s'acquiert à la mesure de cette prise de conscience que le corps est un tout. Une région plus rigide apparaît souvent comme telle, parce qu'elle ne peut compenser pour des rigidités qui sont ailleurs.

Plusieurs viennent trouver dans la méthode Feldenkrais, des alternatives à leur maux et problèmes de dos, de genou, de nuque, de cheville, etc. Ces événements corporels sont perçus comme le résultat symptômatique d'une utilisation inappropriée de notre organisme vu, ici encore, dans son ensemble. De ce point de vue, la méthode Feldenkrais n'est pas axée sur la guérison, mais plutôt sur l'apprentissage. Elle introduit de nouvelles informations dans l'organisme pour lui donner des choix. Enfin, d'un point de vue "préventif", **cette méthode est un enseignement de base sur l'art de s'entretenir soi-même en mouvement** : constater ses limites et les dépasser intelligemment.

L'apprentissage de nouveaux mouvements difficiles à exécuter devient également plus accessible. Grâce à sa connaissance des conditions décrites ci-dessus, une personne peut s'enseigner elle-même ce qu'elle veut faire ou ce qu'on lui demande de faire. Au cours de la démarche, l'imagination et la créativité se développent concrètement. Nous identifions nos styles personnels. Nous apprenons à introduire de la nouveauté, à apprécier notre spontanéité, à faire confiance à notre intuition, à notre organisme. Nous avons de plus en plus la force et la sagesse de devenir ce que nous sommes vraiment. Tout cela transparaît en composition et en improvisation, de même qu'en interprétation. Cette présence à soi en mouvement construit également une des bases de la présence sur scène : "le mouvement habité" n'est-il pas un point d'appui par excellence pour la projection ! Enfin, au delà des apports pour "la danse que l'on fait" et pour "la danse que l'on communique", la méthode présente également un intérêt certain pour "la danse que l'on enseigne" : sachant mieux comment je la fais, je peux sûrement mieux communiquer comment la faire.

Irmgard Bartenieff

Photo : Margaret Pierpont

Irmgard BARTENIEFF suit une formation de danseuse dans les années 20 en Allemagne où elle étudia avec Rudolf LABAN. En 1936, elle émigre aux Etats-Unis où elle reçoit un diplôme de kinésithérapie. Elle enseigne à New York la technique de Laban qui comprend, outre le système de notation du mouvement, une analyse scientifique du mouvement : "Effort-Shape".

En 1965, elle offre une formation à cette technique au Dance Notation Bureau, puis, en 1978, elle fonde son propre programme en y incluant sa technique "Bartenieff Fundamentals" au Laban Institute of Movement Studies (LIMS). Elle décède en 1981.

Publication :

- Body Movement - Coping with the environment, 1980,
  co-auteurs : Irmgard Bartenieff et Dori Lewis
  Editeur : Gordon Breach Science Publishers, 58 rue Lhomond
  75005 Paris.

Kedzie PENFIELD a suivi une formation de danse et de danse thérapie à New York où elle a été pendant 2 ans l'assistante de Irmgard Bartenieff. Elle est partie pour l'Ecosse en 1975 et y a exercé sa profession en tant que chorégraphe, professeur de danse et thérapeute. Elle a également travaillé avec des handicapés mentaux et physiques et supervisé la formation de l'encadrement dans ce domaine.

Depuis un an, elle travaille 'free lance' en Europe (France, Allemagne fédérale, Allemagne démocratique, Italie, Pays-Bas). Elle enseigne sous forme de stages de plus ou moins longue durée, la technique Bartenieff et des cours de technique de danse avec pour base la technique Limon.

Kedzie est également licenciée de l''University of California' en 'Théâtre Arts'. Elle est diplômée en psychomotricité et en analyse du mouvement, et est répertoriée en tant que 'Dance Therapist' aux Etats-Unis.

BARTENIEFF FUNDAMENTALS (TM) est enseigné dans différentes écoles et studios à travers l'Europe; dont :

- Central Park Studio, Windscheidstr. 18, Berlin 1/2, Allemagne
- Rotterdamse Dansacademie, Tankwielstraat 1, 3083 AV Rotterdam, Hollande
- Dance Connection, Ainslie House, II St Colme Street, Edinburg, Ecosse, Grande-Bretagne

Pour obtenir un diplôme de 'LABAN MOVEMENT ANALYSIS', il faut suivre une formation offerte par les centres suivants :

- Laban Institute of Movement Studies
  133 W 21st street, New York City, NY 10011, USA
- Laban Intensive Certification Program
  Dance Department AB - I University of Washington
  Seattle, Washington, USA
- Des contacts ont été pris pour proposer cette même formation en EUROPE, dès l'été 1986. Pour plus d'information, écrire à :
  Kedzie PENFIELD, Dance Connection, Ainsli House,
  II St Colme Street, Edinburg, Ecosse, Grande-Bretagne.

Mouvement et expression

UNE TECHNIQUE D'ANALYSE DU MOUVEMENT

par Kedzie PENFIELD

Traduit de l'anglais par :
Pascale RIHOUET et
Odile ROUQUET.

photo : Shirley Wynne

- Irmgard Bartenieff

"Introduction à "Bartenieff Fundamentals", la technique élaborée par Irmgard Bartenieff pour analyser et développer l'utilisation correcte du corps en danse et dans les mouvements quotidiens - seront introduites les notions de changement de niveaux, transfert de poids, localisation du mouvement, efficacité de coordination musculaire et spatiale - s'adresse à toute personne concernée par le mouvement : professeurs de danse, kinésithérapeutes, entraîneurs de sport, artistes de scène, etc."*

Ce genre de description apparaît sur tout support publicitaire annonçant un stage de "Fundamentals", mais ces courtes phrases ne peuvent rien faire de plus qu'émoustiller la curiosité et, on l'espère, provoquer la participation de beaucoup d'individus à un stage. Je vais essayer ici de donner, avec plus de détails, les grandes lignes de l'arrière-plan historique et de la pensée inhérente à cette technique de travail sur le mouvement du corps, telle que l'a élaborée Irmgard Bartenieff, allemande de naissance, au cours des 30 dernières années.

Irmgard Bartenieff suit une formation de danseuse dans les années 20. Elle étudie avec Rudolph von Laban au début des années 30, avant d'émigrer pour New-York en 1936. Elle se retrouve dans un pays nouveau avec une famille à entretenir et peu de revenus, ce qui la conduit à suivre une formation de kinésithérapeute et à devenir experte en rééducation des poliomyélitiques. Pendant les 20 années de travail pratique qui suivent, elle élabore les principes de sa technique où se combinent ses connaissances en danse, kinésithérapie, et technique Laban. Elle découvre, par exemple, que des trajets différents dans l'espace, engagent des nerfs différents, au sein des groupes musculaires qui sont activés pendant un mouvement. Lorsqu'on soulève passivement le bras d'un patient par devant son corps, cela lui évoque un mouvement très différent physiquement de la sensation que l'on suscite lorsqu'on lui demande d'envoyer son bras loin de lui, en diagonale, à travers l'espace. Ms Bartenieff a déclaré un jour que le fait d'utiliser toutes les possibilités de mouvement (à savoir dynamiques, spatiales, émotionnelles, esthétiques) a été une révélation pour elle. Elle se servait de tout ce qu'elle connaissait - entre autres, les données de

---

* "Bartenieff Fundamentals" : marque déposée.

Laban sur l'espace tri-dimensionnel, la danse expressionniste allemande des années 30 et sa capacité personnelle à instaurer des relations avec des individus par le mouvement - pour permettre à ses patients de retrouver une activité physique normale.

Cette vue golbale sur le corps en mouvement était bien moins répandue dans les années 50 qu'elle ne l'est maintenant. De fait, certaines de ses idées sur une "disponibilité intérieure pour bouger" ont pu sembler un peu exagérées dans une service d'hôpital dans lequel les handicapés physiques ne pouvaient guère faire plus que réagir aux massages et aux étirements. Elle en arrive à cette approche globale en accordant une importance primordiale au processus du mouvement lui-même et non en concentrant l'attention sur des positions statiques. On ne résoud pas les problèmes inhérents à l'entraînement corporel, la rééducation des tissus musculaires atteints et à la perfection d'un mouvement en mettant exclusivement l'accent sur la mécanique du mouvement, ou bien sur la relation du corps à la pesanteur à la verticale.

La connection qui s'opère entre l'individu et la tâche du mouvement à accomplir est vitale ; non seulement en termes de concentration générale, mais aussi en termes de conscience des fluctuations cinétiques les plus petites dans toutes les parties du corps, du soutien et du rythme de la respiration, et de la façon dont le poids du corps est traité par rapport au sol et à l'espace tout autour. Par exemple, un mouvement global du corps tel que la marche, peut être perturbé par la paralysie d'un seul muscle à l'intérieur d'un groupe musculaire. Dans un cas pareil, le patient a besoin de prendre conscience de la sensation de se propulser dans l'espace, et des formes toujours changeantes que ses membres et son torse produisent au cours du processus cinétique.

L'amorce véritable de tout mouvement a également un effet important sur le restant de la phrase du mouvement. Si le commencement d'une action n'est pas correct, c'est toute l'action qui en pâtit et qui devient moins efficace à la fois sur le plan fonctionnel et expressif.

Ayant découvert à quel point l'attitude intérieure de ses clients affectait le fonctionnement musculaire, I. Bartenieff travaille alors avec des malades psychiatriques au cours de la décade qui suit. Elle apprend explicitement comment un trouble interne s'extériorise dans le mouvement physique. Dans les années 60, elle commence à travailler avec des artistes et des professeurs de tous bords. Elle est capable de localiser précisément d'où part le blocage de l'expression intérieure d'un artiste à la lecture du corps, en partant d'aspects corporels et non-verbaux ; ceci représente une façon de travailler beaucoup plus tridimensionnelle (plus globale) que beaucoup d'autres programmes d'entraînement corporel.

Comme Peggy Hackney l'écrit, en citant Bartenieff, dans un article récent :

> "Le mouvement du corps n'est pas symbole d'expression, c'est l'expression même."

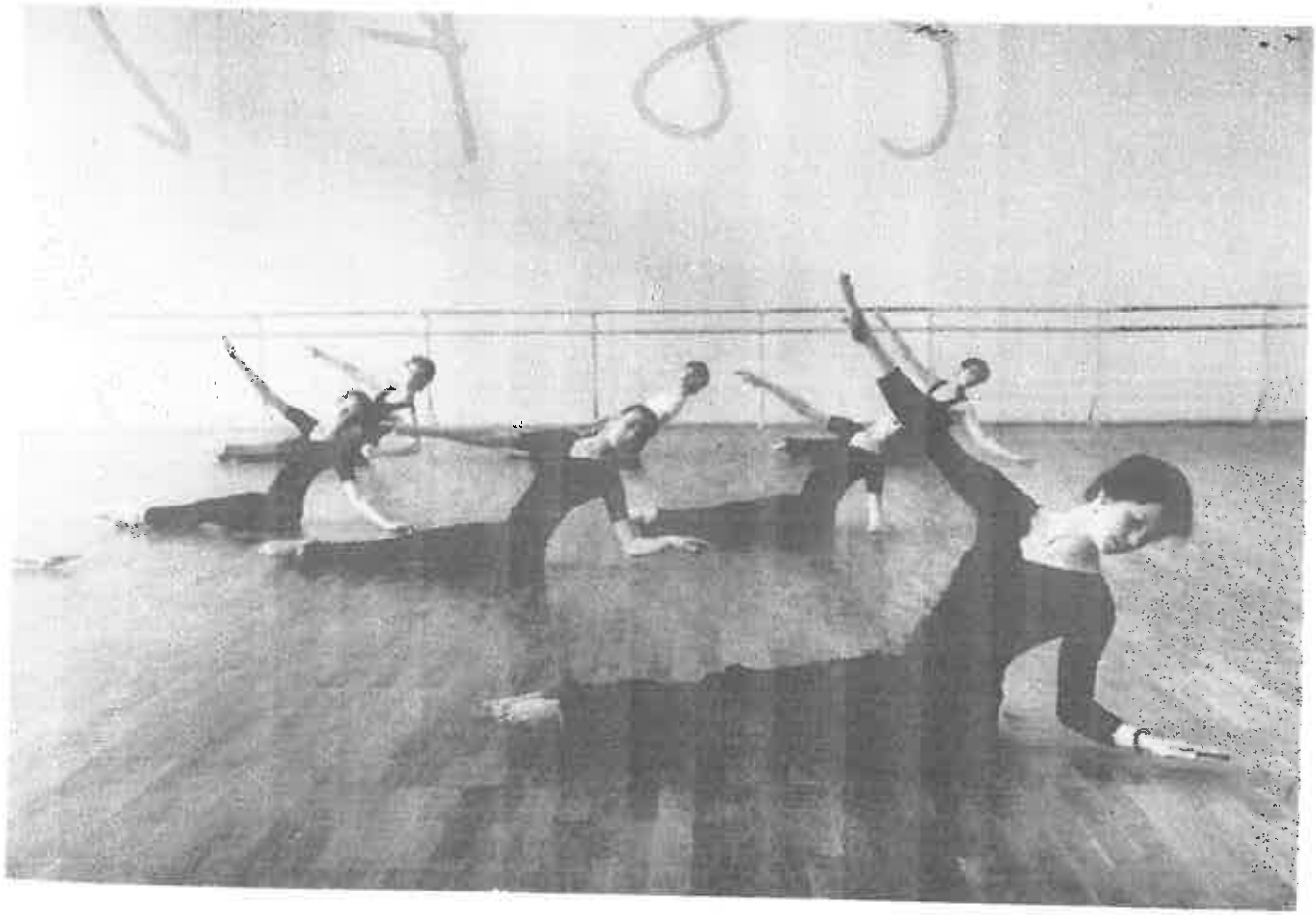
Ce qui ne veut pas dire que le niveau purement anatomique occupe une place secondaire par rapport aux autres facteurs cinétiques. Une série de mouvements enchaînés au sol (les exercices de base, comme on les nomme parfois), permet au praticien d'isoler l'action de groupes musculaires divers tout en augmentant sa prise de conscience de leur relation au reste du corps et à l'amorce de toute phrase du mouvement. Le psoas-iliaque est considéré comme étant le groupe musculaire principal de la posture, et la relation entre les groupes musculaires est prise pour plus importante que l'action musculaire isolée.

La force de la technique "Fundamentals"* en ce qui concerne les danseurs et thérapeutes, réside en sa capacité de prendre simultanément en considération ces nombreux niveaux cinétiques. Ceci est peut-être dû partiellement au fait que ses racines se trouvent dans la pensée philosophique et artistique de l'Allemagne d' entre les deux guerres. Les "choeurs de mouvement" de Laban, au cours desquels des centaines de gens participaient en

* "Bartenieff Fundamentals" : marque déposée.

groupe à des enchaînements de mouvements et à des représentations, reflètent la croyance que l'art du mouvement est une partie essentielle de la vie. L'impact du mouvement sur la vie intérieure d'un individu était un principe que beaucoup acceptaient.

La combinaison de cette base historique et des développements modernes en physiothérapie forme une technique d'analyse du mouvement peut-être bien unique quant à sa capacité à traiter de la complexité du corps humain en mouvement.



Kedzie Penfield.

Bonnie
Bainbridge Cohen

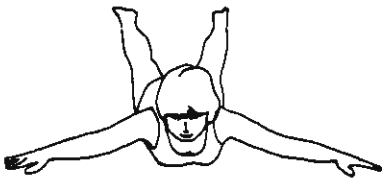
Bonnie BAINBRIDGE COHEN a étudié la danse, l''Effort-Shape' de Laban, la thérapie par la danse, les arts martiaux, le travail de Mabel Todd avec André Bernard et Barbara Clark, le yoga, le massage, la voix et la Kastugen Undo avec Naruchi Noguchi (art japonais entraînant le système nerveux involontaire). Elle a enseigné la danse à l'école d'Eric Hawkins et au Hunter College à New York. Elle a un Bachelor of Sciences en 'Occupational Therapy' et un certificat anglais de 'Neurodevelopmental Therapy' par Dr et Mrs Bobath. Elle a enseigné et travaillé en Europe, au Japon, au Canada et aux Etats-Unis. Elle est fondatrice et directrice depuis 1973 de 'THE SCHOOL FOR BODY-MIND CENTERING' à Amherst (USA) dont le but est l'exploration et l'enseignement du mouvement basé sur des principes anatomiques, physiologiques et kinesthésiques.

Entretien avec Bonnie Bainbridge Cohen

par Lisa NELSON et Nancy STARK SMITH pour Contact Quarterly - Printemps/été 1984.

Dessins de Janice GELLER

Traduction : Odile ROUQUET
Françoise de La MORANDIERE



CONTACT QUARTERLY.- Qu'est-ce qui vous donne à penser que la première année de la vie est cruciale pour le développement perceptif et moteur de l'enfant ?

Bonnie BAINBRIDGE COHEN.- C'est le moment où se fait le lien entre le processus perceptif (la manière de voir les choses) et le processus moteur (la manière de bouger ou de se comporter dans le monde). C'est la base pour le traitement des informations concernant leur réception et leur expression. Je pense qu'il est important de travailler avec les bébés pendant leur première année parce que cela permet d'établir une base plus large, en offrant davantage de choix pour voir les événements et les problèmes et pour agir sur eux. Cela leur ouvre l'éventail des directions qu'ils peuvent prendre.

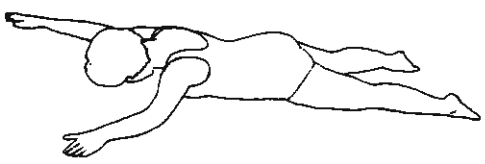
CQ.- Pourquoi est-il important d'avoir une base plus large ?

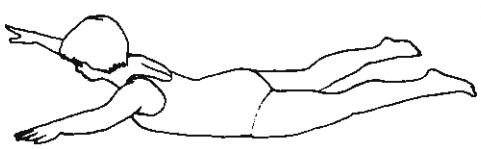
BBC.- Beaucoup d'adultes, par exemple, sont limités dans le nombre de schèmes perceptifs et moteurs de base qu'ils peuvent effectuer. Certains schèmes leur sont accessibles, d'autres ne le sont pas. Ceux qui ne le sont pas, ne seront pas utilisés dans la vie quotidienne pour penser et agir. Tous les schèmes existent en puissance en nous mais ne sont réellement utilisables que si nous les "faisons arriver". Cela limite donc la façon de voir et d'agir.

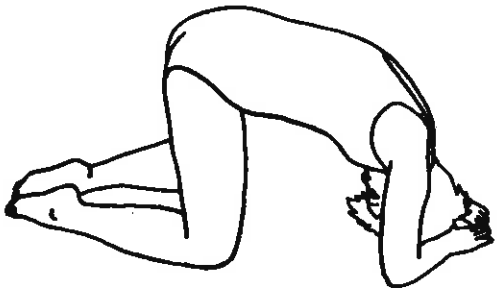
CQ.- Qu'arrive-t-il si certains schèmes de base ne se développent pas ?

BBC.- Chez la plupart des gens avec lesquels je travaille, en fait en chacun de nous, il existe un problème de développement sous-jacent à toute difficulté sociale, psychologique ou physique. Vous pouvez voir, par exemple, dans la façon dont les enfants rampent s'ils vont avoir des problèmes au genou ou au dos quand ils seront plus âgés. Quand vous regardez les adultes, vous voyez ces mêmes schèmes et la façon dont ils affectent les problèmes de dos, de la sacro-iliaque, du genou, de la cheville ou du cou. Un autre exemple est celui de bébés qui ne transfèrent pas le poids du corps par toute la surface du pied et qui, plus tard, auront des voûtes plantaires affaissées ou seront sujets à entorse ou cassure parce qu'ils ne répartissent pas bien leur poids sur les chevilles. En travaillant avec le bébé sur ces schèmes de mouvement pendant son développement, vous pouvez l'aider à obtenir un meilleur alignement, des mouvements plus équilibrés et mieux intégrés.

- "Radiation" à partir du nombril -







CQ.- Qu'entendez-vous par "schèmes" ?

BBC.- Tous les phénomènes naturels se développent sous forme de "schèmes". Le système nerveux est conçu pour fonctionner par "schèmes". D'innombrables schèmes existent en puissance dans le système nerveux mais les schèmes ne sont utilisables que s'ils sont vraiment stimulés, créés. Les schèmes vont osciller entre efficacité et inefficacité.

CQ.- Pouvez-vous donner un exemple d'un schème de développement ?

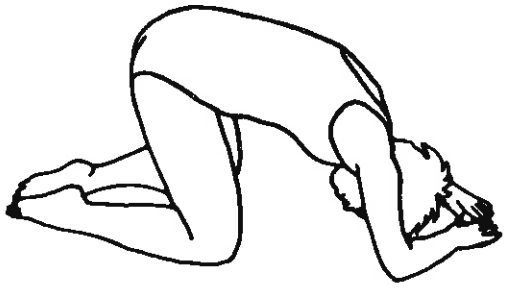
BBC.- Si vous regardez la séquence du développement moteur par laquelle nous passons de la naissance à la station debout et à la marche, nous pouvons voir quatre schèmes de base :
- mouvement spinal
- mouvement homologue (les deux bras ensemble, les deux jambes ensemble)
- mouvement homolatéral (bras gauche et jambe gauche ensemble, bras droit et jambe droite ensemble)
- mouvement controlatéral (bras gauche et jambe droite ensemble, bras droit et jambe gauche ensemble).

L'enfant lève la tête,
il rampe,
il s'asseoit,
il marche à quatre pattes,
il se tient debout,
il marche.
Dans chaque phase, il existe des schèmes spécifiques de coordination qui se font ou ne se font pas. J'appellerai ces schèmes de développement, l'organisation neurologique.

CQ.- Comment les schèmes de développement sont-ils stimulés ?

BBC.- En général, la personne commence à faire le schème naturellement, comme en décide son "horloge interne" et que l'environnement le demande ou le suscite. Par exemple, vous ne commencez à développer votre langage que si l'on vous parle. De même, vous êtes modelés par la façon dont, enfant, vos parents s'y prennent avec vous. Plus tard, la personne peut consciemment accéder à certains schèmes qui ne se sont pas développés dans l'enfance, par un travail corporel ou une thérapie.

— Mouvement spinal —



CQ.- Est-il nécessaire pour tout enfant, tout individu, de passer par tous les schèmes ? Il semble que certains enfants sautent une étape comme ramper ou marcher à quatre pattes, mais qu'ils finissent par se tenir debout et marcher.

BBC.- Je pense que tous les enfants ont besoin de passer par toutes les étapes. Ils n'en ont pas besoin pour survivre mais ils en ont besoin pour être complets, pour développer cette base dont je parlais auparavant.

CQ.- Si vous sautez une étape, est-il possible de revenir en arrière et d'apprendre ce schème plus tard ?

BBC.- Oui, et c'est là, l'important : de pouvoir comme adulte revenir en arrière et intégrer ces schèmes, mais c'est plus difficile.

CQ.- Pourquoi est-ce plus difficile en tant qu'adulte ?

BBC.- Quand vous le faites enfant, c'est inconscient. Vous ne savez pas comment vous l'avez fait ni pourquoi, mais vous y avez accès. Dans le système nerveux, ce schème s'ouvre sans avoir

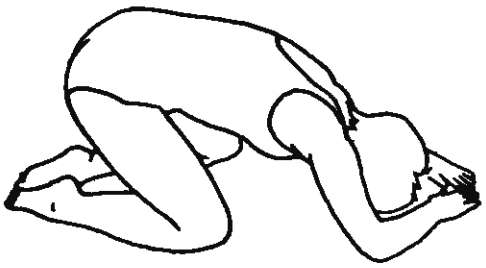
à y penser. Adulte, vous devez le faire consciemment, en faisant le choix de le faire, en vous faisant guider par quelqu'un.

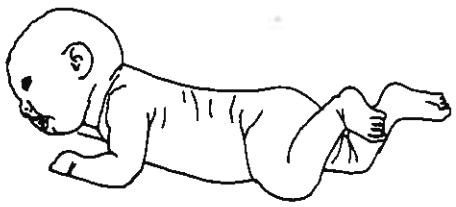
CQ.- Qu'arrive-t-il chez l'adulte qui "s'ouvre" à de nouveaux schèmes ?

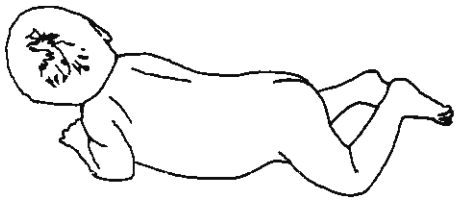
BBC.- Si le corps est l'instrument par lequel s'exprime l'esprit, cela permet de jouer de plus nombreuses mélodies, différentes sortes de timbres, de poésies. De même, adulte, les schèmes de compensation sont intimement mêlés aux schèmes d'émotions et de raisonnement et ont besoin d'être reconnus et validés.

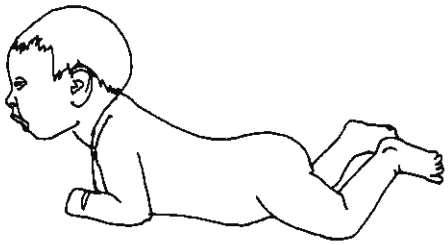
CQ.- Les schèmes peuvent donc amener différentes façons de se comporter, de penser, d'agir, de sentir ?

BBC.- Hum, hum ! Toute pensée ne peut se traduire que par le corps. Plus nombreuses sont les voies neurologiques établies dans le corps et leur intégration faite à la base,plus il est facile d'exprimer les multi-facettes de la pensée, d'élargir les possibilités de compréhension et d'expression et de leur donner profondeur et respiration. Quelquefois, quand je travaille avec un nouveau-né en l'aidant dans un mouvement qu'il a du mal à faire ou ne fait pas du tout, un des parents me dit : "Je pense que l'enfant devrait avoir le choix de faire ce qu'il veut ; il sait ce qui lui convient le mieux". Et c'était aussi mon sentiment jusqu'à ce que, au cours des années, j'observe qu'en grandissant, le choix des enfants vient, en fait, plutôt d'une inhibition dans leur système et non de la possibilité de voir ce qui leur convient le mieux. Le bébé ne fait pas le choix en fonction d'un savoir profond intuitif,



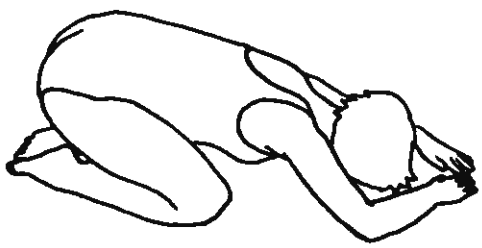


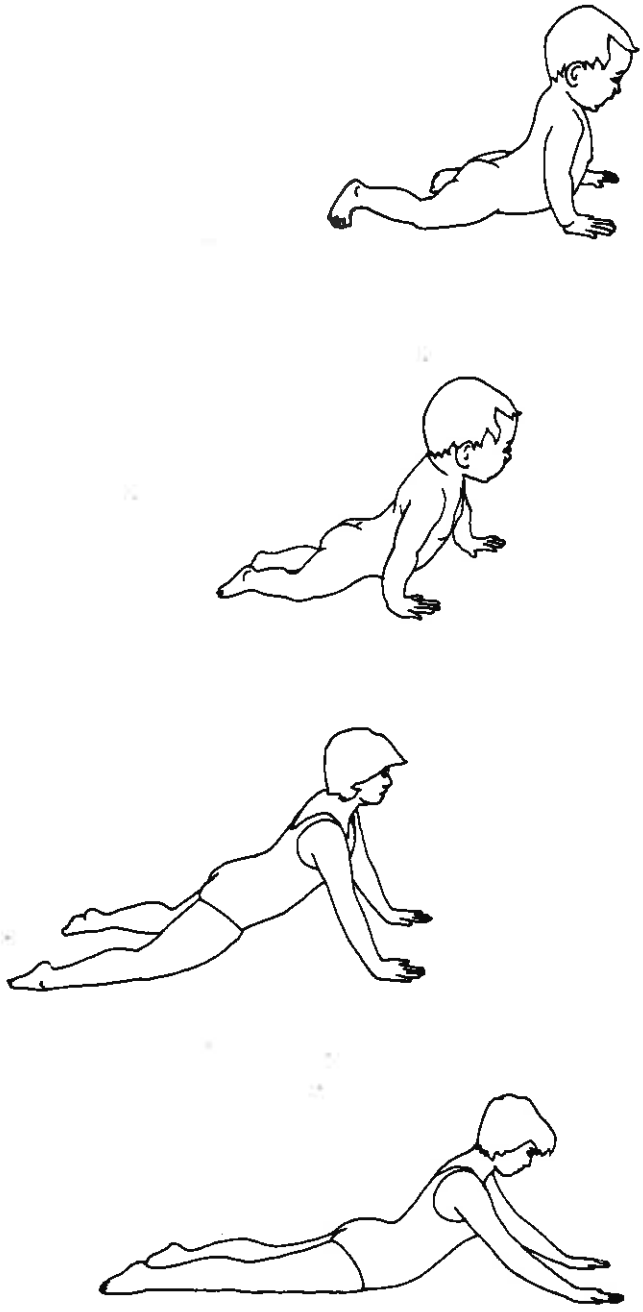




- Mouvement spinal -

il le fait parce qu'il n'a pas d'autres choix. Et, du fait de cette inhibition, il porte son choix sur un schème qui lui donnera une base moins efficace sur laquelle grandir. Si l'enfant cependant n'établit pas la voie de développement la plus efficace, cette voie n'est pas fermée. Son potentiel peut se développer ultérieurement.





- Mouvement homologue "Push" -

LES SCHEMES DE MOUVEMENT

CQ.- Quels sont les schèmes du développement de base ?

BBC.- Pour décrire les schèmes de mouvement, l'essentiel est de déterminer où commence le mouvement et comment il voyage dans le corps. Un autre point capital est "l'attention" du sujet, et aussi son "intention".
En plus des réflexes traditionnels, il y a 14 schèmes de mouvement de base :
On a d'abord le mouvement "**spinal**" qui débute par la tête, puis par le coccyx. Ensuite le mouvement "**homologue**" - les deux mains commencent le mouvement ou les deux pieds. On va les alterner comme dans le saut de grenouille. Puis, vient le mouvement "**homolatéral**" dont l'amorce se fait par bras et jambe droits qui avancent ou reculent, ou bras et jambe gauches qui avancent ou reculent. Bras et jambe vont alors dans la même direction. Ensuite, on a le mouvement "**controlatéral**" qui se fait par l'avancée ou le recul de la main droite et de la jambe gauche ensemble, ou main gauche et jambe droite.
Chaque phase va avoir un schème de "**push**" (pousser) et un schème de "**reach & pull**" (chercher à atteindre et tirer). Les 13e et 14e schèmes sont "**navel radiation**" (radiation à partir du nombril) et "**breathing**" (respiration) qui sont le développement des premier et deuxième schèmes et qui servent de base à tous les schèmes futurs qui, à leur tour, servent de base à tous les schèmes précédents. Ils ne disparaissent pas. Si un élément est inefficace dans un des schèmes, cela affecte tous les autres.

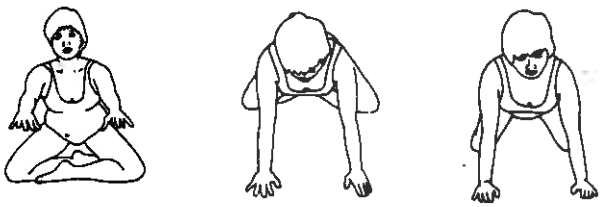
CQ.- Qu'appelez-vous "navel radiation ?

BBC.- C'est chez le nouveau-né qu'il se voit le mieux. Le mouvement part du nombril. C'est un mouvement circulaire, symétrique qui rayonne comme, par exemple, dans l'étoile de mer. Quand vous tenez un nouveau-né, vous devez toujours surveiller sa tête parce qu'il peut brusquement la rejeter en arrière. Si vous l'observez, vous verrez que le mouvement part du nombril et non pas du cou. Ou bien encore, il va se blottir contre vous et vous constaterez aussi que toute la flexion du corps vient du nombril. Dans ce schème, la tête n'est pas plus importante que toute autre extrémité : les six extrémités sont à égalité -la tête, les deux mains, les deux pieds et le coccyx- avec le centre de contrôle au milieu du corps.

CQ. "Push", "reach & pull", est-ce que c'est votre propre terminologie ?

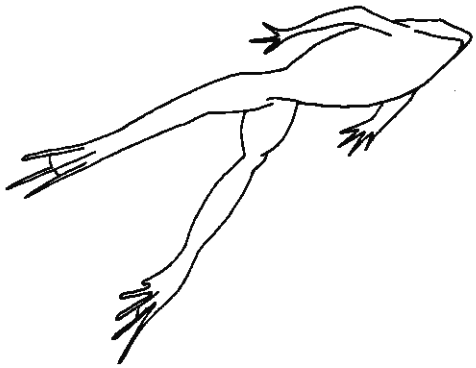
BBC.- Oui, les termes de spinal, homologue, homolatéral, controlatéral sont traditionnels. Mais le "reach & pull" et "push" est quelque chose que j'ai inventé.

- Mouvement homologue "Reach & Pull" -

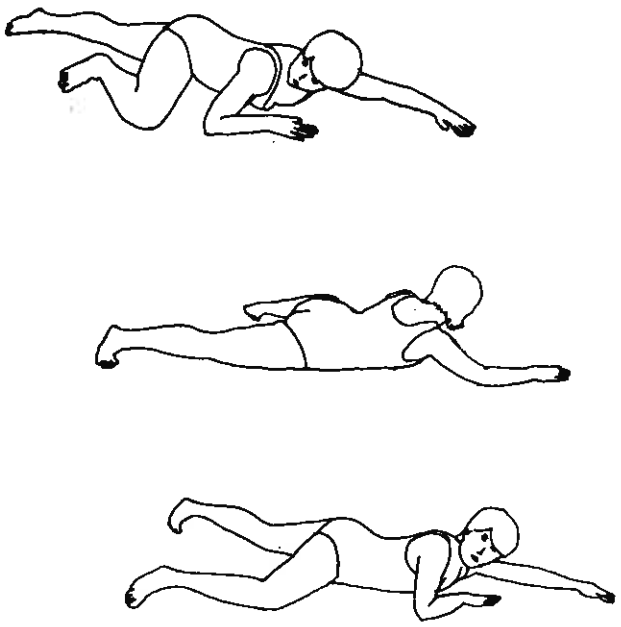


CQ.- Pouvez-vous décrire la différence entre "push" et "reach & pull" ?

BBC.- Par exemple, dans le schème spinal où vous amorcez le mouvement de la tête, vous poussez dans le coccyx : vous êtes sur le ventre, et en poussant contre le plancher avec la tête, le corps va en arrière ou en direction du coccyx. Ensuite, le coccyx démarre la poussée "spinale" et le corps bouge vers l'avant en direction de la tête. Alors, la poussée "homologue" des bras intervient lorsque le coccyx pousse éventuellement, non seulement sur la tête mais aussi sur les deux mains, qui commenceront alors à pousser contre le sol envoyant le mouvement et la force à l'arrière dans les jambes. Les jambes pousseront alors en avant dans un bras. Le bras poussera à l'arrière dans une jambe du même côté, ce qui allonge cette moitié du corps en courbe. Quand l'élongation ou force atteint le pied, la hanche opposée se relâche automatiquement, et cette même jambe fléchit et pousse en avant dans le bras du même côté. Ce qui veut dire : le "reach" du bras est produit par et résulte du "push" de la jambe. C'est ramper de façon homolatérale et c'est le dernier schème du "push". Ces schèmes de "push" établissent la kinesphère propre à chacun. Vous poussez d'avant en arrière et d'arrière en avant et vous établissez où vous êtes par rapport à l'avant et l'arrière -où se trouve votre espace personnel. Ces schèmes de "push" se développent en général dans les six premiers mois et permettent de développer la force. Ces schèmes sont orientés vers "l'atttention interne" et la qualité du mouvement est "enracinée" et a du poids.



- Grenouille :
Mouvement homologue

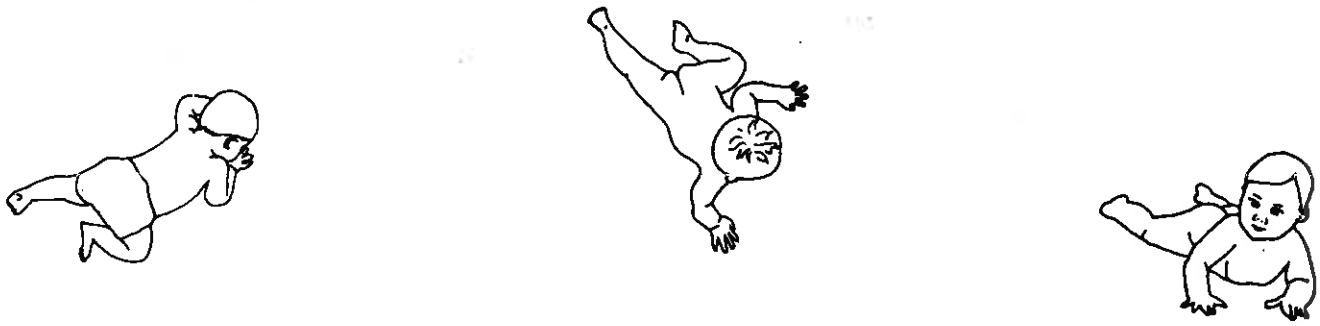


- Mouvement homolatéral -

Après le dernier schème de "push" où le bébé se trouve sur son ventre et rampe de façon homolatérale intervient le premier schème de "reach & pull" -le "reach & pull" spinal de la tête- qui à son tour amorce le changement de niveau dans l'espace. Quand l'enfant change de niveau, il répète toute la séquence du "spinal" à "l'homologue" (les deux membres) à un membre (qui est maintenant controlatéral plutôt qu'homolatéral).

Maintenant, les mouvements sont amorcés en "tirant, en tendant vers" (reach) et non plus en poussant (push). Dans ce schème, le corps va dans la direction du membre qui amorce le mouvement: en avant à partir de la tête et des membres supérieurs, et en arrière à partir du coccyx et des membres inférieurs. On se déplace au-delà de sa kinesphère, évaluant et allant vers ce qui est juste au-delà de soi. Ce schème a donc davantage trait à une "attention" externe et apporte une qualité de légèreté au mouvement. Il est important de remarquer que le "reach & pull" de la tête n'a rien à voir avec l'étirement de la tête, du cou et de la colonne vertébrale. C'est un changement de conscience de l'environnement interne vers l'environnement externe. C'est "activer la perception". Et, parce qu'on élève le lieu où les sens fonctionnent, le niveau par rapport au sol change pour rejoindre le nouveau niveau de perception. Si l'on change de niveau en poussant simplement avec les jambes (poussée homologue des membres inférieurs) -ce qui est possible- on constate une certaine lourdeur à la fois dans les yeux et la tête, qui se transmet à la colonne vertébrale parce que le corps a changé physiquement de niveau mais le niveau de perception est resté le même. Les schèmes de "push" *établissent* donc la kinesphère personnelle (une "compression" ou une connection entre les membres, qui passe par le torse) et les schèmes de "reach & pull" ont pour fonction de "faire une percée" dans la kinesphère (une extension de l'attention et des membres à travers l'espace au-delà de l'espace personnel).

Même si c'est par le "reach" spinal de la tête ou du coccyx que les changements de niveau sont amorcés (si les schèmes sont efficaces), ils s'appuient néanmoins au préalable sur les schèmes de "push". Sinon, le torse n'aura ni stabilité ni liaison avec le reste du corps. Par ailleurs, si vous amorcez un changement de niveau par le schème de "push", le changement correspondant de perception et d'attention ne se fait pas. S'il n'y a pas enchaînement des schèmes "push" et "reach & pull", on obtient un mouvement spatial mais sans y voir l'enchaînement moteur. Vous voyez parfois cela chez un enfant d'un an environ que vous couchez pour la sieste. Il peut être vraiment fatigué, mais parce que ses sens sont "ajustés", "habitués" à un niveau plus élevé, il va immédiatement se redresser quand on



- Mouvement homolatéral -

le couchera. Et ceci, non pas parce qu'il est têtu mais parce qu'il ne sait pas encore passer de l'état de conscience qu'il a debout à celui qu'il a couché.

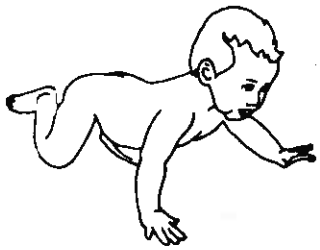
Quand je donne un cours d'adultes, je leur demande de se mettre debout, de sentir comment ils sont, puis de revenir au niveau où ils sentent que leur perception est la plus claire. Ils vont peut-être se coucher ou prendre un niveau intermédiaire entre debout et couché. Parfois une personne fait cet exercice et les autres l'arrêtent quand ils pensent que la personne est au niveau de perception qui semble le plus clair. Les gens se trompent rarement. Beaucoup sont troublés par le fait que cela puisse vraiment se voir. Une certaine clarté et intensité apparaît dans toute la personne quand se réalise cet alignement de l'acuité perceptive et du niveau par rapport au sol. Un exemple typique de ce phénomène survient quand il faut se tirer du lit le matin, se pousser toute la journée et, finalement, quand on tombe dans son lit le soir, sentir un énorme soulagement en rejoignant la part de soi qu'on y avait laissée le matin.

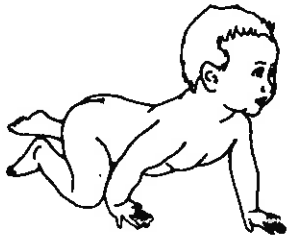
CQ.- Quelles réactions avez-vous lorsque vous enseignez ces schèmes aux adultes ? Pourquoi les font-ils ?

BBC.- Je ne sais pas pourquoi, mais c'est la partie la plus populaire de mon travail. Les gens sont très intéressés par les schèmes de développement. Je pense que la "culture" au sens large s'y intéresse -les journaux populaires proposent des articles sur les schèmes de développement - les danseurs et thérapeutes, Simone Forti, Marsha Paludan, Jean Houston et Robert Masters, pour n'en nommer que quelques-uns- les utilisent dans leur travail. En général, les gens se rendent compte de l'importance des schèmes -et ceci à cause du rapport entre alignement des perceptions et mouvement. Ils sont surpris que certains schèmes soient difficiles et, en les réussissant, ils constatent à quel point leur esprit s'est ouvert.

CQ.- Si quelqu'un a des difficultés à exécuter tel ou tel mouvement de danse, il se peut qu'il ait rencontré des difficultés dans le déroulement des schèmes ou qu'il ait sauté une étape. Est-il possible de revenir en arrière et d'établir ces schèmes, puis de faire le mouvement avec aisance ?

BBC.- Oui. Bien sûr... Une de mes étudiantes m'a raconté une histoire intéressante sur une amie qui est allée enseigner la danse, à Bali je crois, et qui a découvert que personne ne pouvait sauter à cloche-pied. Aucun adulte ne pouvait le faire. Pendant le stage, elle réalisa que la raison pour laquelle ils ne pouvaient sauter à cloche-pied venait du fait qu'ils manquaient d'un schème de développement : le "push" homolatéral des membres inférieurs. Il s'avère que, dans ce pays, on ne pose pas les enfants sur le sol tant qu'ils ne marchent pas, par crainte des esprits démons de la terre. Donc ils ne rampent jamais. Toute la "culture" n'a jamais rampé et les adultes n'ont jamais sauté à cloche-pied. Si vous voulez sauter, vous devez posséder se schème de base. Ce serait une recherche intéressante que d'aller là-bas et d'apprendre aux adultes à ramper et de voir s'ils peuvent alors sauter. Ce qui m'intéresse dans le cas présent, c'est qu'à Bali, ce n'est pas seulement un manque d'expérience qui a provoqué





cette incapacité mais peut-être des milliers d'années d'éducation du patrimoine héréditaire. Dans quelle proportion est-ce dû aux gènes ou à l'environnement ? Si vous prenez un enfant américain et l'élevez à Bali avec les mêmes principes d'éducation, il aurait encore les possibilités génétiques, ce serait juste le fait de l'environnement. Si vous élevez un enfant de Bali aux Etats-Unis, saurait-il ramper ? Dans cette culture, la possibilité génétique de ce schème a-t-elle diminué ou est-elle exploitée ?

CQ.- Peut-être faut-il manier avec précaution ces schèmes de développement pour ne pas conclure trop hâtivement et utiliser l'information de manière trop simplifiée.

BBC.- Ce n'est pas une formule toute faite. C'est comme si je vous disais d'aller dans un lieu où vous n'êtes jamais allée et que je m'exprimais ainsi : "Marchez 6 km puis cherchez une maison blanche, puis faites telle autre chose." Cela ne vous dit pas comment vous allez faire ces 6 km. Dans mon travail avec les bébés et les gens en général, je travaille rarement directement avec les schèmes. Je travaille toujours avec "l'espace" entre les schèmes.

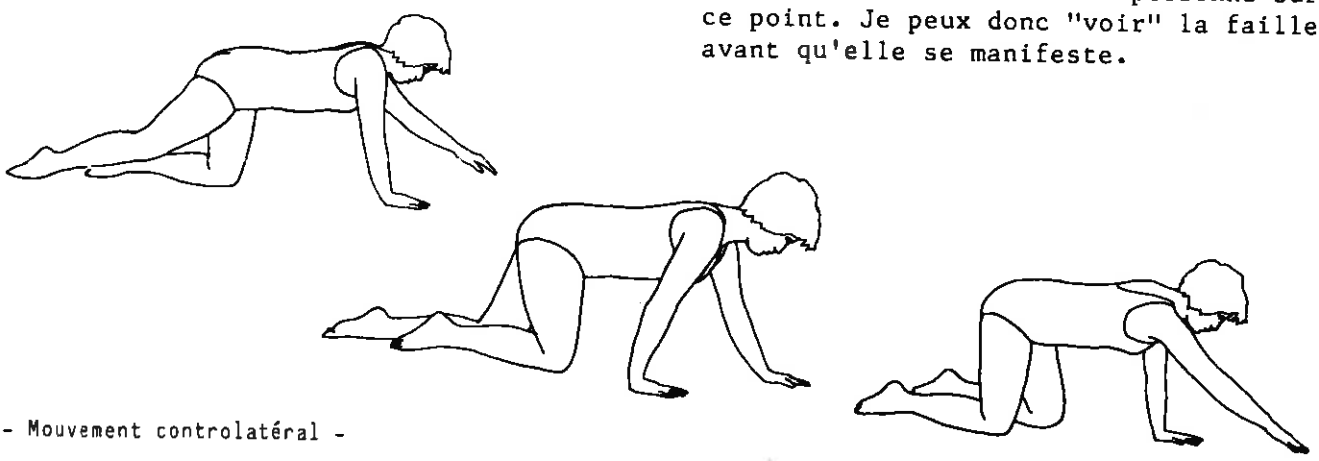
- Mouvement controlatéral -

CQ.- Que voulez-vous dire par "travailler avec l'espace entre les schèmes" ?

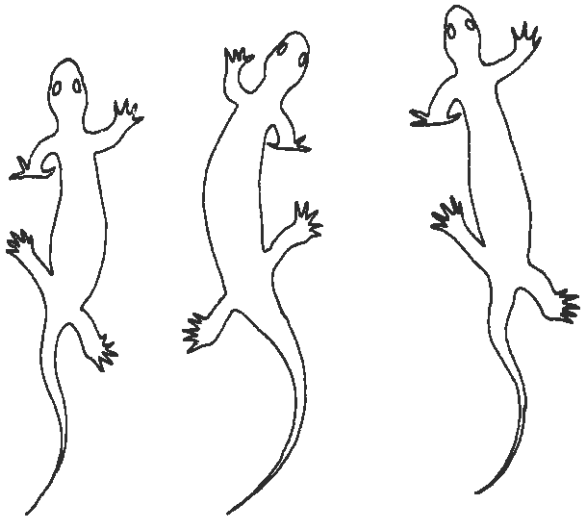
BBC.- Je travaille beaucoup avec "l'énergie". Je la traduis en termes de structures physiques, mais je ne travaille jamais à partir de ces structures. Je vois "l'espace" mais je vois mal les structures dans l'espace. Je ne regarde pas le mouvement mais son "ombre".

CQ.- "L'ombre" ?

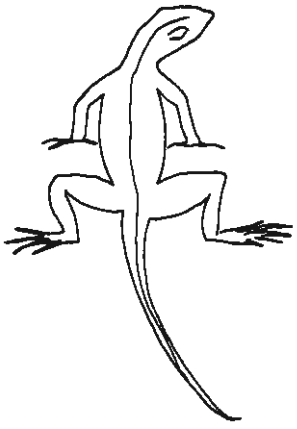
BBC.- Lorsqu'une personne bouge, même si c'est aussi infime que sa respiration, je peux voir le schème de mouvement en totalité. Et si je vois le schème dans sa totalité, je sais alors, que même si la personne ne le fait pas à ce moment-là, elle peut le faire. Si je vois une faille dans le schème, je sais que le schème n'est pas intégré et je travaillerai avec la personne sur ce point. Je peux donc "voir" la faille avant qu'elle se manifeste.

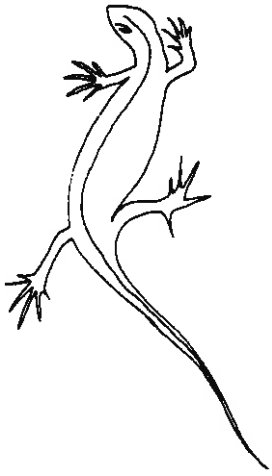


- Mouvement controlatéral -



SALAMANDRE :
mouvement controlatéral





LEZARD :
mouvement homologue
mouvement homolatéral
mouvement controlatéral

Gerda Alexander

Gerda ALEXANDER est née en 1908 à Wuppertal, Allemagne. En 1914, elle apprend le piano et se forme aux idées de Dalcroze en suivant la formation d'EURYTMIE à l'école dirigée par Otto Blensdorf dont elle deviendra par la suite l'assistante. En 1929, elle est invitée à venir enseigner au Danemark où elle se fixera définitivement. A l'occasion de grands congrès artistiques et de festivals, elle se trouve en contact avec de nombreuses écoles de danse moderne et se questionne sur la façon dont sont formés les danseurs. Elle veut proposer une pédagogie qui permette vraiment à l'élève de réaliser sa propre personnalité et d'en libérer l'expression. Elle développe alors son propre travail d'EUTONIE (littéralement : bon tonus), qui est la recherche et l'apprentissage d'un état tonique équilibré et flexible.

Sa technique est appliquée dans des domaines très divers, pédagogiques ou thérapeutiques. En pédagogie, l'Eutonie s'emploie au niveau des écoles maternelles, primaires, des institutions pour handicapés physiques ou caractériels, comme technique de formation des sportifs, des professionnels du spectacle, danseurs, comédiens, musiciens...

Gerda Alexander a présenté ses travaux en Argentine, Belgique, Brésil, Canada, Chili, France, Allemagne, Israël, Italie, Norvège, Suisse, Suède, Etats-Unis. Il existe actuellement 2 écoles d'Eutonie qui proposent une formation sur 4 ans : l'une à Genève, l'autre au Danemark.

Pour tous renseignements, écrire :

The Gerda Alexander School
Frederiksgade 14
DK-1265 Copenhague K.
DANEMARK
T. 01 12 46 56

Bibliographie :

- Le corps retrouvé par l'Eutonie - GERDA ALEXANDER - Ed. Tchou 1981
- L'Eutonie de Gerda Alexander - Denise Digelman - Ed. Scarabée 1971
- Eutonie et relaxation - Gunna Brieghel-Müller - Ed. Delachaux et Niestlé 1972.

En France, il existe une trentaine de diplômés d'Eutonie, formés par Gerda Alexander, regroupés au sein du GREGA (Groupe de Recherche en Eutonie Gerda Alexander). [illegible]
stages d'[illegible]

Les danseurs et l'Eutonie

par Gerda ALEXANDER

55 ans d'expérience avec des danseurs et des artistes ont vérifié les principes de l'eutonie comme base de développement des possibilités artistiques des danseurs. Ce qui fait d'un danseur un artiste, c'est non pas la flexibilité musculaire seule, qu'un gymnaste peut présenter également, mais c'est son corps vivant, vécu dans toutes ses parties en unité - la totalité corporelle n'est pas seulement intellectuelle mais inclut aussi toutes les possibilités de rayonnement : contact avec différents partenaires, contact avec le public à travers l'espace de la salle et jusqu'au dernier balcon. Même sans être entraîné, le regard est tout de suite attiré vers l'acteur qui vit son corps dans sa totalité.

Gerda Alexander

Pour réaliser ce but: l'essentiel pour tout artiste est la capacité d'adapter son tonus immédiatement d'après le besoin exigé par la situation. Ce changement ne se fait pas par l'imagination d'un état émotionnel mais est directement induit par la conscience du corps, laquelle peut changer la densité des fibres musculaires. Ceci permet au même corps, donc aux mêmes muscles, d'être soit vivant et flexible, soit rigide et éteint. Une telle conscience corporelle, le vécu de son enveloppe, de la peau extérieure, forment la base de l'image corporelle (cf. Schilder), donnent l'auto-sécurité et l'orientation dans l'espace - l'observation de la distance d'un côté du corps à l'autre donne un vécu de votre volume. L'espace intérieur avec la structure osseuse, inclut le système de réflexe antigravitaire autour de la colonne vertébrale; chaque partie de cet espace clairement sentie améliore la radiation du corps vers l'extérieur: tout ceci constitue la base pour les artistes et les danseurs. La circulation augmente, la respiration s'améliore et la voix devient plus sonore - les bonnes intentions ne sont pas suffisantes. Le danseur doit vivre dans son corps avec toutes sa présence dynamique, émotionnelle et spirituelle: être engagé avec toute sa personnalité dans sa création et sa présentation.

EUTONIE
Gerda Alexander

Sigle des "professionnels" diplômés.

Le test de l'image corporelle: avec le modelage d'un corps humain et les positions de contrôle, l'élève peut vérifier ses progrès lui-même sans professeur. Modeler un corps humain avec les yeux fermés vous donne un message objectif sur l'état de votre conscience corporelle. Vous ne pouvez pas modeler ce que vous n'avez pas senti. Le modelage permet d'observer toutes les nuances du vécu et chaque étape de votre développement. Les positions de contrôle permettent en sept minutes de vérifier le maximum de flexibilité et la longuer des muscles au repos.

La sécurité, l'autonomie, l'adaptation à chaque situation inattendue se développent à travers la conscience de plus en plus précise de la structure de votre squelette: non seulement dans les grands os de l'extrémité mais aussi dans chaque vertèbre et dans chaque côte. Etre présent dans tout le corps à partir de l'espace des os,être présent dans la peau ainsi que dans les multiples possibilités de communication dans le contact avec les autres, tout en gardant le respect de leur propre espace, le contact avec la terre, sont quelques règles de la pédagogie eutonique.

Pour ces raisons, l'eutonie refuse l'entraînement mécanique du corps, chaque mouvement des articulations doit être vécu, chaque doigt, chaque orteil, les talons etc. localisés et intégrés dans la totalité. Par exemple, chaque vertèbre doit être sentie dans sa direction et être en relation avec l'espace réel du corps.

Pour tout danseur comme pour tout artiste, c'est une nécessité d'être capable de retrouver son équilibre après des efforts d'adaptation parfois excessive: c'est-à-dire de retrouver sont propre tonus. Il est bien connu dans le monde entier que les actrices de 'Street car named Desire', par exemple, ont eu de sérieuses difficultés psychiques. Je suis sûre que l'ensemble des danseurs de Pina Bausch après leur performance ont les mêmes besoins d'un profond retour à un état d'équilibre. Cette capacité de retrouver cet équilibre devrait faire partie du programme d'éducation des artistes.

Laval University, sept. 84 : cours magistral pour musiciens.

Quebec, sept. 84 : cours pour professeurs eutonistes.

Pour conclure, quelques citations...

"Toi qui veux voir comment l'âme habite le corps, tu n'as qu'à regarder comment le corps use de sa quotidienne habitation".

Léonard de Vinci

"Quand l'élève est prêt, le maître arrive".

Proverbe chinois

"Une des premières choses à comprendre est qu'il faut sortir de soi-même. Si l'on reste enfermé en soi-même, rien ne peut se passer..."
"Lorsque vous cherchez à faire ce que vous ne savez pas comment faire, il faut s'y prendre comme le ferait un enfant qui trébuche ou un poulain qui se lève pour marcher... Se dégager de ce que l'on croit savoir n'est pas facile. Cette sensation de perte est terrible en soi, à cause des habitudes et de l'éducation."
"D'une façon ou d'une autre, ce que nous croyions impossible était tout à fait possible si seulement le mental ne venait pas s'interposer. Il est des cas où c'est véritablement impossible, mais en essayant, quelque chose d'autre se produit, et le mental cède. Cela revient à se mettre quasi constamment en position d'avoir à inventer. Et s'il y a nécessité, on trouve comment faire."

Extraits du "Danseur et de la Danse - Merce Cunningham",
Entretiens avec Jacqueline Lesschaeve
(Editions Pierre Belfond)