

A woman's head is tilted back, looking upwards, in a blue-tinted, ethereal setting. The background is a soft, hazy light, possibly smoke or mist, creating a dreamlike atmosphere. The woman's hair is dark and voluminous. The overall mood is contemplative and artistic.

SYLVIE PINARD

L'INVISIBLE VISIBLE

Transmission d'outils
d'interprétation en danse

SYLVIE PINARD

L'INVISIBLE
VISIBLE

Transmission d'outils
d'interprétation en danse

Édition, révision et correction : Romy Snauwaert
Graphisme et mise en pages : Anne-Laure Jean

Dépôt légal 2016
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada
© Sylvie Pinard, 2016.

ISBN : 978-2-9816371-1-6 (version imprimée)
ISBN : 978-2-9816371-0-9 (PDF)

Tous droits réservés pour tous pays.

Toute traduction ou toute reproduction sous quelque forme que ce soit est interdite sans l'autorisation de l'auteur.

Note : Afin de faciliter la lecture du présent texte, le masculin est employé comme genre neutre qui désigne aussi bien les femmes que les hommes.

« Si nous examinons le contenu émotif et volitif des gestes humains, nous sommes à même d'aborder, sous un angle tout à fait différent, la compréhension du mystère du faire et du danser. »

Rudolf Laban, *Espace dynamique*



Sylvie Pinard a été professeure au département de danse de l'Université du Québec à Montréal de 1980 à 2012. Membre fondatrice du Groupe Nouvelle Aire, elle a dansé professionnellement pour de nombreux chorégraphes québécois tels que Martine Époque, Édouard Lock, Jean-Pierre Perreault, Paul-André Fortier, Iro Valaskakis-Tembeck, ainsi que pour des chorégraphes américains, et ce, pendant plus de vingt-cinq ans. Au printemps 1996, elle obtient sa certification en tant qu'analyste du mouvement selon Laban (CMA)¹ et praticienne de la méthode d'éducation somatique Bartenieff du Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies, situé à New York. Son désir d'élucider la notion de présence chez le danseur a toujours été au centre de ses préoccupations artistiques. Le désir d'écrire ce livre découle d'un constat : il n'existe que très peu de documents – en particulier en français – touchant le développement de l'expressivité chez l'interprète danseur. Ce livre présente le programme d'entraînement global du danseur, basé sur la synthèse de ses différentes découvertes et approches pédagogiques en tant qu'analyste Laban et professeure d'interprétation. Ce guide pratique s'adresse à l'interprète danseur et se veut un outil d'accompagnement de la découverte de son corps expressif. Le danseur sera ainsi outillé pour cerner l'invisible visible.

¹ *Certified movement analyst (CMA).*

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE	11
AVANT-PROPOS - LA PRÉSENCE SCÉNIQUE S'ENSEIGNE-T-ELLE ?	12
INTRODUCTION - LE CADRE D'ANALYSE LABAN	18
1. Les thèmes du cadre d'analyse	18
2. Le cadre d'analyse Laban	19
3. Tableau de synthèse du cadre d'analyse Laban	22

PREMIÈRE PARTIE LES OUTILS THÉORIQUES

CHAPITRE 1 - LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT GLOBAL DU DANSEUR	24
1.1 Le concept de kinésphère	24
1.2 Le concept de dynamosphère	26
1.3 Synthèse	27
CHAPITRE 2 - LE CORPS VU PAR IRMGARD BARTENIEFF	28
2.1 Concept 1- Les six schèmes développementaux	29
2.2 Concept 2- Le support de la respiration dans l'action	33
2.3 Concept 3- Le transfert de poids	34
2.4 Concept 4- L'intention spatiale et l'entre-mouvement spatial	34
2.5 Concept 5- L'alignement dynamique, ou les connexions corporelles	35
2.6 Concept 6- Le support du tronc	36
2.7 Concept 7- La phrase de mouvements et le phrasé corporel	36
2.8 Concept 8- L'intention artistique sur le plan des efforts et de la motivation à bouger	38
2.9 Concept 9- Les facteurs de rotation	38
CHAPITRE 3 - LES PRÉLIMINAIRES AU PROGRAMME DE RÉÉDUCATION DU CORPS	39
3.1 Préconcept 1 - La connexité du corps	39
3.2 Préconcept 2 - La respiration abdominale	39
3.3 Préconcept 3 - Le poids senti, ou sentir son poids	40
3.4 Préconcept 4 - L'imagerie kinesthésique	40
3.5 Préconcept 5 - Le rythme coxo-fémoral et le rythme scapulo-huméral	40
3.6 Préconcept 6 - La mobilité du cou	41
3.7 Préconcept 7 - La stimulation tactile	41
3.8 Les fondamentaux de Bartenieff, une séquence de six exercices de base	42

CHAPITRE 4 - L'ANALYSE QUALITATIVE DU CORPS	44
4.1 La grille d'analyse du corps	45
4.2 Commentaires sur la grille d'analyse du corps	48
CHAPITRE 5 - LE CORPS ET L'ESPACE	50
5.1 La conscience de l'espace	50
5.2 L'espace personnel en relation avec la kinésphère du corps	51
5.3 Les directions spatiales	51
5.4 Les directions dimensionnelles par rapport aux tractions spatiales	55
5.5 Les formes géométriques et les gammes corporelles	57
5.6 Les jeux de gammes corporelles	66
5.7 Tableau des concordances entre les différentes composantes du système d'analyse	66
CHAPITRE 6 - L'ESPACE, OU COMMENT RÉVÉLER LA KINÉSPHÈRE	68
6.1 Les notions de contrebalancement et de contretension	68
6.2 Le concept de central, périphérique et transverse (CPT)	70
6.3 L'application corporelle du concept de CPT	70
6.4 Les nuances d'un corps dansant dans l'espace	72
CHAPITRE 7 - L'APPARITION DU MOUVEMENT DANS LE GRAND ESPACE	74
7.1 Le trajet spatial	74
7.2 Les sortes de trajets	75
7.3 Le lien entre le corps et l'espace	75
7.4 L'orientation du corps en relation à l'espace scénique	76
7.5 Le focus kinésphérique	76
7.6 Synthèse	77
CHAPITRE 8 - L'ANALYSE QUALITATIVE DE L'ESPACE	78
8.1 La grille d'analyse de l'espace	78
8.2 Commentaires sur la grille d'analyse de l'espace	81
CHAPITRE 9 - L'EFFORT, OU LE CORPS DYNAMIQUE	83
9.1 Introduction à la théorie de l'effort	83
9.2 Sentir, activer et cristalliser un effort	86
9.3 L'effort poids	86
9.4 Les différents poids	88
9.5 L'effort espace	89
9.6 Le focus dynamosphérique	91
9.7 L'effort temps	91
9.8 Les différents temps	92
9.9 L'effort <i>flow</i>	92
9.10 Les états dynamiques	94
9.11 Tableau des différents états dynamiques	95

CHAPITRE 10 - LE CORPS CHARGÉ D'ÉMOTIONS	96
10.1 Les pulsions dynamiques	96
10.2 Les pulsions d'actions et le tableau les représentant	96
10.3 Les pulsions d'actions dans la gamme du cube	97
10.4 La pulsion de vision	99
10.6 La pulsion d'envoûtement	100
10.7 Tableau des pulsions et des états associés	101
10.8 Les phrasés des efforts	101
10.9 Les variations, les rangs et les degrés d'intensité accordés aux éléments d'efforts	103
10.10 Tableau présentant la transversalité de la théorie de l'effort avec le système Laban	104
CHAPITRE 11 - L'ANALYSE QUALITATIVE DES EFFORTS	106
11.1 La grille d'analyse des efforts	106
11.2 Questions à poser pour l'analyse qualitative des efforts	109
11.3 Commentaires sur la grille d'analyse des efforts	110
CHAPITRE 12 - LE SHAPE DU CORPS	111
12.1 Le <i>shape</i>	111
12.2 Les trois catégories de <i>shape</i>	112
12.3 Les modes de <i>shape</i>	113
12.4 Tableau liant les trois efforts aux qualités changeantes du <i>shaping</i> et à leur prédominance dimensionnelle	118
12.5 L' <i>inner-shaping</i> , ou le corps sculptant son intérieur	118
12.6 Synthèse	118
CHAPITRE 13 - L'ANALYSE QUALITATIVE DU SHAPE	120
13.1 La grille d'analyse du <i>shape</i>	120
13.2 Questions à poser pour l'analyse qualitative du <i>shape</i>	122

DEUXIÈME PARTIE

LES OUTILS PRATIQUES

CHAPITRE 14 - LES OUTILS KINÉSPHÉRIQUES POUR L'INTERPRÉTATION EN DANSE	124
14.1 Commentaires sur la séquence d'exercices de Bartenieff	124
14.2 L'exploration du senti physique intérieur du mouvement	125
14.3 L'harmonie kinesthésique des sens	125
14.4 L'alignement dynamique	127
14.5 Le support du tronc	128
14.6 La clarification des initiations de mouvement et des phrasés corporels	129
14.7 La perception des dimensions, des tractions spatiales et des directions	130
14.8 Précisions sur l'intention spatiale, les trajets et les déplacements dans l'espace	132
14.9 Les types de tensions spatiales	136
14.10 Le geste, l'attitude et la posture corporelle	138
14.11 Le focus kinésphérique	138
14.12 Les jeux dans les gammes de l'espace selon Laban	139
14.13 Conclusion partielle	142
CHAPITRE 15 - LES OUTILS DYNAMOSPHÉRIQUES POUR L'INTERPRÉTATION EN DANSE	143
15.1 L'intégration émotionnelle	143
15.2 Le développement de l'expressivité par les efforts	144
15.3 Le focus dynamosphérique	145
15.4 La richesse des émotions : les états et les pulsions	145
15.5 Le phrasé des efforts	150
15.6 Le <i>shaping</i> interne du corps et son entrée dans le grand espace	151
15.7 L'entre-mouvement expressif	153
15.8 L'intention expressive donnant un sens au mouvement	154
15.9 Conclusion partielle	155
CONCLUSION - L'UNION DES DIALOGUES KINÉSPHÉRIQUE ET DYNAMOSPHÉRIQUE	156
REMERCIEMENTS	158
BIBLIOGRAPHIE	159

PRÉFACE

J'ai côtoyé Sylvie Pinard pendant quelques années au sein du Groupe Nouvelle Aire. Chacune à notre façon, nous plongeons dans nos rôles, dans notre danse, avec fougue, détermination et beaucoup d'intuition. Par la suite, nous sommes à nouveau devenues collègues, en tant que professeures en pratiques artistiques (technique et interprétation) au Département de danse de l'Université du Québec à Montréal. Entretemps, Sylvie avait achevé une formation d'analyste du mouvement selon Rudolf Laban. Tout comme elles nourrissaient sa pratique de la danse, la fougue, la détermination et l'intuition caractérisaient son enseignement mais en étant cette fois appuyées par les outils structurants de l'analyse du mouvement.

Comment dire la danse, le mouvement? Comment nommer « ce que fait » le danseur lorsqu'il danse? Comment décrire les singularités du mouvement d'un danseur par rapport à un autre danseur? Ces questions, le cadre d'analyse selon Laban permet de les envisager avec clarté et finesse. Mais il y a plus. Comment, à travers notre enseignement, guider l'interprète en devenir pour qu'il développe l'expressivité de sa danse? Il s'agit là d'une préoccupation pédagogique essentielle ayant donné lieu à des conversations passionnées entre Sylvie et moi quand nous planifions nos cours et échangeons sans cesse à propos de la danse et de son enseignement.

Le danseur, cet être-en-mouvement, est un merveilleux passeur entre intériorité et extériorité. Il recherche inlassablement les trajectoires, les transpositions et les traversées qui relient le « dedans » et le « dehors ». Sensibilité vive et corps vibrant dialoguent en lui en d'infinies combinatoires afin qu'il déploie son nuancier expressif en mouvement. Là réside le travail d'interprétation en danse que Sylvie désigne par un invisible rendu visible. À ce jeu de passages, à cette incarnation du mouvement, l'ouvrage de Sylvie apporte des points de repères corporels, spatiaux, temporels et dynamiques.

Fruit d'une longue pratique et d'une réflexion soutenue, *L'Invisible visible – Transmission d'outils d'interprétation en danse* est un ouvrage inspiré et remarquable qui témoigne de la connaissance intime et maîtrisée qu'a Sylvie de la danse et de la pensée du mouvement selon Laban. Elle y conjugue adroitement exercice de vulgarisation du cadre d'analyse Laban et constante adaptation au « faire » du danseur. Un « faire » que Sylvie vise à rendre toujours plus sensible, tangible et éloquent.

Elle y parvient de façon limpide. Je salue cette contribution significative à la réflexion sur l'interprétation en danse.

Manon Levac – octobre 2016

AVANT-PROPOS

LA PRÉSENCE SCÉNIQUE S'ENSEIGNE-T-ELLE ?

Durant ma carrière de danseuse professionnelle et de professeure en danse contemporaine, la notion de présence sur scène m'a toujours fascinée. Nombreux sont ceux qui estiment que cette présence est innée. D'ailleurs, combien de professeurs ou de chorégraphes négligent-ils le développement de la présence scénique chez le jeune interprète en danse ? Je me suis toujours demandé pourquoi, en dix ans de travail intense nécessaires pour former un interprète de haut calibre technique, la qualité de l'interprétation expressive n'était jamais abordée concrètement. Comme si elle reposait sur les habiletés naturelles de la personne. Contrairement à l'art dramatique, la danse n'a pas vraiment traité du travail expressif du danseur ni développé des approches concrètes s'apparentant à celles de Barba ou de Grotowski pour le théâtre. Rien en ce sens n'est accessible ni ne trace les possibles chemins à suivre pour cibler le développement d'une expressivité en danse. Les domaines de la philosophie et de l'esthétique proposent d'intéressants écrits portant sur la question de la présence sensible et de l'invisible, mais nul ne s'est penché en profondeur sur celle du travail de formation de l'expressivité en danse dont découle la présence scénique.

J'étais une danseuse très dynamique et expressive, ouverte sur l'espace, sensible à mes partenaires et soucieuse d'établir une relation avec le public. Mais personne ne m'a jamais véritablement indiqué comment rendre expressive une séquence de mouvements. Je puisais à même mon imaginaire sans vraiment être en mesure de l'expliquer, et encore moins de l'enseigner. Lors de mes études pour devenir analyste du mouvement selon Laban, j'ai dû prendre de la distance pour appréhender les chemins corporels internes nécessaires au déploiement harmonieux du mouvement, et les chemins expressifs porteurs des différentes qualités dynamiques de ce même mouvement. Cet apprentissage corporel a été difficile, car incarner les différentes nuances qualitatives des mouvements sur commande nécessitait le recours à une approche plus cognitive qui m'était étrangère. J'en conclus maintenant que, lors des spectacles ou des répétitions, j'y recourais de manière intuitive, sans en prendre conscience. C'est pourquoi le cadre d'analyse du mouvement Laban s'est imposé à moi comme point d'ancrage pour mes recherches sur le développement d'outils d'interprétation en danse.

J'ai tiré de ce cadre d'analyse deux concepts importants : le concept de kinésphère², qui traite du corps fonctionnel et de son entrée dans le grand espace³, et le concept de dynamosphère, qui traite des qualités dynamiques du corps et de son aspect corporel. Ces deux concepts m'ont servi à cerner ce qui relève du visible et ce qui relève de l'invisible. Par visible, j'entends ce qui se perçoit et s'observe en regard des mouvements du corps et de leur entrée dans l'espace. Par invisible, ce qui ne se manifeste pas à l'œil nu et qui s'adresse plutôt aux sens qu'à la raison. Pour distinguer le visible chez le danseur, je porte attention aux gestes corporels et à leurs déplacements dans l'espace. Pour cerner l'invisible, je sollicite mon instinct afin de percevoir les changements dynamiques et les aspects corporels. Mon enseignement en a été profondément modifié.

Peu après avoir suivi ma formation d'analyste, la lecture du livre de Gardner⁴ sur les intelligences multiples a été très révélatrice. Cet ouvrage a eu une influence décisive sur la conceptualisation de ma démarche pédagogique autour des concepts de kinésphère et de dynamosphère. Je me suis interrogée sur le rôle joué par chacune de ces intelligences dans la formation d'un danseur, à savoir l'intelligence kinesthésique, logico-mathématique, musicale, langagière, spatiale, interpersonnelle, intrapersonnelle. Mes recherches et mes observations en studio m'ont amenée à examiner lesquelles étaient en action pour soutenir tout mouvement. J'avais l'intuition qu'un jeu s'opérait entre les intelligences pour supporter le mouvement. Je devais trouver le lien entre elles, puis, entre elles et le corps. Cela m'a permis de mettre en lumière plusieurs types de processus corporels que j'ai nommés les états de corps fondateurs. J'ai identifié la présence, à des degrés d'intensité différents selon l'exigence artistique, des états de corps suivants.

2 Le corps évolue d'abord dans sa propre kinésphère, celle-ci étant définie par l'espace autour du corps atteignable par les bras et les jambes ou par l'espace contenu et délimité par les segments du corps.

3 Par grand espace, je veux dire l'espace qui nous entoure au-delà de notre kinésphère personnelle.

4 Howard Gardner est un psychologue cognitiviste américain, l'ouvrage en question : *Les intelligences multiples – Pour changer l'école : la prise en compte des différentes formes d'intelligence*, Paris, Éditions Retz, 1996.

LES ÉTATS DE CORPS FONDATEURS

- Le corps sensible est celui qui engage la proprioception et le système perceptivo-sensoriel.
- Le corps kinesthésique permet l'éveil et l'écoute kinesthésiques. Il interpelle et active le système musculo-squelettique (muscle, tendons, fascias, alignement osseux). Il s'agit de trouver le parfait équilibre entre l'alignement du corps et l'organisation harmonieuse des parties du corps entre elles.
- Le corps dynamique active l'engagement et le phrasé dynamique du mouvement.
- Le corps rythmique est celui qui marie ou fusionne le phrasé dynamique avec le phrasé corporel.
- Le corps musical est un corps qui expose la sensibilité corporelle à la musique interne du mouvement et à celle, s'il y a lieu, choisie comme trame sonore.
- Le corps spatial engage la pensée du corps dans le déploiement de l'action dans sa kinésphère et dans son entrée dans l'espace plus vaste.
- Le corps temporel ancre l'engagement du corps dans l'immédiateté. Nous sommes dans « l'ici et maintenant ».

En liant ces différents états de corps à l'un ou l'autre des concepts de kinésphère et de dynamosphère, j'ai pris conscience de leur constante présence en filigrane. Ils sont omniprésents dans tout acte dansé. Il s'agit que le danseur en ait lui-même conscience. Si ce dernier sait utiliser toutes ses intelligences, il saura bâtir les états de corps fondateurs pour créer un acte corporel authentique. À cette étape de ma démarche pédagogique, la construction d'un corps artistique est devenue l'ultime sujet au cœur de la formation du danseur. Pour moi, ce corps artistique se construit avec tous ces états de corps et s'articule autour des concepts de kinésphère et de dynamosphère. Quand la fonction et l'expression s'unissent, le désir de bouger devient le déclencheur du corps qui ainsi peut aller de l'avant pour s'exprimer.

Le travail de pédagogue consiste dès lors à proposer des démarches corporelles pour amener le danseur à unir le dialogue kinésphérique au dialogue dynamosphérique. Il favorise ainsi l'émergence d'une interprétation visible et invisible. Le danseur puise à même son expérience corporelle et son vécu personnel pour bâtir ses propres dialogues et, en étant au fait de lui-même et en se connaissant intimement, il saura dire l'autre. La compréhension consciente de ces dialogues permet à l'interprète de produire une danse en accord avec les exigences chorégraphiques.

S'il trouve dans son corps les chemins corporels pour les exprimer, il reproduira la chorégraphie en parfaite harmonie avec les exigences du chorégraphe et les siennes, et cela de manière consciente, constante et récurrente.

Je tenterai dans ce livre de présenter les outils à la fois explicites et implicites qu'un danseur peut utiliser pour travailler la qualité expressive de son interprétation d'un rôle et les mécanismes impliqués qui en favoriseront la constance lors de la reprise de l'œuvre. Il y a une dimension humaine autour de cette question. J'adopte une position qui s'oppose à l'idée que l'on naît avec ce talent : l'interprétation s'apprend, se travaille. Comment l'artiste peut-il faire surgir et ressurgir la dynamique dont il a besoin dans son interprétation ? Il s'agit alors ici de se rattacher à une incarnation et pas seulement à une métaphore. Le travail de l'interprète doit être ramené à du concret pour assurer son ancrage. Comment l'articulation des différents concepts, théories et notions développés par Laban peut-elle s'associer au travail corporel du danseur de façon à devenir un outil concret qui rendra visible chez l'interprète son état invisible ?

Je place l'observation juste et la motivation au cœur de l'interprétation. L'objectif général de la démarche proposée dans cet ouvrage est d'amener le danseur à être en mesure de reconnaître ses qualités corporelles et expressives, de les nommer et de les ressentir. Peut-être sera-t-il ainsi capable de reconnaître dans un deuxième temps ses préjugés esthétiques, corporels et expressifs. Ce travail personnel l'aidera dans le développement d'un sens critique et analytique plus objectif et ouvert aux autres et favorisera une capacité d'observation plus juste de ce qu'il voit.

L'interprète doit être en mesure de décoder les exigences chorégraphiques tant au niveau de la structure que du sens. Il doit se les approprier ou les transformer, et même se permette de présenter d'autres propositions corporelles au chorégraphe. Ainsi, consciemment, il saura les reproduire. Les chemins corporels sont donc clairement compris par l'interprète, mais il est essentiel de laisser la place au corps.

Concrètement, comment bâtir ce corps ? Comment faire travailler le danseur en studio ? Les théories de Laban, qui relèvent de la dynamosphère, traitent des nombreuses nuances dynamiques du corps et de ses apparences. Il m'est dès lors apparu évident que le développement expressif du danseur passait par la découverte de sa propre dynamosphère. J'ai donc développé mes cours d'interprétation autour de l'axe expressif en m'appuyant sur les différentes intelligences mises à contribution pour déployer le mouvement. Je désirais aborder à la fois l'entrée harmonieuse du corps dans l'espace et l'aspect dynamique sous lequel se présente ce corps. Celui-ci a souvent été traité de façon secondaire. La coutume favorisait un entraînement corporel et spatial avant d'inclure la partie expressive. Au fil des ans, et bien que mon focus principal demeurait fixé sur un enseignement ciblé sur

la dynamosphère, mon approche pédagogique est devenue transversale. Et voilà qu'un jour Myriam Tremblay est venue me parler de son projet de mémoire de maîtrise en danse.

Myriam désirait interpréter une chorégraphie sous l'angle exclusif de la kinésphère, puis la reprendre sous l'angle exclusif de la dynamosphère. J'ai accepté avec joie de la diriger dans cette belle aventure. Son travail d'interprétation a été exceptionnel, et son mémoire de maîtrise a posé le premier jalon d'une définition partielle des concepts de kinésphère et de dynamosphère. Suite à cette expérience concluante, j'ai élargi ma démarche pédagogique en donnant toute sa place à la kinésphère. Elle n'était plus seulement sous-jacente à la dynamosphère et revêtait tout autant d'importance à mes yeux.

Ma démarche pédagogique s'articulait dorénavant autour de ces deux concepts majeurs. Selon moi, le concept de kinésphère traitait du corps fonctionnel et de son entrée dans le grand espace. Le concept de dynamosphère, lui, traitait du corps expressif et du corps porteur de sens. Les deux servent à cerner ce qui relève du visible kinésphérique et de l'invisible dynamosphérique. Le développement d'un cadre pratique d'entraînement global du danseur en danse contemporaine devenait possible. Cet entraînement, que je recommande, repose sur la compréhension théorique et pratique de ces deux concepts. Mes interventions touchent à l'exploration pratique des notions théoriques qui en découlent. Mon premier objectif consiste à guider le danseur vers l'intégration corporelle juste de ces notions grâce à l'expérimentation pratique. Je lui apprendis à reconnaître les sensations physiques associées à celles-ci. Mon second objectif est d'arriver à lui faire vivre une intégration simultanée, un aller-retour de la théorie vers la pratique et vice-versa. Chaque danseur a sa manière singulière d'apprendre. L'un favorise la théorie pour comprendre avant d'agir et l'autre préfère vivre l'expérience physique avant d'y mettre des mots. Ces jeux de va-et-vient provoquent l'engagement actif du corps et de l'esprit, et mon expérience m'a montré que favoriser les jeux corporels et théoriques stimulent le travail de l'individu et de l'ensemble du groupe.

Par le biais de cet ouvrage, je désire contribuer à l'efficacité de l'entraînement du danseur. L'exploration, la réflexion, la conscientisation deviennent les stratégies incontournables d'intégration à la fois corporelle et intellectuelle des notions. Et ultimement, l'union des deux concepts produira un corps fonctionnel et expressif capable de choix artistiques et apte à les reproduire. Ainsi, pour l'interprète, le jeu consistera d'abord à les intégrer séparément pour mieux les réunir par la suite. Bien qu'elle demeure fidèle à Laban, cette lecture du cadre d'analyse se veut davantage actuelle, car elle dévie de l'usage qu'en font traditionnellement les analystes. À l'instar de Laban, je place le corps au centre de ma démarche, il reste le témoin de son époque. Cet ouvrage n'est donc pas une recension des écrits de Laban, mais propose des moyens concrets et accessibles à tout danseur d'atteindre une expressivité sensible sur scène. Le charisme d'un danseur ou sa

présence sensible sur scène reposent-ils seulement sur sa générosité à se dévoiler ? Ou est-il au contraire possible de développer, comme en art dramatique, des outils concrets pour favoriser le dévoilement sensible du danseur ?

Je vous propose d'aborder cet écrit comme une tentative pour élucider et élargir la notion de présence chez le danseur. L'acte de danser fait-il toujours appel aux concepts de kinésphère et de dynamosphère, et à quels niveaux ? Comment l'état invisible s'incarne-t-il ? Et comment peut-on le rendre visible ? Ce livre tentera de répondre à ces questions.

INTRODUCTION

LE CADRE D'ANALYSE LABAN

Harmoniser le corps avec son environnement est à la base du travail de Laban. Le corps est donc au centre de cette analyse puisque c'est de lui que naît le mouvement. Les recherches menées par Laban portaient sur tous les styles de mouvement, sans distinction de nationalité, de culture ou d'origine. Ses découvertes ont été élaborées en fonction de son grand respect et de son grand amour pour la vie. Sa vision repose sur le fait que l'homme peut se découvrir et se cerner en intégrant ses facultés de faire, de penser et de ressentir (émotions). Autrement dit, l'union du corps, de l'esprit et de l'âme est nécessaire afin que le mouvement acquière toute sa signification expressive en révélant à la fois l'intériorité et l'extériorité de l'être. S'il n'y a pas d'implication émotive de l'être, le mouvement s'apparente à une coquille vide et sera perçu comme purement mécanique. Laban croyait fermement que ce que certains nomment charisme ou présence était accessible à tous et pouvait s'acquérir. Il a conçu un système d'analyse du mouvement qui permet ainsi d'accéder à son intériorité et à son extériorité, dans la mesure où la reconnaissance de leur existence favoriserait l'harmonie entre l'homme et son environnement. Les concepts, les théories et les principes de Laban forment un cadre d'analyse non rigide accordant une liberté sans chaos et reposant sur la prémisse selon laquelle l'univers visible est mouvement. Pour bien saisir les influences de Laban à la source du programme d'entraînement global du danseur, les lignes qui suivent synthétisent les idées majeures de ce cadre d'analyse. Elles sont présentées sous forme de tableau à la fin de cette introduction.

1. LES THÈMES DU CADRE D'ANALYSE

Le travail d'analyse s'appuie sur les quatre grands thèmes suivants : intériorité-extériorité, action-récupération, mobilité-stabilité et fonction-expression. Ils se recoupent, se regroupent, s'entrecroisent, s'interrogent, se répondent dans une parfaite transversalité. Aucun ne prime sur l'autre, ils sont tous d'égale importance et chacun a son rôle à jouer dans la construction d'un être expressif. Ces quatre thèmes se retrouvent dans tout geste car ils tissent le mouvement du corps avant même son apparition dans l'espace.

Ainsi, un geste émane de l'intérieur de l'être et voyage vers l'extérieur, vers l'autre, pour dire ou échanger avec son environnement. Cet engagement, qu'il soit musculaire, organique, segmentaire, émotif ou expressif, sera suivi d'un désengagement progressif qui mènera à une autre action nécessitant un engagement différent, aussi subtil soit-il. Il est question ici d'une forme de récupération que le corps fait et dont nous devons être conscients pour mieux gérer notre façon de

bouger. Dans le cas de certains mouvements, une récupération se traduira par une expressivité affichant un dynamisme opposé, un engagement corporel sollicitant des groupes musculaires différents de ceux exigés pour l’accomplissement de cette action. L’image du sprinter avant, pendant et après sa course est un bel exemple de préparation, d’action et de récupération. En effet, une action est toujours liée à une récupération, et le corps choisit la façon de récupérer dont il a besoin. On peut s’entraîner à conscientiser cette récupération pour la maintenir ou pour la modifier, car notre corps, aussi intelligent qu’il soit, peut avoir intégré une mauvaise façon de bouger, de marcher, de faire l’action et de récupérer. Il s’agit alors d’amener le danseur à déprogrammer son corps pour qu’il refasse correctement les chemins corporels d’une action.

Chaque mouvement engage inévitablement dans le corps une mobilité et une stabilité car toute action du corps exige d’en mobiliser des segments pour être créée, imposant ainsi à d’autres segments de se stabiliser pour lui permettre de surgir harmonieusement. Chaque particule de mouvement passe donc par la mobilité et la stabilité pour atteindre l’harmonie. Le danseur s’entraîne à percevoir ces phénomènes, des plus petits aux plus amples. Chaque mouvement, aussi minime soit-il, l’exige. En portant attention aux gestes quotidiens, on observe la partie corporelle qui se stabilise et celle qui se mobilise pour permettre de rejoindre, par exemple, le sac d’épicerie laissé sur le siège de la voiture. Qu’est-ce qui facilite cette tâche ? L’ancrage des pieds au sol, la stabilité des jambes et du bassin permettent de mobiliser le bras vers le siège pour attraper le sac.

Laban jugeait une action signifiante au fait qu’elle illustre un investissement à la fois fonctionnel et expressif. La fonction d’un geste est indissociable de son expressivité puisque chaque mouvement possède un aspect strictement fonctionnel doublé d’un degré d’expressivité, c’est-à-dire l’aspect émotif derrière l’action à faire. La théorie sur l’harmonie de l’espace, et son arrimage inévitable au corps, décrit cet investissement fonctionnel, tandis que la théorie de l’effort-*shape*⁵ aborde les nuances expressives du geste.

2. LE CADRE D’ANALYSE LABAN

Ce cadre repose sur les quatre éléments suivants : corps, espace, effort et *shape*. L’analyse fonctionnelle du corps dépend de son engagement corporel et du déploiement de ce corps dans sa kinésphère. Ainsi, cela concerne les deux premiers mots-clés du cadre, corps et espace, qui sont à la base du concept de kinésphère ; tandis que l’analyse expressive de ce corps se fait à partir des notions rattachées aux mots-clés effort et *shape*, qui fondent le concept de dynamosphère.

⁵ Le terme anglais *shape* sera utilisé tout au long de cet ouvrage. Le terme français « forme », se définissant comme un type de figure constitué par les contours d’une chose concrète, m’apparaît trop réducteur. Dans l’optique d’une analyse qualitative, le mot *shape* intègre les contours et le volume interne du corps.

A) LE CORPS

Le premier élément est le corps. Sans lui, le mouvement n'est pas possible. Il est au centre de l'étude et fait référence à sa physiologie, à sa structure en relation avec sa façon de se mouvoir. L'accent dans le travail est placé sur la prise de conscience du corps pour réaliser l'action, et tout particulièrement sur celle de l'interrelation des parties corporelles entre elles, qui permet ou entrave cette action. Cette éducation développe l'efficacité du mouvement et reconnaît au corps son profond désir de bouger et celui de le faire de manière harmonieuse. Irmgard Bartenieff⁶ a joué un rôle de premier plan dans l'articulation des principes corporels qui posent les assises du travail du corps en lien avec l'analyse Laban en les rattachant concrètement au fait que la fonction d'une action est supportée par l'expression de l'être. La mobilisation du corps pour accomplir un mouvement suit un parcours repérable de l'intérieur, définissable et nommable par la conscience, et devient ainsi contrôlable par le corps. Alors, le mouvement progresse sans entrave à travers le corps. Cette mobilisation éveille la conscience kinesthésique et engage les muscles profonds stabilisateurs de la posture. La conscience kinesthésique se raffinant, les connexions corporelles sont dès lors entièrement mobilisées et travaillent en synergie pour produire un mouvement intégré. S'ensuit une libération de la circulation énergétique du corps qui, libre de contraintes, nourrit la vitalité du mouvement. Par conséquent, il est question du corps, de sa structure, et de notre capacité à éprouver des sensations physiques⁷.

B) L'ESPACE

Le deuxième élément, l'espace, s'appuie sur la théorie de l'harmonie de l'espace qui traite de la relation du corps avec l'espace, c'est-à-dire l'environnement dans lequel le corps se meut. Le cadre Laban propose au danseur une vision de l'espace personnel de son corps et une vision du grand espace dans lequel ce corps s'inscrit. Le corps sans espace n'existe pas. Au départ, on touche à la relation du corps avec sa propre kinésphère en regard des multiples interactions possibles entre les différentes parties du corps, et entre elles et sa kinésphère. Il est question de l'espace personnel du corps. Ensuite, on examine son engagement unidimensionnel ou pluridimensionnel observable lors de son entrée dans le grand espace. Il est question du corps et de l'influence de l'espace sur lui. S'ensuit le déplacement physique du corps dans un espace donné qui vient préciser la manière dont ce corps bouge spatialement. Ce deuxième élément concerne donc l'espace, sa fonction et notre capacité de le penser en termes de réflexions⁸.

⁶ Irmgard Bartenieff a été une disciple majeure de Rudolf Laban.

⁷ Se référer au tableau de synthèse à la fin de ce chapitre.

⁸ *Idem*.

C) L'EFFORT

Le troisième élément, l'effort, permet une lecture corporelle qualitative du point de vue de l'aspect des dynamismes corporels. L'effort est associé à l'énergie cinétique, c'est-à-dire l'énergie d'un corps en mouvement. En d'autres mots, il est associé aux impulsions intérieures présentant différents types de résistance ou de non-résistance aux facteurs dynamiques du poids, de l'espace, du temps et du *flow*. Il est d'abord question des forces dynamiques invisibles sous-jacentes aux mouvements. L'étude de l'effort permet donc à l'analyste de les déceler. Il s'agit de découvrir l'éventail expressif du corps en identifiant les nuances, les couleurs et les gammes expressives du corps en différents contextes d'actions quotidiennes, de travail et d'interactions humaines. Ces qualités expressives propres à chacun de nous forgent en quelque sorte notre personnalité relationnelle, extérieure, celle que l'on souhaite montrer. Alors qu'en est-il de l'autre partie de nous-mêmes, celle plus intime, plus intérieure ? Comment ces personnalités s'expriment-elles ? Avec quels efforts ? Sommes-nous en présence d'un corps expressif ? Y a-t-il dévoilement de la dynamosphère du corps ? Est-ce un dévoilement total ou partiel ? Le travail corporel fondé sur la mise en forme pratique des efforts nous donne accès aux dimensions cachées de nous-mêmes. On parle de l'effort, de l'expression d'un corps, de notre capacité à ressentir en termes de sentiments et d'émotions⁹.

D) LE SHAPE

Le quatrième élément du cadre Laban traite du *shape* pris par le corps. Ce dernier élément est considéré comme le contenant, ou la colle, qui unit les trois premiers éléments du cadre et est conçu comme la clé du système, car au moyen de cet outil, l'analyste et le danseur peuvent percevoir si le mouvement est porteur de sens, ou non. En premier lieu, Laban aborde le *shape* (dans ses écrits sur la théorie appelée effort-*shape*) comme la forme perçue dans l'espace une fois le mouvement terminé, telle une posture, ou comme les traces aériennes laissées par le mouvement. Par la suite, son disciple Warren Lamb a raffiné cette idée en précisant que la notion de *shape* n'est pas strictement limitée aux formes ou aux traces, mais qu'elle se veut aussi une manière d'établir une relation avec quelqu'un, quelque chose. Le corps, qui respire, établit une relation avec lui-même, il existe ; Lamb parle alors de *shape flow*. Le corps, qui s'engage dans l'espace avec un but précis, s'exprime par des mouvements directionnels unidimensionnels ou bidimensionnels. Lorsqu'on observe que le processus d'engagement du corps dans l'espace prime sur la finalité du geste, on parlera de *shaping*¹⁰. Cet engagement est tridimensionnel et cette union des trois dimensions crée le volume intérieur qui naît à l'intérieur du corps pour se poursuivre dans l'espace. Pour être à même de l'observer, il nous faut porter attention à ce qui surgit du corps. On parle ici d'une observation fine des mécanismes physiologiques d'engagement tridimensionnel nécessaires à la

⁹ Se référer au tableau de synthèse à la fin de ce chapitre.

¹⁰ Notons que le verbe finissant en *-ing* en anglais indique qu'un mouvement est en train de se faire. Il est ainsi question du processus du mouvement et non de sa posture finale.

création perceptible d'un volume dans le corps, avant son entrée dans le grand espace. Le *shape* agit comme agent intégrateur pour le corps expressif grâce aux liens relationnels qu'il engendre. Nous sommes en présence d'un dialogue silencieux. Il est question du *shape*, de l'intégration corporelle et expressive qu'il crée, de notre capacité d'intuition.

Le cadre d'analyse du mouvement Laban et ses quatre grands thèmes sous-jacents permettent une analyse du corps souple et ouverte à une interprétation objective. Ces thèmes et leur interdépendance transversale nourrissent ce cadre d'analyse et le maintiennent dans la sphère du concret. Les quatre mots-clés – corps, espace, effort et *shape* – sont indissociables dans la mesure où s'opèrent constamment des liens entre eux, décelables et même souhaitables. L'intérêt du système d'analyse Laban est d'établir une transversalité entre les différents éléments du cadre d'analyse. Celle-ci permet une lecture qualitative du corps et permet d'offrir au danseur de nouvelles voies à explorer pour rendre sa pratique artistique efficace et expressive. Lorsqu'on entraîne un danseur, on regarde le corps en se posant ces questions : qu'est-ce qui bouge sur le plan physiologique ? Où ce corps bouge-t-il ? Comment s'exprime-t-il ? Pourquoi bouge-t-il ?

3. TABLEAU DE SYNTHÈSE DU CADRE D'ANALYSE LABAN

Le tableau qui suit présente la synthèse du cadre d'analyse organisée selon les concepts de kinésphère et de dynamosphère. Ce tableau est, en quelque sorte, la structure sur laquelle repose ce livre.

LE MOUVEMENT SE SITUE DANS DEUX SPHÈRES			
le concept de kinésphère le visible		le concept de dynamosphère l'invisible	
corps	espace	effort	<i>shape</i>
structure corporelle	fonction spatiale	expression	intégration corporelle et expressive
qu'est-ce qui bouge ?	où va le corps ?	comment le corps bouge ?	pourquoi le corps bouge ?
sentir	penser	ressentir	être intuitif
sensations physiques	réflexions	sentiments émotions	intuitions

PREMIÈRE PARTIE

LES OUTILS THÉORIQUES

CHAPITRE 1

LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT GLOBAL DU DANSEUR

Le programme d'entraînement global du danseur a été développé pour fournir des connaissances théoriques et pratiques sur le corps, l'espace et pour transmettre les moyens expressifs susceptibles de raffiner la pratique artistique en danse. Ce programme est construit autour de deux concepts principaux : le concept de kinésphère et le concept de dynamosphère, et repose sur la compréhension théorique et pratique de ces deux concepts. Un geste, une séquence de mouvements deviennent signifiants lorsque le corps s'investit complètement pour agir.

1.1 LE CONCEPT DE KINÉSPHÈRE

Ce concept illustre l'engagement structurel et fonctionnel du danseur. L'analyse kinésphérique expose les chemins corporels internes du mouvement et ceux de leurs déploiements dans la kinésphère et l'espace environnant. Le concept de kinésphère interpelle donc le corps fonctionnel et son entrée dans le grand espace. On y fait référence aussi en termes de corps senti et réfléchi, sentant et pensant, enfin, de corps fonctionnel et structurel.

La finalité du mouvement est au centre du concept de corps kinésphérique. C'est son principe de base. En effet, ce n'est pas tant le processus qui est essentiel mais plutôt l'aboutissement du mouvement, du geste ou de l'attitude corporelle finie. C'est pourquoi il est question ici de ce qui est visible. Par conséquent, les éléments liés aux mots-clés corps et espace du cadre Laban représentent la structure interne du concept. En ce sens, le concept de kinésphère traite d'abord du visible structurel, anatomique et fonctionnel du corps, né d'une interrelation consciente de ses parties, et déploie ensuite ce corps conscient dans le grand espace environnant. Nous sommes en présence d'un dialogue anatomique et spatial, d'un dialogue kinésphérique visible.

En danse, ces liens unificateurs du corps à l'espace sont intrinsèques. Ce dialogue existe lorsque le corps entre en relation avec l'espace et s'investit en lui. C'est pourquoi l'engagement du corps de manière fonctionnelle et spatiale peut être compris à partir de cette simple question : « Est-ce que votre corps fait ce que vous dites qu'il fait et bouge là où vous dites qu'il bouge ? » Les variables spatiales et les variables corporelles sont la source du dialogue kinésphérique sur lequel se fonde ce programme d'entraînement. Ce travail prépare le corps du danseur à répondre avec intelligence et précision à n'importe quelle demande corporelle, par exemple :

qu'est-ce qui aide au transfert de poids d'un pied à l'autre? La connaissance des notions d'alignement structurel du corps permet de mobiliser et de transférer le poids de manière plus efficace. Le déplacement du corps dans le grand espace soulève des questions vis-à-vis de la notion de direction, à savoir notamment, vers où le corps se déplace-t-il? Quelles sont les directions et les positions dans l'espace des parties du corps, c'est-à-dire où se trouve chaque partie du corps dans l'espace lorsque le corps bouge? Mais encore, où ce corps ou l'une de ses parties se dirige-t-il? Est-ce que le danseur maintient, à chaque étape de son geste, de la séquence dansée, une conscience de la position ou de l'emplacement des différents segments de son corps?

Ce programme permet ainsi au danseur de saisir la différence entre un corps bougeant dans sa kinésphère et un corps bougeant dans le grand espace. Il peut choisir sa manière de se déplacer à l'intérieur de sa propre kinésphère ou sa façon de se transporter dans le grand espace, en allant jusqu'à le transpercer. La prise de conscience, par exemple, du rôle des tractions spatiales inhérent à tout mouvement conduira le danseur à développer intimement son intelligence kinesthésique et l'aidera, ainsi, à mieux cibler ses besoins en regard de l'utilisation consciente des variables spatiales. Il pourra percevoir sa position corporelle globale et détaillée (parties du corps) dans l'espace. Où se trouvent le corps et chacune de ses parties dans l'action de danser? Le danseur saura repérer les dimensions spatiales engagées en lien avec les tractions spatiales, et donc comprendre la notion de tension spatiale en danse. Faire des choix en ce qui a trait aux mouvements devient, grâce à ce programme, possible. Le danseur sera dès lors capable de nuancer son expressivité et de transférer concrètement dans le corps les choix artistiques qu'il a faits de façon à ce qu'ils soient non seulement observables dans la kinésphère et le grand espace, mais aussi perçus et ressentis par l'autre.

Le corps engagé spatialement prend vie lorsque le danseur met en action son corps sentant et pensant. Il habite l'espace en le prolongeant et en projetant dans cet espace un corps tridimensionnel dans lequel les directions, les dimensions, les trajets, les tensions spatiales, etc. de son mouvement sont clairement choisis et rendus, autrement dit, lorsque son corps est mobilisé et connecté de l'intérieur; il lui devient alors possible de pénétrer l'espace et de l'habiter intelligemment.

À cette question :

« Est-ce que votre corps fait ce que vous dites qu'il fait et bouge là où vous dites qu'il bouge? », le corps sentant et pensant du danseur répondra oui.

Ce concept décrit quant à lui l'engagement émotif et dynamique du danseur, ses *shape* et ses volumes corporels ; c'est-à-dire qu'il implique le corps ressentant et intuitif, expressif et porteur de sens. C'est ici le processus du déploiement du mouvement qui est au cœur du concept. Il est donc essentiel de ressentir ce processus corporel, qui révèle un investissement affectif notable. Le corps dynamosphérique ne repose pas sur une finalité du geste ou de la posture du corps, comme c'est le cas pour le corps kinésphérique, mais est plutôt vibrant. C'est pourquoi il est question ici de ce qui relève de l'invisible.

Les éléments liés aux mots-clés effort et *shape* du cadre Laban représentent la structure interne du concept de dynamosphère et exposent un corps ressentant et intuitif. La dynamosphère décrit l'invisible dynamique et émotif qui colore le geste d'une intensité porteuse de sens. Pour ce faire, ce concept s'appuie sur les théories de l'effort pour décrire la manière dont un corps utilise son énergie cinétique pour bouger, et sur celles du *shape* pour évoquer les formes prises par le corps lorsqu'il bouge dynamiquement. On peut avancer que le *shape* circonscrit le discours dynamique pour l'aider à se révéler. Ainsi, le dialogue dynamosphérique invisible prend vie grâce à l'alliance harmonieuse des efforts et des *shape*. Certains corps sont chargés d'efforts, d'autres chargés de *shape*. Savoir jouer avec les deux à la fois rehausse donc la qualité du dialogue dynamosphérique.

Le programme d'entraînement du danseur encourage le dialogue dynamosphérique afin d'aider le danseur à accéder à son univers sensible et à instaurer un dialogue avec l'autre. Ce dialogue constitue la signature personnelle de l'artiste, en cela qu'elle le différencie de l'autre, lui conférant son caractère singulier, et repose sur la capacité du danseur à investir son univers sensible. Ce programme développe l'engagement expressif et volumineux du corps en l'entraînant à produire corporellement les variables dynamiques et les variables expressives des *shape*, à la source du dialogue dynamosphérique. Les exercices dynamosphériques proposés favorisent l'intégration corporelle de chaque facteur d'effort, qui, combinés, offrent une large palette de couleurs, plusieurs possibilités de teintes pour l'enrobage du geste à dire. Puis le danseur choisit le phrasé de l'effort qu'il juge adéquat pour aider au déploiement de l'action. L'intention expressive guide ses choix envers les différents modes de *shape* à mettre de l'avant. Ce programme favorise l'intégration du corps à son état émotif. Le secret du dialogue dynamosphérique repose dans l'intimité du danseur. Est-il capable d'y accéder ? Sera-t-il apte à rendre visible l'invisible ? Le concept de dynamosphère traite de l'engagement expressif du danseur et de la relation sensible qu'il génère avec celui qui regarde.

À cette question :

« Est-ce que votre corps ressent ce que vous dites qu'il ressent et porte le sens du geste à dire, à danser ? », le corps ressentant et intuitif du danseur répondra oui.

1.3 SYNTHÈSE

Cet ouvrage présente les fondements théoriques et pratiques grâce auxquels le danseur peut mettre en œuvre un travail corporel intelligent afin de reconnaître les sensations physiques découlant de l'expérimentation des outils kinésphériques et dynamosphériques. Ce travail nécessite inévitablement pour le danseur un aller-retour de la théorie à la pratique.

Ce livre propose une démarche d'entraînement global. Dès lors qu'elle sera complètement appréhendée, le danseur sera en mesure d'aborder l'étude d'une séquence dansée en plaçant le focus corporel sur le seul concept de kinésphère, mettant ainsi de côté l'engagement expressif. Et il pourra ensuite en faire de même du point de vue de la dynamosphère, mettant ainsi en veilleuse l'espace pour concentrer son attention sur l'engagement du corps en regard des efforts et des aspects corporels. Pour favoriser ce double travail corporel, le danseur s'appuie sur les outils d'interprétation distincts à chaque concept pour réaliser ces deux engagements singuliers. Ces angles kinésphérique et dynamosphérique mènent à un travail corporel individuel, significatif et révélateur, de façon à présenter à l'autre un corps articulé, porteur de sens.

En pratiquant ce programme d'entraînement, le danseur saura incarner l'invisible dans le visible et laissera sa signature artistique grâce à une présence scénique singulière. On dira de lui qu'il est habité. L'incarnation corporelle de ces outils crée le dialogue dynamosphérique qui, naissant des profondeurs de l'être émotif, glisse vers l'extérieur pour toucher le monde.

CHAPITRE 2

LE CORPS VU PAR IRMGARD BARTENIEFF

En tant qu'analyste du mouvement selon Laban, on ne peut aborder le corps sans mentionner le rôle primordial joué par Irmgard Bartenieff dans l'articulation de ce concept tel qu'il est enseigné au Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies à New York.

Irmgard Bartenieff (1900–1981) est l'une des disciples de Rudolf Laban, qu'elle rencontre en 1925. Elle intègre alors son école à Berlin et, après l'obtention de son diplôme, elle fonde une compagnie de danse dans laquelle elle enseigne, crée et se produit à travers l'Allemagne. Elle quitte son pays en 1936 et immigre à New York. Tout en suivant une formation pour devenir physiothérapeute, elle maintient des liens étroits avec Laban jusqu'à la mort de celui-ci, en 1958. Les interventions que mène Bartenieff en rééducation corporelle dans les hôpitaux de New York la poussent à développer un entraînement du corps autour d'un thème essentiel : la motivation du patient chez qui on stimule un désir profond de bouger. La rééducation du corps passe ainsi par un retour aux sources du mouvement. Selon elle, le développement moteur de chaque personne est fondamentalement lié à la mise en place de schèmes développementaux de base commandés par les centres nerveux permettant la contraction musculaire et les mouvements. Ces schèmes créent ou tissent des connexions corporelles internes et sont enrichis et perfectionnés au fur et à mesure de la maturation du système nerveux et de l'expérience. Dans cette optique, on peut avancer que leur construction et leur maîtrise sont indispensables à l'optimisation des habiletés corporelles futures.

L'approche de Bartenieff consiste donc à rééduquer le patient en l'amenant à revisiter corporellement les schèmes développementaux à la base de la construction d'une action élémentaire. Recréer les connexions internes du mouvement perdues à la suite d'accidents, de blessures ou de maladies redonne ainsi au patient un contrôle sur l'action corporelle à faire et l'aide alors à approcher l'espace de son environnement sans crainte et de manière plus harmonieuse.

Ces travaux et réflexions autour du corps ont mené à la publication, en 1980, de *Body Movement: Coping with the Environment*. Ce livre, écrit par Bartenieff avec la collaboration de Dori Lewis, représente une heureuse fusion des théories de Laban et de l'auteure¹¹ et propose un programme de rééducation du corps, que

¹¹ Ces concepts ont été présentés dans le programme de Janet Kaylo, Laban/Bartenieff Somatic Studies International (LSSI), Canadian programs, 2010.

L'on appelle communément les « fondamentaux de Bartenieff ». On y trouve aussi un outil pratique d'importance : une séquence de six exercices de base qui sont le brillant résultat de l'intégration du cadre d'analyse Laban dans le mouvement proprement dit. En effet, la pratique de ces exercices donne l'occasion d'expérimenter l'apport de chaque élément du cadre ou de tous ces éléments en même temps, et ce, aussi bien en position allongée au sol qu'en position debout.

Les fondamentaux de Bartenieff s'appuient sur neuf concepts. La connaissance pratique de ceux-ci et leur intégration à l'entraînement du danseur rééduquent le corps et optimisent sa mobilisation vers un mieux-être, vers un bouger plus harmonieux.

2.1 CONCEPT 1- LES SIX SCHÈMES DÉVELOPPEMENTAUX

Ils sont aussi appelés les patrons moteurs de base et sont acquis dès les premiers stades du développement moteur de la personne, c'est-à-dire durant les premières années de la vie. Ils permettent au corps d'établir et de stabiliser les connexions internes nécessaires à l'action motrice. Ce va-et-vient corporel pose les ancrages fondamentaux à la réalisation efficace de toute action motrice. Ces schèmes développementaux créent les liens corporels internes qui permettent l'accessibilité expressive de la personne et le développement de ses relations au monde qui l'entoure. Ces schèmes développementaux créent et recréent le lien entre la connexion intérieure et la connexion extérieure engendrant alors une connexion globale du corps, que l'on nomme *connexité*. Selon Bonnie Bainbridge Cohen, plusieurs adultes présenteraient une certaine difficulté à accéder aux schèmes perceptifs et moteurs de base. Il est ainsi dommage de constater que ces schèmes primaires ne sont pas pratiqués ou ne font pas partie d'un entraînement corporel régulier en danse. Pourtant en les parcourant à nouveau, on expérimente une forme de reconnaissance corporelle lors de laquelle on observe ceux qui n'ont pas réellement été explorés et intégrés. Explorer ces schèmes développementaux nous amènera donc à reprogrammer efficacement une ou plusieurs actions motrices par ailleurs déficientes. Cette rééducation corporelle est possible et, cela, à tout âge. Abordons maintenant ces six schèmes.

LE SCHÈME RESPIRATOIRE

Cohen¹², comme Bartenieff, identifie le support respiratoire comme élément de première importance. Elles distinguent toutes deux la respiration cellulaire de la respiration pulmonaire. Elles mentionnent une respiration interne en lien avec nos cellules et une respiration externe en lien avec l'extérieur, l'air. En effet, la respiration conduit le mouvement et nous fait expérimenter, à travers l'ouverture

¹² « Entretien avec Bonnie Bainbridge Cohen », *Recherche en mouvement*, Paris, Fédération française de la danse, 1987.

et la fermeture de la cage thoracique, le volume intérieur ou la respiration interne tridimensionnelle. Le rôle de la respiration est souvent mal compris car on insiste peut-être trop sur l'action d'inspirer et d'expirer sans expliquer l'acte moteur tridimensionnel à sa base. Cet acte moteur tridimensionnel d'inspirer consiste à augmenter le volume de la cage thoracique en emplissant les poumons d'oxygène et l'acte moteur tridimensionnel d'expirer consiste à diminuer le volume de la cage thoracique par l'expulsion du gaz carbonique. En fait, c'est la respiration qui donne la première expérience du volume interne au corps et, cela, dès le premier cri du bébé naissant. On doit parvenir à ressentir ce volume pour mieux vivre son mouvement. Une respiration profonde rendra le mouvement fluide et l'action motrice sera efficace, plus économe et plus harmonieuse car elle sera nourrie de vie.

LE SCHÈME CENTRE-EXTRÉMITÉS OU LA RADIATION À PARTIR DU NOMBRIL

La radiation à partir du nombril – ce centre de contrôle au milieu du corps –, implique une conscience de l'acte respiratoire qui génère une inspiration ou une expiration partant du nombril allant intérieurement vers les six extrémités du corps : la tête, le coccyx, les mains et les pieds. L'action consiste à ressentir au niveau interne le chemin emprunté par la respiration. Cet aller-retour de la radiation vers les extrémités et des extrémités vers le nombril crée la connexité du corps qui permet un engagement global actif. L'image d'une étoile de mer sied bien à ce schème car celle-ci se déplace au gré des courants marins tout en maintenant une connexion entre son centre et ses extrémités. Allongez-vous sur le dos et portez votre attention sur votre centre et vos extrémités. Une respiration tridimensionnelle vous aidera à établir cette connexion centre-extrémités. Tout en maintenant cette connexion, roulez sur le ventre et prenez acte de vos impressions corporelles. Vous pouvez alors sentir cet engagement total ou, au contraire, être en mesure de nommer l'endroit où la connexion se désengage, se désactive. Cette sensation de globalité est à la base du mouvement. Pourtant, même si cette roulade semble simple pour l'adulte, pour l'enfant, qui la perçoit pour la première fois, elle est complexe. Refaire cette roulade aujourd'hui implique de redevenir conscient des schèmes impliqués et de se les réapproprier pour mieux bouger.

LE SCHÈME SPINAL OU LA CONNEXION TÊTE-COCYX

Ce schème implique la relation de la tête avec le coccyx et stimule la fluidité tridimensionnelle de la colonne. L'ondulation de la colonne vertébrale est produite par la flexion latérale droite-gauche, supportée par l'avant et l'arrière du corps et par l'axe central haut-bas. Ce mouvement initié soit par la tête ou par le coccyx entraîne une fluidité de la colonne vertébrale, comme celle que nous pouvons observer, par exemple, dans les déplacements de la loutre. Bonnie Bainbridge Cohen¹³ a bonifié la compréhension des schèmes développementaux de base en introduisant la terminologie suivante : *push pattern* et *reach and pull patterns* pour

¹³ Bonnie Bainbridge Cohen, *Sensing, Feeling and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*, Northampton, Contact Editions, 1994.

clarifier les éléments moteurs en action pour chaque schème primaire. On peut traduire librement cette terminologie par « schème du pousser » et « schème du tendre vers et du tirer vers ». Cohen détermine la présence de ces deux phases pour chaque schème développemental¹⁴, en précisant que pousser précède tendre et tirer vers.

Peggy Hackney, dans son livre *Making Connections*¹⁵, apporte une précision importante pour la compréhension du schème du pousser. Elle estime que l'action de céder précède celle de pousser. Elle parle donc de « céder et pousser ». Hackney explique que, pour pousser, nous devons au préalable céder pour s'ancrer au sol et mieux se mobiliser afin de quitter l'endroit où nous sommes. Cette première phase établit la mise en connexion des parties du corps entre elles et avec son centre, puis élargit cette connexion du corps avec sa kinésphère personnelle. Le schème du tendre et du tirer vers implique une percée dans la kinésphère du corps pour aller dans le grand espace. Le corps tend vers l'espace et est tiré vers le lieu qu'il veut investir. Ainsi, nous nous ouvrons au monde qui nous entoure. En extrapolant, on peut concevoir qu'il est question d'une ouverture à soi, suivie d'une ouverture de soi à l'autre, à notre environnement. C'est à travers l'exploration corporelle de mouvements spinaux que nous expérimentons pour la première fois l'axe vertical, notre connexion tête-coccyx, et que nous accédons à une vaste étendue de mouvements grâce à la flexibilité de la colonne vertébrale. Les mouvements de flexions, extensions et de rotations (spiraux) se font autour et grâce à cet axe vertical mobile. D'où la très grande nécessité de bien comprendre le rôle majeur joué par ce schème.

La connexion verticale est fondamentale car elle porte le corps vers le haut tout en le maintenant bien ancré au sol. Elle lie le tronc en le mettant en relation avec ses deux extrémités, la tête et le coccyx, et engage la colonne vertébrale. Lorsqu'un danseur comprend que la connexion tête-coccyx est en constant changement – car elle est dépendante de son interrelation entre ces deux extrémités –, la fluidité et la liberté de bouger s'installent, et la peur de tomber est vaincue puisque assumée. On peut dire que tout mouvement n'émergera harmonieusement que s'il est porté par ce rapport fluide. Si l'on brise ce rapport, le mouvement ne sera plus supporté par les jeux entre les différentes sections de notre colonne vertébrale et le mouvement sera déconnecté. Les différentes courbes de notre colonne vertébrale travaillent ensemble pour nous assurer à la fois la stabilité et la mobilité. La colonne n'est pas simplement une structure osseuse, mais bien un assemblage intelligent dessiné pour déployer le corps vertical et l'unir avec la gravité et l'espace infini. On

¹⁴ Je n'aborderai pas en détail l'approche singulière de Bonnie Bainbridge Cohen que, par ailleurs je vous invite à découvrir.

¹⁵ Peggy Hackney, *Making Connections: Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*, New York, Gordon & Breach Publishers, 1998.

recherche une verticalité cohérente pour mieux bouger. La rotation autour de la colonne crée la mobilité de la colonne, sa fluidité, elle amène de plus un alignement vertical et établit la connexion avec les segments du corps.

LE SCHÈME HOMOLOGUE

Ce schème concerne la relation du haut du corps, c'est-à-dire le tronc, la tête et les bras, avec le bas du corps, soit le bassin, le coccyx et les jambes. Les mouvements des bras et du tronc deviennent possibles parce qu'ils s'appuient sur la stabilité du bas. Le même phénomène de stabilisation du haut sera apparent dans tout mouvement sollicitant la mobilité du bas, comme pour le mouvement de grand jeté, en danse. L'intérêt de ce schème repose sur la prise de conscience qu'il faut lier le haut et le bas du corps dans le but de créer une mobilité relationnelle, produisant ainsi un mouvement homologue. Ce mouvement sera initié soit par le haut du corps, soit par le bas du corps. Ce schème engageant les connexions homologues a un lien avec le plan anatomique sagittal qui unit la dimension sagittale avant-arrière à la dimension verticale haut-bas. Ce plan est fortement lié à la capacité du corps à passer à l'action, à se mouvoir vers l'avant ou vers l'arrière en poussant le sol vers le haut ou en cédant vers le bas. Bon nombre d'écrits à propos de ce schème associent mouvement homologue et saut de la grenouille. L'exemple est éloquent car il démontre que l'efficacité du saut repose sur la relation dynamique qu'entretient le corps avec sa partie supérieure et sa partie inférieure. Par ailleurs, il faut éviter de confiner le mot stabilité à l'idée d'arrêt contrôlé, mais y voir plutôt l'image d'une relation synergique synchronisée.

LE SCHÈME HOMOLATÉRAL

Ce schème appelle la relation entre le côté droit et le côté gauche du corps. Quand un mouvement est réalisé par la partie droite du corps, partie incluant l'épaule, le bras, l'iliaque, la jambe et le pied droit, il est stabilisé par l'ancrage des parties gauches du corps. Ce schème est aussi perçu comme celui qui divise le corps en deux à partir de la ligne médiane du corps. Cette ligne trace la limite entre la droite et la gauche du corps. Elle part du milieu du front et se déroule jusqu'au sol en passant par le sternum et le centre du bassin. Ainsi senti, le mouvement du côté droit du corps sera mobile grâce à l'ancrage du côté gauche du corps. Cette relation est primordiale pour les mouvements sollicitant l'engagement des connexions homolatérales. Dans le grand battement avant de la jambe droite, par exemple, la partie gauche du corps joue le rôle de support et sera efficace pourvu que les différentes parties gauches du corps s'engagent toutes pour stabiliser dynamiquement la levée en avant de la jambe droite. Le même rapport au corps permettra tout mouvement sollicitant un engagement homolatéral. La verticalité du corps unie à la ligne médiane permet ainsi aux connexions homolatérales de s'installer. Ce schème est lié au plan vertical, créé par les dimensions verticale (haut et bas) et horizontale (droite et gauche).

LE SCHÈME CONTROLATÉRAL

Ce schème établit les connexions croisées du corps par le biais des relations diagonales. Ces connexions diagonales traversent le corps en partant, par exemple, du pied droit vers la hanche gauche, remontant au passage le noyau ou le centre du tronc pour aller vers l'épaule et la main gauche, ou du pied gauche vers la hanche droite, aboutissant au centre du tronc pour poursuivre vers l'épaule et la main droite. Ici, le noyau central joue un rôle majeur car s'il n'est pas physiquement engagé, la diagonale ne sera pas complète. On verra plutôt surgir une connexion homologue. Ce sont ces connexions croisées qui produisent la marche controlatérale (le bras gauche s'engage au moment où le pied droit va vers le sol). Il est important de bien avoir intégré ce schème puisque beaucoup de mouvements en danse nécessitent un engagement controlatéral. Cet état de contrôlatéralité induit le volume. Il n'y aura de volume corporel observable que si les dimensions verticale, horizontale et sagittale rentrent en action simultanément et produisent un mouvement tridimensionnel. Les félins qui chassent sont des représentations efficaces de mouvements tridimensionnels. Le mouvement de danse appelé promenade en arabesque engage la diagonale du corps qui facilitera le mouvement circulaire (la promenade). Donc, le battement d'une jambe devant engage le schème homolatéral, et la promenade en arabesque le schème controlatéral. Ainsi, on peut vraiment analyser un mouvement en essayant de cibler les schèmes sollicités pour mieux les engager de manière kinesthésique.

2.2 CONCEPT 2 - LE SUPPORT DE LA RESPIRATION DANS L'ACTION

Ce concept interpelle d'abord, en amont, les deux premiers schèmes de développements moteurs mentionnés précédemment. Avant d'aller plus avant dans l'exploration de ce concept, il faut bien maîtriser ces deux schèmes moteurs, soit prendre conscience du phénomène respiratoire en lui-même et le faire naître du centre du corps pour l'envoyer vers les six extrémités, et vice-versa. On entend par support de la respiration le lien interne musculaire à établir entre le diaphragme et le plancher pelvien lors de l'action de respirer. Ce lien respiratoire conscient est essentiel et doit être établi au moment de l'inspiration et doit être maintenu tout au long de l'expiration¹⁶. Cette synergie entre le diaphragme et le plancher pelvien agit comme support interne majeur dans l'action à faire et aidera le corps à se mobiliser dans son environnement. Ainsi, cette mobilisation complète du tronc est rendue possible grâce au support de la respiration, rendant les mouvements des segments du corps efficaces jusqu'à leur extrémité propre. Cette respiration vivifie le corps. Elle agit comme phénomène cinétique et devient fondamentale pour établir les liens entre l'intérieur et l'extérieur, entre nous-mêmes et l'autre.

¹⁶ Bartenieff a nommé ce lien respiratoire *hollowing* et le décrit comme étant un exercice respiratoire intime.

Elle est le fil sur lequel le mouvement bouge, elle est le fil de notre expressivité. Cette respiration donne vie au mouvement et lui permet de s'inscrire de manière tridimensionnelle dans son environnement.

2.3 CONCEPT 3 - LE TRANSFERT DE POIDS

Ce mouvement implique de sentir d'abord l'ancrage au sol, le lien avec la gravité et le rapport dynamique à entretenir avec cette force. Tout transfert de poids implique ainsi un jeu avec la gravité, avec le sol. On parle ici d'un échange dynamique de poids entre les parties du corps impliquées dans le mouvement. Cet échange est mobile et il ne faut pas l'arrêter mais bien se laisser porter par lui. Souvent, le danseur fige son corps dans une posture, puis se réengage dans une action pour s'arrêter à nouveau dans une autre posture. Ce phénomène répétitif freine la fluidité, le souffle du mouvement. La mobilité du corps est alors complètement arrêtée, et le danseur doit se remobiliser de nouveau pour reprendre la séquence de mouvements. Il s'agit de vaincre la force d'inertie, cette force qui s'oppose au mouvement. Or, cette incessante remobilisation à chaque geste est épuisante et inefficace. Le danseur doit maintenir éveillées toutes les fibres de son corps pour garder vivant l'espace entre un mouvement et le suivant. Ainsi, le corps présentera une mobilité de tous les instants. Ce phénomène dynamique est appelé l'entre-mouvement¹⁷. Par ailleurs, cela crée inévitablement une insécurité corporelle car, constamment dynamisé, le danseur croit perdre un certain contrôle de son corps. Cette peur de perdre l'équilibre, de tomber, de cafouiller, cette peur du ridicule est un obstacle majeur chez le danseur. C'est la cause de grandes frustrations. Par ailleurs, ce lâcher-prise du danseur sur le contrôle et sur ses peurs ouvre sa conscience à son espace dynamique intérieur et extérieur. L'entre-mouvement permet de maintenir la mobilité et crée la danse.

2.4 CONCEPT 4 - L'INTENTION SPATIALE ET L'ENTRE-MOUVEMENT SPATIAL

L'intention spatiale organise le système neuromusculaire. Lorsque l'intention spatiale n'est pas claire, le mouvement n'est pas efficace ou est moins harmonieux. Par intention spatiale, on comprend ce qui sous-tend le mouvement, le but de l'action, c'est-à-dire pourquoi on tend le bras. Par exemple, est-ce pour prendre la bouteille d'eau ? Bien identifiée, l'intention spatiale permet au mouvement de mieux s'inscrire dans l'espace et d'être compris par celui qui regarde. Par exemple, quel espace le mouvement occupera-t-il, quelles qualités dynamiques et quels *shape* présentera-t-il ? Un mouvement simple ou complexe, supporté par une intention spatiale claire, permet au mouvement de progresser efficacement dans le corps et devient plus précis pour le danseur et pour l'observateur. L'intention

¹⁷ Ce phénomène a été nommé comme tel par moi-même.

spatiale, qui supporte les chemins corporels, précise et clarifie le phrasé corporel. Pour chaque mouvement, elle est à l'origine du désir d'aller quelque part. Une fois cette intention bien identifiée, on peut voir apparaître subtilement ou clairement dans l'espace aérien, les traces spatiales laissées par le mouvement.

Le danseur tente de garder animée chaque parcelle d'espace entre ces traces. Ce faisant, il active l'entre-mouvement, ce phénomène spatial qui attache le corps à l'espace. Ce moment temporel est celui où rien n'est visible mais où tout doit rester animé. Le passage d'un mouvement à l'autre n'est pas consciemment perçu par le danseur. En fait, il le délaisse même trop souvent puisqu'il est plus pré-occupé par le geste à faire que par ce lieu spatial entre chacun des mouvements. L'entre-mouvement spatial garde animé l'espace d'une séquence de mouvements. Il y a aussi un entre-mouvement expressif¹⁸, qui, lui, l'investit expressivement.

2.5 CONCEPT 5 - L'ALIGNEMENT DYNAMIQUE, DU LES CONNEXIONS CORPORELLES

L'alignement dynamique du corps résulte du travail en synergie des muscles, des tendons, des fascias, des ligaments et des organes, aussi appelés chaînes kinesthésiques. La prise de conscience des chaînes kinesthésiques permet les connexions centre-extrémités, tête-coccyx, homologue (haut-bas), homolatérale (droite-gauche) et controlatérale (latérale croisée-diagonale). Connaître et retracer toutes ces connexions instruit le corps et l'ouvre vers de multiples possibilités physiques. Cet alignement dynamique doit être senti par le danseur pour qu'il puisse générer une organisation harmonieuse entre les parties de son corps en mouvement, mouvement qui se fera grâce à un jeu intelligent entre la mobilité et la stabilité des parties du corps. Par alignement dynamique, on entend l'alignement osseux et le rapport structurel entre les os, les mécanismes pour réaliser le mouvement. La conscience de cette structure osseuse, de son rôle, combinée à celle des chaînes kinesthésiques impliquées aident au senti et à l'organisation de la séquence de mouvements. Qu'est-ce qui fait bouger le corps ? Est-ce les os ou les muscles, les tendons, les ligaments ? C'est tout cela ensemble. Beaucoup de danseurs ne prennent pas le temps de réfléchir ni de répondre à ces questions fondamentales. C'est pourquoi on peut affirmer que connaître son squelette, c'est se connaître soi-même. En laissant tomber les os à leur place, l'alignement devient naturel et le corps reconnaît la relation existante entre chacune de ses parties. Le danseur bouge alors de manière connectée, en harmonie avec son système squelettique et musculaire, et apporte ainsi au tronc une très grande solidité. L'alignement dynamique implique donc la conscience de cet alignement osseux maximisé et d'un engagement efficace des chaînes kinesthésiques en support à tout mouvement. Cette complicité dynamique dévoile un corps qui bouge harmonieusement.

¹⁸ Se référer à la définition de l'entre-mouvement expressif abordée au chapitre douze.

2.6 CONCEPT 6 - LE SUPPORT DU TRONC

Qu'est-ce qu'un support du tronc ? Dans un premier temps, c'est un support interne qui provient de l'engagement des muscles profonds reliés à la colonne vertébrale. Ces muscles stabilisateurs de la posture permettent, entre autres, un transfert de poids efficace. Les muscles en périphérie du corps, eux, sont ceux qui produisent le mouvement observable. On tend vers l'accord synergique entre les muscles profonds et les muscles périphériques qui lient dynamiquement le torse aux segments. Dans un deuxième temps, cela implique l'engagement corporel des centres de support du corps. On parle ici du centre de gravité et du centre de lévité. Ce terme est utilisé par Laban pour parler de l'orientation de la poitrine vers le haut (le terme plexus solaire est aussi employé). Un corps mobilisé et connecté de l'intérieur saura engager efficacement ces deux centres. Par support du tronc, on désigne donc l'engagement synergique des muscles profonds stabilisateurs de la posture corporelle avec le centre de gravité et le centre de lévité du corps. Ce support donne au corps les moyens de bouger avec une très grande liberté.

2.7 CONCEPT 7 - LA PHRASE DE MOUVEMENTS ET LE PHRASÉ CORPOREL

Chaque phrase de mouvements comporte trois étapes : l'initiation, l'action et la récupération. La clarté des initiations est en lien avec les phrasés corporels, c'est-à-dire les chemins intérieurs qui permettent le mouvement. Il y a quatre sortes d'initiation de mouvement : par le tronc-noyau central ; proximale, par les épaules ou par les hanches ; par les centres des membres, c'est-à-dire les coudes et les genoux ; et distale, par la tête, les pieds ou les mains. Évidemment, si tout se passe au niveau du tronc, l'épaule par exemple pourrait devenir distale, et ainsi de suite. La deuxième étape est l'action proprement dite. La dernière étape concerne la récupération, autrement dit la capacité du danseur à reprendre de l'énergie en s'engageant dans une action impliquant des muscles antagonistes ou des qualités dynamiques opposées à l'action principale, ou encore par une respiration consciente régénérant l'énergie physique. Plusieurs danseurs omettent la période de récupération et enchaînent une série de phrases sans jamais s'arrêter pour récupérer. Dans ces cas-là, cette récupération est brève et dure à peine un instant ou un souffle. Il ne s'agit pas de s'arrêter, il s'agit de respirer entre les phrases, de regarder où l'on est et de varier l'intensité émotive de l'engagement corporel. De plus, pour chaque suite de mouvements, il y a un phrasé de l'effort sous-jacent. Ce phrasé de l'effort, aussi appelé phrasé dynamique, sera abordé au chapitre dix, qui traite de la dynamosphère.

Sans doute y a-t-il de multiples façons de bouger. Pour aider l'analyse, on évoque l'organisation des phrases de mouvements entre elles. Trois façons d'organiser les phrases de mouvements ont été répertoriées : l'organisation de phrases simultanées, successives ou chevauchées. Lorsqu'on observe que plusieurs parties du

corps bougent en même temps, on parle de phrases simultanées. Si, au contraire, une séquence dansée présente plusieurs phrases qui se suivent, qu'un segment corporel bouge, suivi d'un autre segment, on est en présence de phrases appelées successives, et quand une action du corps chevauche une autre action du corps, c'est-à-dire qu'une deuxième phrase débute avant la fin de la première, on traite de phrases chevauchées. Cette organisation de phrases dansées est souvent inconsciente chez le danseur. Il s'agit donc de l'amener à se rendre compte du type de phrase qu'il utilise généralement de façon à lui offrir d'autres possibilités. Pour Laban, chaque nouvelle initiation crée une nouvelle phrase de mouvements. Évidemment, si cette analyse pointue est trop dense dans un contexte d'entraînement, on favorisera une observation relevant les types de phrases présentes dans une perspective globale. Lorsque le danseur a bien senti d'où provient son mouvement, il peut suivre le chemin intérieur de l'action et s'autoriser une récupération physique, spatiale ou émotive.

Si le danseur est à l'écoute de ses sens, il s'éveille au processus intérieur du mouvement, appelé phrasé corporel. Il s'attarde à saisir et à sentir ce phrasé, à comprendre d'où il origine, comment et où il progresse à l'intérieur de son corps. Le danseur pourra de la sorte le mémoriser pour mieux le reproduire, le projeter et le prolonger dans le grand espace. Le phrasé corporel, ou progression du mouvement à travers le corps, consiste donc à repérer la façon dont le corps s'engage dans l'action. Il est souhaitable que le danseur initie le mouvement de manière organique et musculaire en suivant les chaînes kinesthésiques du corps afin de réaliser un phrasé corporel efficace et expressif. Ce travail corporel aide à la mémorisation juste d'une séquence de mouvements. Chaque phrase de mouvements comporte trois étapes de réalisation et un phrasé corporel qu'il est bon de reconnaître. Il devrait toujours y avoir une intention d'agir, un désir de bouger derrière chaque mouvement. Cette intention ou ce désir précise et clarifie le phrasé corporel du mouvement à faire, ce qui le sort de sa sphère purement mécanique.

En effet, l'engagement global corporel crée une interaction dynamique de toutes les parties du corps entre elles. Lorsqu'on sent tout son corps, on s'autorise à explorer le senti physique intérieur du mouvement. Cette prise de conscience de cet engagement global produit alors un corps sentant et un corps pensant. Un corps fonctionnel, techniquement développé, doit sentir physiquement ce qui se produit à l'intérieur et identifier les meilleurs chemins corporels (phrasé corporel) pour effectuer l'action de manière harmonieuse. Ainsi, il saura le reproduire au mieux.

2.8 CONCEPT 8 - L'INTENTION ARTISTIQUE SUR LE PLAN DES EFFORTS ET DE LA MOTIVATION À BOUGER

Contrairement à l'intention spatiale, l'intention artistique est plutôt porteuse d'émotions, de sentiments. Elle est générée par des images, des métaphores ayant une charge émotive qui nourrit l'expressivité du mouvement. Cette intention artistique appelle un choix conscient des efforts dynamiques en regard du poids, de l'espace, du temps et du *flow*, à utiliser comme vecteurs de l'expressivité. Cette notion est étroitement liée au concept de dynamosphère et sera approfondie ultérieurement.

2.9 CONCEPT 9 - LES FACTEURS DE ROTATION

Ces facteurs, aussi appelés les rotateurs, désignent certains muscles qui ont pour rôle de faire tourner sur leur axe les parties auxquelles ils sont attachés. Ces rotateurs sont la clé d'une coordination tridimensionnelle du corps et le support qui précède la mobilité. Les articulations de l'épaule, du coude, du poignet, de la hanche, du genou et de la cheville sont extrêmement sollicitées en danse.

On abordera plus particulièrement dans ce livre les articulations de l'épaule et de la hanche. En général, le danseur n'est pas initié à la perception interne de la tridimensionnalité de ces deux articulations. Celle de l'épaule, entre l'omoplate et l'humérus, fait partie de la ceinture scapulaire. La hanche, elle, s'articule avec les os du pelvis (ilion, ischion et pubis) et le fémur. Cette articulation fait partie de la ceinture pelvienne. Ces articulations bougent trop souvent de manière bidimensionnelle malgré leur grande capacité de rotation. En usant d'images et de métaphores choisies, le danseur peut accéder à l'espace interne de ses articulations et travailler les muscles qui s'y rattachent pour opérer une plus grande amplitude articulaire. Cela s'apparente à insuffler de l'air dans un ballon. En agissant de la sorte, le mouvement des articulations présente alors un caractère tridimensionnel. Amplifier l'espace interne de ses articulations permet au danseur de ressentir intimement la tridimensionnalité dans ces deux articulations. Les facteurs de rotation permettent de prendre conscience du fait que les articulations sont tridimensionnelles et non bidimensionnelles. Si le danseur travaille ses articulations pour les rendre tridimensionnelles, il tend vers une exécution parfaite d'un mouvement dansé et produit ainsi un mouvement qui se déploie efficacement. Le volume interne ainsi créé enrichit la présence scénique du danseur.

CHAPITRE 3

LES PRÉLIMINAIRES AU PROGRAMME DE RÉÉDUCATION DU CORPS

Pour intégrer efficacement le travail corporel issu de Bartenieff, le danseur se fonde sur une connaissance corporelle des sept préconcepts sous-jacents à ce travail. Ces préconcepts agissent à titre de préliminaires au programme de rééducation du corps qui, lui, se fonde sur les neuf concepts de Bartenieff, présentés au chapitre précédent.

3.1 PRÉCONCEPT 1 – LA CONNEXITÉ DU CORPS

Par connexité du corps, on réfère à la capacité de bien sentir la relation qu’entretient le corps avec toutes ses parties, c’est-à-dire la relation établie par le centre du corps avec ses segments, incluant la tête et le coccyx. Cette relation est essentielle à la compréhension de notre corps avant même son entrée dans l’espace kinésphérique. À ce stade, on évoque un corps qui n’est pas investi dans sa propre kinésphère car il est plutôt en mode d’éveil sensoriel. Le danseur sent les rapports intrinsèques vivant en lui. Par exemple, le bras ne se détachera pas du centre, il est unifié à ce centre et, ainsi compris, le danseur est en mesure de détecter les manques au niveau des connexions et peut alors tenter de les raccorder. Et cela, avant même son entrée consciente dans sa kinésphère personnelle.

3.2 PRÉCONCEPT 2 – LA RESPIRATION ABDOMINALE

Savoir respirer sans crainte par le ventre est une tâche difficile pour le danseur. Pour de multiples raisons, le danseur a souvent été entraîné à camoufler cette respiration. Il évite donc de montrer l’acte respiratoire. Pour contrer ce malaise, le danseur doit d’abord inspirer en gonflant exagérément son ventre, puis expirer en soufflant bruyamment. Cela l’aide à prendre conscience de l’acte respiratoire. Avec le temps, il arrive à abandonner les préjugés esthétiques reliés au fait de laisser voir sa respiration. Est-ce que le corps se laissera aller vers cette ouverture de lui-même? Des images peuvent surgir lors de cette expérience corporelle. Il s’agit simplement de se laisser porter par le corps.

3.3 PRÉCONCEPT 3 – LE POIDS SENTI, OU SENTIR SON POIDS

Comment apprendre à s'ouvrir pour sentir son poids? En s'allongeant tout simplement sur le plancher et en prenant conscience de son poids, de sa masse corporelle dense, de sa grande inertie. Il faut apprendre à relâcher toutes les parties du corps en laissant tomber sur le sol chaque muscle, tendon, veine, artère, donc à relâcher ces infimes parties de soi. Il s'agit de prendre conscience de l'effort que le corps doit faire pour activer cette inertie avant même de pouvoir bouger. Le travail du danseur en est vivement facilité. Lorsque le danseur comprend tout le travail corporel sous-jacent à la mobilisation de son corps pour faire un mouvement, il essaie de ne plus se laisser aller dans une inertie corporelle. Il maintient à tout instant un niveau d'engagement physique pour contrer cette inertie. Grâce à cette conscience du rôle majeur joué par le poids, le danseur devient capable de mobiliser tout son corps pendant toute une séquence dansée. Il sait dorénavant qu'une perte d'engagement physique le ramène inexorablement au stade de l'inertie corporelle.

3.4 PRÉCONCEPT 4 – L'IMAGERIE KINÉSTHÉSIQUE

L'imagerie kinesthésique réfère à l'usage d'images mentales pour aider à la compréhension du mouvement à faire. Cette activité d'imagerie sollicite la proprioceptivité, c'est-à-dire l'ensemble des sensations résultant de la perception qu'a le danseur de son propre corps lorsqu'il s'imagine en action. En développant cette sensibilité, le danseur améliore la perception des organes profonds du corps ainsi que de ses os, articulations, muscles et ligaments tout à la fois. Cette sensibilité proprioceptive l'amène à mieux saisir où se trouvent ses membres dans l'espace. L'imagerie kinésique sert ainsi à dégager une exploration kinesthésique pour cerner la sensation interne du mouvement des parties du corps.

3.5 PRÉCONCEPT 5 – LE RYTHME COXO-FÉMORAL ET LE RYTHME SCAPULO-HUMÉRAL

Ces rythmes permettent les jeux intelligents entre les différentes parties du corps. Le rythme coxo-fémoral implique les interrelations entre la ceinture pelvienne – dispositif osseux permettant de relier et d'articuler les membres postérieurs à la colonne vertébrale –, et les deux fémurs – les os longs des cuisses. Être à même de sentir cette relation interne entre les muscles pelviens et les fémurs permet, par exemple, une levée de la jambe plus économe sur le plan de la sollicitation de l'engagement musculaire. On ne s'arrête pas à la production de mouvements purement biomécaniques, mais on cherche plutôt une levée de la jambe plus qualitative et moins exigeante musculairement. Quant au rythme scapulo-huméral, il implique les interrelations entre la ceinture scapulaire et l'humérus – os unique

du bras s'articulant au niveau de l'épaule par l'omoplate et au niveau du coude par le radius et le cubitus. L'omoplate et la clavicule forment la ceinture scapulaire qui, elle, relie les membres supérieurs au sternum. L'omoplate est très mobile, et pratiquer l'exercice qui vise à ressentir l'omoplate glisser de bas en haut de la colonne vertébrale sensibilise à la grande mobilité de la ceinture scapulaire. Cela permet de mieux réaliser l'emprise que certains groupes musculaires, comme les trapèzes, peuvent avoir sur les mouvements. Laisser le mouvement des omoplates se faire librement vers le bas et vers le haut permet à la ceinture scapulaire d'être pleinement active et mobile. Les trapèzes peuvent ainsi jouer leur rôle, mais sans être omniprésents, ce qui provoquerait alors une tension trop grande. Des trapèzes exacerbés deviennent tellement forts qu'ils arrêtent la mobilité de la ceinture et, donc, font cesser le mouvement. En résumé, le rythme scapulo-huméral est créé par le jeu synergique des muscles et des ligaments de la ceinture scapulaire avec les muscles et les ligaments rattachés à l'humérus.

3.6 PRÉCONCEPT 6 – LA MOBILITÉ DU COU

Il est très important de maintenir une mobilité du cou afin d'éviter les tensions musculaires récurrentes, souvent dues à sa fixité. Des exercices comme l'abaissement des épaules, le massage de l'arrière du cou amèneront les muscles, en particulier les trapèzes, à se détendre afin d'éviter des tensions musculaires constantes. Travailler le mouvement des yeux aide aussi à prévenir les tensions au niveau du cou. On déplace les yeux de gauche à droite, de haut en bas, de bas en haut et en cercle. En effet, la mobilité du cou est physiologiquement liée à la mobilité des yeux.

3.7 PRÉCONCEPT 7 – LA STIMULATION TACTILE

Il est intéressant de constater que le toucher permet de percevoir des sensations internes. Par exemple, suite à une grande dépense musculaire, on activera le système parasympathique en frottant énergiquement ses avant-bras. Une sensation de réconfort et d'apaisement sera alors perçue. Le toucher en danse est important car il devient une sorte de baromètre de l'apprentissage corporel. Il faut savoir toucher quelqu'un et, avant tout, savoir pourquoi on le touche. Le toucher du massothérapeute est thérapeutique car il se veut soignant. Le toucher de l'enseignant se veut fonctionnel car il sert à guider le mouvement du danseur et à lui faire prendre conscience de certains fonctionnements inadéquats. Ces touchers aident à saisir les données du mouvement ou lui apportent un support. Par ailleurs, il y a le toucher intime du danseur. Ce toucher proprioceptif est utilisé par le danseur afin de prendre le pouls interne de son mouvement. Ce toucher se veut éclairant pour améliorer la conscience du mouvement à faire.

Le programme d'entraînement global du danseur doit accorder une place importante à ces préconcepts, car le fait de les nommer et de les relier à un travail corporel précis, comme celui proposé par Irmgard Bartenieff, leur donne une valeur nouvelle. Ils servent ainsi d'arrimage aux concepts de Bartenieff.

3.8 LES FONDAMENTAUX DE BARTENIEFF. UNE SÉQUENCE DE SIX EXERCICES DE BASE

Cette séquence d'exercices facilite l'harmonisation et la connexion entre le haut et le bas du corps, entre le côté droit et le côté gauche, entre l'épaule droite et la hanche gauche, et l'épaule gauche avec la hanche droite, permettant un mouvement continu à travers le corps. Les fondamentaux de Bartenieff favorisent la conscience d'un engagement corporel global grâce à l'utilisation des muscles profonds et des chaînes kinesthésiques musculaires. Cette utilisation harmonieuse libère le corps et favorise la circulation énergétique, ce qui empêche le corps de dépendre des muscles périphériques pour produire une action corporelle. Cela crée une très grande efficacité corporelle et minimise les blessures. En effet, pour réussir pleinement une action ou une séquence de mouvements, il faut s'assurer qu'il y a une connexion entre l'initiation d'un mouvement et le phrasé corporel propre à ce mouvement. De plus, développer la proprioception, c'est-à-dire cette sensibilité propre des muscles, ligaments et os, procure cette sensation interne du mouvement des parties du corps et nous aide alors à savoir où se situent exactement les membres dans l'espace.

Cette séquence d'exercices permet cette prise de conscience et a comme but d'établir, par la rééducation, un mouvement au niveau des épaules et des hanches, favorisant ainsi une plus grande expressivité du corps. Quelles sont alors les similarités ou les différences entre ces deux articulations proximales ? Au regard des similarités, les épaules et les hanches connectent les segments au tronc par quatre jointures proximales. Ce sont des cavités rondes qui rendent possible l'arrimage de la base du tronc et produisent des mouvements circulaires. En ce qui concerne les différences, les hanches sont des jointures profondes, construites pour être les supports de la stabilité. Elles supportent le poids du corps. Les épaules sont des jointures moins profondes qui sont construites pour procurer ou pour être les supports de la mobilité. Elles permettent l'expressivité immédiate. Voici une description succincte des six exercices.

• Exercice 1

La flexion fémorale ou la levée de la cuisse commande l'engagement de l'iliopsoas et de la zone inguinale (l'aine), et implique le rythme coxo-fémoral.

• Exercice 2

Le transfert du bassin de manière sagittale vers la direction double avant-haut est initié par le sacrum-coccyx et implique le rythme coxo-fémoral, et la propulsion et le support du corps entier.

• Exercice 3

Le transfert du bassin latéralement est initié par le trochanter et implique le rythme coxo-fémoral, la propulsion et le support du corps entier, et l'harmonisation balancée des deux côtés du corps en relation avec la ligne médiane, autrement dit les connexions droite et gauche.

• Exercice 4

La flexion-extension latérale ou la condensation latérale de l'axe vertical impliquent le rythme coxo-fémoral et le rythme scapulo-huméral et favorisent la propulsion et le support du corps entier par l'harmonisation balancée des deux côtés du corps en relation avec la ligne médiane. Les connexions droite et gauche sont interpellées.

• Exercice 5

La chute du genou en diagonale travaille la controlatéralité ou les connexions croisées qui supportent les diagonales dans le corps ; c'est-à-dire la diagonale produite par l'épaule gauche avec la hanche droite, et vice-versa.

• Exercice 6

Le cercle du bras droit ou gauche conjoint avec la chute du genou gauche ou droit travaillent la controlatéralité ou les connexions croisées créant les deux diagonales. Cet exercice anime le haut du corps et lie le haut et le bas du corps.

Pour mieux saisir la façon de faire ces exercices, le lecteur peut se référer au livre de Bartenieff¹⁹ où sont décrites les directives pour bien les exécuter. En résumé, les fondamentaux de Bartenieff mobilisent le corps de manière efficace dans l'espace, le préparant à produire une grande variété d'efforts et de *shape*. Cette séquence d'exercices renseigne le corps sur le plan sensoriel, kinesthésique et physique, et favorise une plus grande conscience corporelle de l'ensemble des parties du corps entre elles. Ces exercices lient la fonctionnalité du corps à son expressivité.

¹⁹ Irmgard Bartenieff et Dori Lewis, *Body Movement : Coping with the Environment*, New York, Gordon & Breach Publishers, 1980.

CHAPITRE 4

L'ANALYSE QUALITATIVE DU CORPS

L'analyse du corps se fait à partir de paramètres précis afin d'observer qualitativement un mouvement dansé. Cette grille d'analyse a été développée dans un premier temps à partir de différentes grilles proposées par des analystes Laban. Elle a été bonifiée à partir d'expériences d'observation et d'enseignement, et se distingue par l'intégration des concepts de Bartenieff. Elle est un outil d'observation simple et ciblée et ne relève donc pas tous les indicateurs physiques découlant d'une analyse fonctionnelle d'un mouvement. Cette grille n'est pas une finalité en soi mais constitue plutôt un guide pour l'observation d'un mouvement. Rappelons que la composante « corps » du cadre d'analyse Laban repose sur la prémisse d'interrelation nécessaire entre ce que l'on observe au sujet du corps et ce que l'on sent au niveau de son corps. L'observation d'un corps en mouvement est fortement associée à ce que l'on sent dans son propre corps pendant cette observation. Il s'agit de suivre dans son propre corps les chemins empruntés par le danseur pour produire son mouvement. Cette proprioception de l'autre sert de référentiel dans l'observation que l'on fait du mouvement du danseur. On parvient à percevoir et à lire chez le danseur les difficultés qu'il a à réaliser le mouvement grâce à l'habileté sensorielle de ressentir dans son propre corps les embuches qu'il rencontre. La pratique des fondamentaux de Bartenieff aide à atteindre ce degré de perception de l'autre.

4.1 LA GRILLE D'ANALYSE DU CORPS

Qu'est-ce qui bouge? Qu'est-ce que l'on observe au sujet du corps à partir de ce que je sens au niveau de mon propre corps?

CE QUI EST VISIBLE	
1. Actions du corps / en général : (corps)	a) actions prédominantes b) ordre des actions / pertinence
2. Type de mouvement : (global)	a) plutôt postural b) plutôt gestuel
3. Organisation des phrases de mouvements : (détail)	a) simultanée = deux en même emps b) successive = une après l'autre c) chevauchée = une deuxième commence avant que la première soit terminée
4. Initiation du mouvement :	a) proximale (épaule, iliaque) b) distale (tête, mains et pieds) c) milieu des segments (coudes, genoux) d) par le tronc-noyau central

CE QUI EST DE L'ORDRE DU SENTI INTÉRIEUR	
5. Senti intérieur :	a) le corps est-il senti ? b) le corps est-il mobilisé, actif, dynamique ? c) certains segments sont-ils inactifs, tendus ?
6. Lien interne respiratoire :	a) support du noyau (stabilisation / mobilisation) b) synergie entre diaphragme et plancher pelvien
7. Phrasé corporel :	a) progression du mouvement dans le corps

CE QUI RELÈVE DES CONNEXIONS CORPORELLES

<p>8. Utilisation du poids fonctionnel La manière de transférer le poids :</p>	<p>a) dynamique b) passive</p>
<p>9. Centres de support L'engagement corporel des centres de support :</p>	<p>a) le centre de gravité est-il mobile ou retenu ? b) le centre de lévité est-il mobile ou retenu ?</p>
<p>10. L'alignement dynamique L'activation des chaînes kinesthésiques :</p>	<p>a) connexion centre-périphérie b) connexion intérieur-extérieur c) connexion du bas : - connexion talons-ischions - rythme coxo-fémoral d) connexion du haut : - connexion ceinture scapulaire / doigts - rythme scapulo-huméral e) connexions bas-haut (homologue) : - tête-coccyx - plancher pelvien / diaphragme - omoplates-sacrum f) connexions droite-gauche (homolatérale) : - coude droit-genou droit - coude gauche-genou gauche - flexion latérale de la colonne g) connexions croisées (controlatérale) : - haut + droit + antérieur / bas + gauche + postérieur</p>

<p>11. Organisation des parties du corps en mouvement :</p>	<p>a) toutes les parties sont actives (globalité)</p> <p>b) mouvement plutôt postural</p> <p>c) mouvement plutôt gestuel</p> <p>d) mouvement intégré : - tronc et extrémités coordonnés ensemble</p> <p>e) séparation entre le tronc et les extrémités</p> <p>f) connexions entre le haut et le bas du corps : - mobilité du haut-stabilité du bas - mobilité du bas-stabilité du haut - intégration du haut et du bas</p> <p>g) connexions entre côté droit et côté gauche : - jeu gestuel des membres - jeu d'intégration posturale : tronc et membres</p> <p>h) connexions controlatérales : - jeu gestuel - jeu d'intégration posturale : tronc et membre</p>
<p>12. Analyse kinésiologique :</p>	<p>a) flexion-extension</p> <p>b) abduction-adduction</p> <p>c) rotation interne-rotation externe</p> <p>d) spirale</p>

* Ces organisations du corps questionnent toujours le degré d'engagement corporel en mouvement.

Les quatre premiers éléments de cette grille concernent le septième concept de Bartenieff – la phrase de mouvements et le phrasé corporel – et traitent de ce qui est visible sur le plan du corps lorsque ce dernier exécute un mouvement ou une séquence de mouvements. Tout d'abord, on cible les actions prédominantes de la séquence de mouvements et leur ordre d'apparition. On identifie ensuite si les mouvements sont plutôt posturaux ou gestuels. Par exemple, si le mouvement se passe surtout au niveau du tronc, on le qualifiera de postural mais, si ce sont davantage les membres supérieurs ou inférieurs qui produisent les mouvements, on dira alors que la séquence de mouvements présente une prédominance de gestes supportés par le tronc. Ces observations préparent l'analyse plus détaillée de la séquence et aident à cibler ce qui est visible. Puis, on regarde l'organisation des phrases de mouvements pour déterminer la présence de phrases qui se font de manière simultanée ou la présence d'une séquence de mouvements successifs. Lorsqu'un mouvement commence avant qu'un autre soit terminé, on parlera de phrases qui se chevauchent. Toute séquence présente normalement ces types de phrases. Certaines favorisent plus largement un type ou l'autre, ou encore les utilisent tous. Il est important de regarder sous cet angle le déroulement de l'action dansée car il dévoile les détails du mouvement.

Cela nous amène à chercher d'où part le mouvement. D'où origine-t-il? Est-il initié par les mains ou les pieds, de manière distale, ou alors à partir du tronc, de manière proximale, ou encore des coudes ou genoux? Une fois cette initiation perçue, il devient possible de suivre le chemin externe du mouvement. Est-ce que le bras s'allonge complètement ou présente-t-il plutôt une flexion au niveau du coude?

Passons maintenant au senti intérieur. Cette partie de la grille d'analyse interpelle les deuxième, sixième et septième concepts de Bartenieff – soit le support de la respiration dans l'action, le support du tronc, la phrase de mouvements et le phrasé corporel. On essaie maintenant de déceler si le corps qui danse est mobilisé ou s'il démontre certaines tensions internes entravant le mouvement. On parle ici du senti corporel, et on tente de percevoir si ce corps est dynamique et supporté par une respiration efficace. Ces données nous aideront à mieux comprendre le phrasé corporel de l'acte observé, le chemin corporel interne suivi par l'action.

Ensuite, la grille d'analyse aborde ce qui relève des connexions corporelles. L'utilisation du poids dans un échange dynamique nous informera de la qualité du transfert de poids entre toutes les parties du corps et, plus particulièrement, du transfert du poids d'un pied à l'autre et d'un mouvement à l'autre. Comment les centres de support participent à ce transfert du mouvement vers un autre? Est-ce que le corps présente un alignement dynamique? La connexion centre-périphérie est-elle animée? Les connexions homologues, homolatérales et controlatérales

sont-elles activées? Quand on parle de connexions corporelles, il faut aussi porter attention à l'alignement osseux. Est-ce que les os travaillent en synergie? Est-ce qu'ils s'alignent correctement? Est-ce que les os tombent à leur place ou, plutôt, est-ce que la tension dorsale que nous percevons découle d'une obstruction causée par des muscles sous tension? Les concepts un, trois et cinq de Bartenieff – autrement dit les six schèmes développementaux, le transfert de poids et l'alignement dynamique – aideront à répondre à ces questions.

La dernière portion de la grille d'analyse traite de l'organisation des parties du corps et interpelle les concepts quatre et neuf de Bartenieff – à savoir l'intention spatiale et l'entre-mouvement spatial, et les facteurs de rotation. Est-ce que toutes les parties du corps sont actives lors du mouvement? Lesquelles sont mobiles? Quelles parties du corps stabilisent le mouvement? Est-ce que les parties du corps impliquées dans le mouvement sont supportées par celles qui stabilisent le mouvement à faire? Est-ce que ces organisations du corps reflètent le degré d'engagement du corps dans l'action? Ce degré d'engagement est-il bloqué par une difficulté corporelle relevant de la flexion, de l'extension, de l'abduction, de l'adduction ou de la rotation?

Il est important de noter que les différents préconcepts et concepts de Bartenieff se retrouvent toujours intimement à chaque étape de cette grille d'analyse du corps.

CHAPITRE 5

LE CORPS ET L'ESPACE

« Le moment est venu de prendre conscience de la nature fluide de l'espace. »

Rudolf Laban, *Espace dynamique*

5.1 LA CONSCIENCE DE L'ESPACE

Le programme d'entraînement global du danseur a été conçu pour aider le danseur à répondre aux exigences de cet art qu'est la danse. Il ne peut détacher son corps du lieu dans lequel il bouge. Un corps sans espace n'existe pas. Le danseur prend trop souvent pour acquis cet espace autour de lui. Il croit l'investir et le comprendre parce qu'il danse. En fait, tout corps bouge dans l'espace autour de lui, mais en est-il réellement conscient ?

La personne qui choisit de danser choisit d'investir l'espace avec son corps et, ce faisant, d'être observée. Danser professionnellement implique cette conscience du regard de l'autre. Cela semble évident puisque danser est un art de la représentation et implique par conséquent un auditoire, mais ça ne l'est pas. Il faut souligner cette réalité à maintes reprises aux étudiants en leur rappelant que vouloir être danseur c'est vouloir être regardé. Ce n'est souvent qu'après avoir entendu cela qu'ils en prennent conscience.

Le rôle du professeur est de leur montrer d'abord le chemin pour investir leur espace interne corporel, puis l'espace autour de leur corps, c'est-à-dire leur kinésphère personnelle et, enfin, le grand espace. Souvent, le danseur ne sait pas voir et sentir l'espace autour de lui, autour de ces différents segments corporels. Il n'a aucune conscience de l'espace qui l'entoure, comme il ne sent pas le mouvement de l'espace sur son corps. Il prend pour acquis que, s'il danse, il danse dans l'espace. Erreur, car on peut distinguer et différencier un corps qui se déplace vers un point, d'un corps qui se déplace pour atteindre un point. Le premier le fera avec une intention fonctionnelle tandis que le deuxième bougera avec une intention spatiale. On sait également distinguer une personne engagée dans l'espace d'une autre qui se fond à l'espace. Par exemple, lorsque vous marchez sur un trottoir, il vous arrive certainement de croiser une personne marchant en sens inverse qui ne vous voit pas et que vous devez éviter, ou une autre qui, sans nul doute, vous voit et ajuste son chemin pour vous contourner. Ces deux personnes ont

une conscience de l'espace bien différente. L'une bouge dans sa bulle personnelle et l'autre, au contraire, le fait en harmonie avec son environnement. S'ouvrir à l'espace environnant est une façon de vivre et de danser.

Le programme d'entraînement global offre des pistes pour amener le danseur à investir intelligemment et intuitivement l'espace dans lequel il vit et bouge. Il apprend à saisir les nuances entre son espace personnel et celui dans lequel il se déplace. Il en viendra à jouer avec les deux parce qu'il saura faire des choix spatiaux.

5.2 L'ESPACE PERSONNEL EN RELATION AVEC LA KINÉSPHÈRE DU CORPS

L'étude du corps et son inscription dans son environnement relève de la kinésphère, que l'on définit comme l'espace autour du corps atteignable par les bras et les jambes, ou contenu et délimité par les segments du corps qui demeure sur place. La kinésphère est décrite en termes de directions, de niveaux et de zones d'action qui décrivent l'aire ou la localisation du mouvement. Il y a un nombre infini de directions, de niveaux et de zones d'action. Cependant, Laban a retenu vingt-sept directions, trois niveaux et trois zones d'action. Il est important de préciser que toute direction est toujours mesurée en fonction de son corps, donc en relation immédiate avec soi-même et non en fonction de celui qui regarde.

5.3 LES DIRECTIONS SPATIALES

Qu'est-ce qu'une direction? C'est une intention spatiale de se diriger vers une direction. Elle se manifeste par un déplacement corporel. Elle n'est pas une fin ou une destination, et ne peut être identifiée par l'utilisation de points « fixes » dans l'espace. Une direction précise une attitude corporelle, une impulsion de bouger. Elle permet de faire surgir l'intention spatiale sous-jacente à chaque mouvement et se concrétise ainsi (pour l'observateur) dans le déplacement du corps ou d'un segment du corps.

LES NEUF DIRECTIONS SPATIALES

1. au centre ou sur place
2. à l'avant
3. à l'arrière
4. vers la droite
5. vers la gauche
6. vers la diagonale avant-droite
7. vers la diagonale avant-gauche
8. vers la diagonale arrière-droite
9. vers la diagonale arrière-gauche

Ces directions représentent la structure interne qui décrit l'espace personnel circonscrit par notre kinésphère. Il est bon de remarquer l'association des quatre premières directions à une dimension : l'avant et l'arrière sont associées à la dimension sagittale, et la droite et la gauche à la dimension horizontale. La dimension verticale, quant à elle, marque les niveaux de la kinésphère.

DIRECTIONS	DIMENSIONS ASSOCIÉES
avant et arrière droite et gauche	sagittale horizontale

Abordons maintenant ces niveaux, c'est-à-dire les couches de la kinésphère. Le rôle de la dimension verticale diffère du rôle joué par les dimensions sagittale et horizontale. Rappelons que la dimension verticale a deux directions spatiales : vers le haut et vers le bas. C'est ainsi que cette dimension, par son statut intrinsèque et son lien évident avec la gravité, est celle toute indiquée pour diviser la kinésphère en trois niveaux distincts : le premier niveau est le haut du corps ; le deuxième niveau est simplement le milieu ou le centre (du corps), que l'on nomme niveau moyen ; et le troisième niveau est le bas du corps. Le centre indique la position du corps simplement debout.

NIVEAUX DE LA KINÉSPHÈRE ASSOCIÉS À LA DIMENSION VERTICALE

- niveau haut
- niveau moyen
- niveau bas

Tout changement de niveau est observable car le centre du bassin, où se situe le centre de gravité du corps, se déplace vers le haut ou vers le bas. Un mouvement peut se faire par exemple à droite en bas ou à gauche en haut ou en arrière au centre. Plusieurs mouvements peuvent aussi être faits dans plusieurs directions sans pour autant indiquer un changement de niveau. La forme et la taille de la kinésphère varient en fonction de la base de support du corps de la personne, c'est-à-dire de l'ouverture des jambes. Il y a par conséquent une variété infinie de kinésphères.

Pour Laban, la kinésphère se décompose en trois zones d'action : la zone proche située à proximité du corps, la zone moyenne située au milieu de la kinésphère et la zone la plus éloignée. Nous obtenons ainsi les vingt-sept directions retenues par Laban lorsqu'on multiplie les neuf directions qui composent la structure interne de support de la kinésphère par les trois niveaux. La zone dans laquelle apparaît la direction dépend essentiellement du danseur. Le tout se doit d'être supporté par une intention spatiale clairement définie. Rappelons que chaque mouvement du corps et de ses parties est orienté vers une direction. Il est donc essentiel de sentir vers quelle direction chaque segment du corps se dirige ou se maintient dans l'espace. Cette relation intime et consciente entre chacune des parties du corps permet un ensemble de mouvements harmonieux.

Lorsqu'on observe un enchaînement de mouvements, on décrit cet ensemble de manière plus globale, c'est-à-dire en prenant le tronc comme point de repère pour établir la ou les directions vers lesquelles les mouvements s'inscrivent, sinon de manière plus pointue en établissant la direction de chacun des segments du corps impliqués dans l'action, quelle que soit son importance. Il faut privilégier la direction de l'engagement du tronc ou du segment lorsque ce dernier est au centre de l'action ou constitue l'action prioritaire. Les trois tableaux qui suivent présentent les vingt-sept directions, leur accordance dimensionnelle et leur concordance avec les trois niveaux de la kinésphère.

AU NIVEAU HAUT

- au centre en haut
- en avant en haut
- en arrière en haut
- à gauche en haut
- à droite en haut
- à gauche en avant en haut
- à droite en avant en haut
- à gauche en arrière en haut
- à droite en arrière en haut

AU NIVEAU MOYEN

- au centre
- en avant
- en arrière
- à gauche
- à droite
- à gauche en avant
- à droite en avant
- à gauche en arrière
- à droite en arrière

AU NIVEAU BAS

- au centre en bas
- en avant en bas
- en arrière en bas
- à gauche en bas
- à droite en bas
- à gauche en avant en bas
- à droite en avant en bas
- à gauche en arrière en bas
- à droite en arrière en bas

Pour conclure, les directions s'inscrivent clairement dans l'espace lorsqu'elles sont portées par l'intention spatiale (quatrième concept de Bartenieff). Cela se traduit par « moi allant vers une direction, quelque chose ou quelqu'un ». Cela implique un mouvement du corps dans l'espace : on bouge pour agir, pour aller vers. Un mouvement sans intention spatiale est un mouvement sans but précis. Dans ce sens, les mouvements quotidiens sont fonctionnels car ils sont adaptés à l'usage que l'on souhaite en faire. Et ces mouvements avant d'être automatisés ont été portés par une intention spatiale. Ils reflètent ainsi l'intention de se mouvoir. Elle diffère à ce titre de l'intention expressive. L'intention spatiale trace le chemin du mouvement. Un danseur dont les directions des mouvements n'apparaissent pas dans l'espace manque d'intention spatiale perceptible par l'autre. Parfois, en effet, l'intention demeure au niveau de la pensée et n'est pas incarnée dans le corps.

5.4 LES DIRECTIONS DIMENSIONNELLES PAR RAPPORT AUX TRACTIONS SPATIALES

Pour produire cet engagement global du corps, le danseur, lorsqu'il bouge même minimalement, doit reconnaître le rôle joué par les trois dimensions spatiales. Ces dimensions façonnent l'intérieur de son corps et lui permettent de se mobiliser et de se stabiliser avant, pendant et après l'action. Le mouvement se fait donc en impliquant toujours cet engagement des trois dimensions. On ne peut ignorer la nécessité de bien comprendre sur le plan du corps cette tridimensionnalité interne, avant même de songer à pénétrer l'espace environnant. Comme les notions à propos du corps l'ont précisé, le mouvement ne peut être mobile et libre en l'absence d'engagement de l'une ou l'autre dimension sinon il sera entravé.

Abordons maintenant la notion de traction spatiale. Par cela, on désigne l'influence de l'espace extérieur sur le corps. Cette traction est naturelle en ce sens qu'elle est normale, elle existe simplement. Cette traction spatiale s'exerce toujours sur deux pôles opposés : un pôle va vers la direction prévue par le mouvement, tandis que le pôle opposé va vers une direction différente de la direction prévue par l'action. Cela crée la traction spatiale, qui est en harmonie avec l'une des trois dimensions spatiales. Il y a donc trois tractions spatiales : la traction spatiale verticale, la sagittale et l'horizontale. Activer une traction spatiale implique un engagement intérieur des éléments composant notre corps, à savoir ses structures osseuse, musculaire et organique qui, toutefois, n'impliquent pas l'engagement d'une tension musculaire dominante.

La traction verticale se dirige vers le haut tout en allant vers le bas. Elle est activée lorsque ces deux directions sont mises en traction de manière égale. Se tenir debout, vaincre la gravité, par exemple, nécessite d'engager intérieurement la traction spatiale verticale. On se tient en effet debout grâce à l'ancrage des pieds au sol en polarité avec la tête qui monte vers le ciel. C'est ce que l'on nomme

traction spatiale verticale, le travail corporel nécessaire pour lutter contre la force gravitaire. Ce faisant, on crée la ligne verticale à l'intérieur de notre corps, ce qui stabilise notre posture debout.

La traction horizontale va vers deux directions : la gauche et la droite. Tenir les deux bras allongés en position « à la seconde » nécessite l'engagement de la traction spatiale horizontale. Concrètement, cela veut dire sentir cette traction qui traverse horizontalement le corps au niveau de la ceinture scapulaire et du plexus solaire, en l'occurrence, lors de l'élévation des bras à la seconde. L'activation de cette traction crée une ligne horizontale.

La traction sagittale prend les directions avant et arrière. S'avancer vers l'avant nécessite l'engagement de cette traction. Tout en activant l'avant, on active l'arrière pour ne pas chuter. On équilibre la ligne sagittale en exerçant une traction égale des deux directions opposées. Par exemple, les penchés de la tête et du tronc devant nécessitent le recul de l'arrière du corps, du sacrum et des jambes, qui se reculent légèrement pour, encore une fois, éviter de chuter.

Ces trois tractions spatiales en accord avec les trois dimensions permettent au corps de se mobiliser. La prise de conscience du rôle et de l'influence de ces tractions par rapport aux dimensions amène le danseur à exécuter ses mouvements de manière plus lucide. Chaque traction spatiale comme chaque dimension prend donc deux directions, deux polarités, et leur activation nécessite un niveau d'engagement corporel qualifié, en danse, de normal. Être debout, ouvrir les bras et se pencher en avant activent les tractions spatiales. Aucun mouvement ne se fait sans activer ces tractions. Il y a des supports corporels précis pour chaque dimension et une traction spatiale qui lui est associée. Le lecteur se rapportera au besoin aux pages de ce livre traitant de l'alignement dynamique et des rythmes coxo-fémoral et scapulo-huméral. Il y trouvera une concordance entre cet alignement et ces rythmes et ceux reliés à l'activation des dimensions et tractions spatiales. Par exemple, une verticalité ancrée se remarque plus précisément lorsque la connexion tête-coccyx-ischions-talons est observable. Une horizontalité s'affirme lorsque le corps, supporté par les rythmes scapulo-huméral et coxo-fémoral, bouge avec une ceinture scapulaire mobile et une ceinture pelvienne interactive. Finalement, un engagement réel du tronc, de sa partie dorsale autant que de sa partie frontale, à la fois vers l'arrière et l'avant, dévoilera un corps engagé de manière sagittale.

Le programme d'entraînement global du danseur amène le danseur à saisir quelle sera la traction spatiale majeure dans l'accomplissement d'une action afin de synchroniser le travail des deux autres tractions spatiales. Chaque geste, quel qu'il soit, est harmonieux dans la mesure où le jeu des tractions spatiales est bien intériorisé avant même tout mouvement. Cette conscience corporelle doit précéder l'action pour en assurer un déploiement harmonieux et une justesse d'exécution. La compréhension du lien intrinsèque entre les trois dimensions,

leurs directions associées et leurs tractions spatiales correspondantes améliorent grandement l'exécution d'un mouvement. Le travail du danseur est de développer sa conscience kinesthésique tridimensionnelle par l'activation des tractions spatiales avant même d'engager pleinement son système musculaire. Cela nous ramène au danseur et à ses capacités à utiliser toutes ses intelligences pour bâtir les états de corps fondateurs sous-jacents à tout acte corporel. Les outils kinésphériques présentés au chapitre quatorze permettront aux danseurs de comprendre le jeu des dimensions, des directions et des tractions spatiales.

5.5 LES FORMES GÉOMÉTRIQUES ET LES GAMMES CORPORELLES

Tous nos mouvements s'inscrivent d'abord dans l'espace de notre kinésphère pour ensuite s'écrire dans un espace plus large que l'on appelle l'espace général ou le grand espace. Cet espace se trouve à l'extérieur de notre kinésphère et nous entoure. On peut aussi le nommer environnement. Pour amener le danseur à investir le grand espace, le programme d'entraînement global propose un travail spatial inspiré des gammes du corps en mouvement développées par Laban. En effet, ce dernier a créé ces gammes afin de permettre au corps de s'investir consciemment d'abord dans toutes les parties de son espace kinésphérique et, dans un deuxième temps, pour mieux investir le grand espace l'entourant. Le mot gamme a été choisi par analogie avec les gammes musicales. Comme ces dernières, les gammes corporelles développent une très grande agilité spatiale et engendrent de belles nuances expressives. Ces gammes sont exécutées généralement dans les formes géométriques imaginaires représentées par l'octaèdre, le plan anatomique, le cube et l'icosaèdre. Chacune d'elles possède ses propres caractéristiques générant soit une mobilité du corps soit une stabilité. Ces formes géométriques permettent l'étude du corps dans un espace concret, transposable aussi dans l'espace interne du corps.

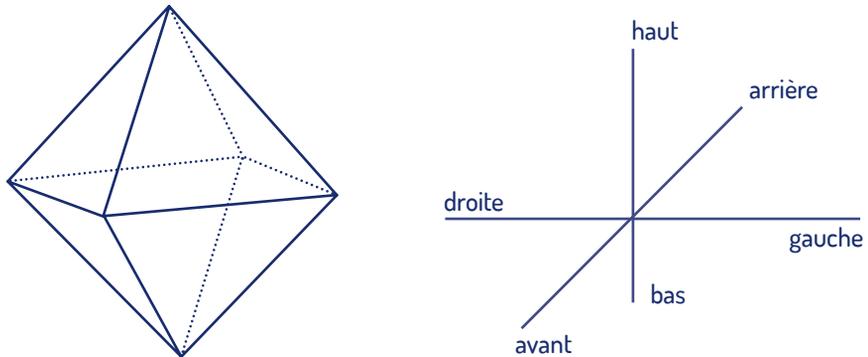
Nous ne cherchons donc pas à observer la forme extérieure d'un octaèdre, d'un plan anatomique, d'un cube ou d'un icosaèdre ou de toute autre forme géométrique, mais bien les mouvements qui glissent ou se produisent sur les structures de support internes de ces formes. Nous favorisons le processus corporel qui permet l'engagement conscient du corps dans les diverses dimensions présentes dans les formes géométriques et dans les gammes qui leur sont associées.

L'OCTAÈDRE

Cette figure géométrique se forme par l'union des trois dimensions dévoilant six directions dimensionnelles vers lesquelles le corps peut tendre. Le croisement au centre des trois dimensions constitue la structure interne de l'octaèdre. Sa gamme corporelle est dite dimensionnelle et permet au danseur d'investir les six directions majeures de cette forme géométrique : avant, arrière, à droite, à gauche, en haut et en bas. Nous les appelons directions dimensionnelles. Cette gamme se fait sur place et lie le corps à l'espace immédiat. L'octaèdre a donc comme structure

de support interne le croisement des dimensions verticale (haut-bas), sagittale (avant-arrière) et horizontale (droite-gauche). Ces dimensions existent à la fois dans le corps et dans l'espace. Ainsi, bouger à travers ces dimensions nous fait prendre conscience de leur existence. Le mouvement qui consiste à s'élever sur le bout des pieds entraîne le corps vers le haut tout en suivant la ligne verticale. On bouge ainsi le long de la dimension verticale. Il en va de même pour tout geste allant vers l'une ou l'autre des directions dimensionnelles.

L'octaèdre et le croisement des trois dimensions



LES PLANS ANATOMIQUES ET LEURS DIAMÈTRES

Ce travail corporel de reconnaissance des dimensions nous conduit à l'exploration des trois plans anatomiques que sont : le plan vertical, formé par les dimensions verticale et horizontale ; le plan sagittal, créé par les dimensions sagittale et verticale ; et, enfin, le plan horizontal, tracé par les dimensions horizontale et sagittale.

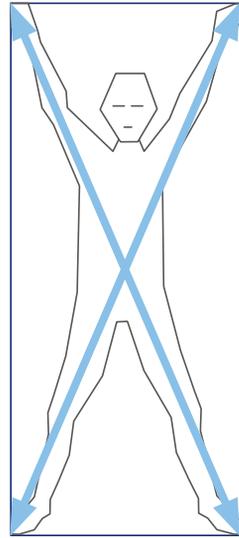
Chaque plan représente donc une figure géométrique bidimensionnelle qui possède deux diamètres. Le croisement ou l'intersection des deux diamètres est la structure interne de support du plan. L'intersection des diamètres se produit au centre du corps. Le jeu dans les plans consiste à bouger le long de ces diamètres. Les lignes des diamètres se concrétisent lorsque les deux tractions spatiales, associées aux dimensions du plan, sont activées, créant ainsi quatre directions dimensionnelles doubles. Par double, on conçoit que chaque direction dimensionnelle est composée de deux éléments directionnels, par exemple, la direction avant combinée avec la direction vers le haut donnera la direction dimensionnelle avant-haut. Puisque chaque traction spatiale s'exerce vers deux directions opposées, le plan aura ainsi, de par la présence de deux tractions spatiales, quatre directions dimensionnelles doubles. Le principe majeur qui régit un plan est qu'un diamètre est créé par deux dimensions ou tractions spatiales inégalement exercées dans l'espace. C'est pourquoi la dimension qui exerce une traction principale donne son nom au plan, la

deuxième devenant secondaire. Ce principe devient incontournable pour le danseur bougeant sur le diamètre d'un plan anatomique. Le tableau qui suit indique les quatre directions dimensionnelles doubles qui créent les deux diamètres de chaque plan. L'image d'une porte est souvent associée au plan vertical, l'image d'une roue au plan sagittal et celle d'une table au plan horizontal.

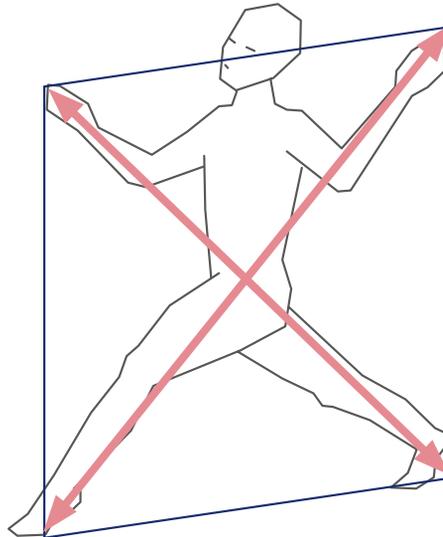
TABLEAU DES DEUX DIAMÈTRES DE CHAQUE PLAN AVEC LEURS QUATRE DIRECTIONS DIMENSIONNELLES DOUBLES		
Diamètres du plan vertical	Diamètres du plan sagittal	Diamètres du plan horizontal
Image de la porte	Image de la roue	Image du mur
4 directions dimensionnelles doubles	4 directions dimensionnelles doubles	4 directions dimensionnelles doubles
haut à droite / bas à gauche	avant haut / arrière bas	à droite avant / à gauche arrière
haut à gauche / bas-à droite	avant bas / arrière haut	à gauche avant / à droite arrière

LES TROIS PLANS ANATOMIQUES ET LEURS DIAMÈTRES²⁰

Plan vertical = la porte

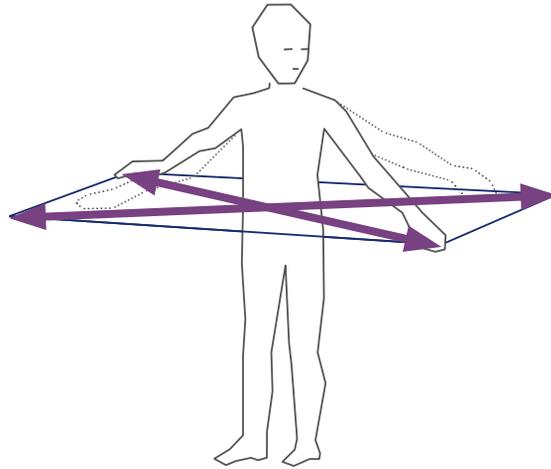


Plan sagittal = la roue



²⁰ Figures inspirées du livre *Body Movement: Coping with the Environment*, p. 31. Toutefois, l'ajout des flèches est le fait de l'auteur.

Plan horizontal = la table



Comment créer un diamètre ? Prenons en exemple le plan sagittal. Les deux tractions spatiales impliquées dans ce plan sont la traction spatiale sagittale allant vers l'avant et vers l'arrière, et la traction spatiale verticale, allant vers le haut et vers le bas. En réunissant les deux tractions spatiales et leurs directions associées, on crée le diamètre allant de l'avant en haut vers l'arrière en bas, et le diamètre allant de l'avant en bas vers l'arrière en haut. De plus, il s'agit de prendre en compte le fait que les deux tractions spatiales ont un rôle différent dans l'engagement corporel : la traction sagittale joue le rôle principal et exige du corps qu'il s'engage vers l'avant ou vers l'arrière plus intensément ; tandis que, puisque la traction verticale joue un rôle secondaire, l'engagement spatial du corps vers le haut ou vers le bas est moindre. Le rôle des deux tractions étant différent, il en résulte qu'elles sont inégalement exercées dans l'espace et induisent la mobilité du corps. Par exemple, un corps qui bouge sur le diamètre sagittal avant-haut et arrière-bas priorise son engagement corporel vers la direction avant et arrière, tout en gardant secondaire son engagement vers le haut et vers le bas. Et comme l'intersection des diamètres se produit au centre du corps, le danseur initie le jeu dans la gamme d'un plan à partir de son centre. C'est donc parce que ces tractions sont inégalement engagées dans le corps que la mobilité est créée. La dimension – et la traction qui est associée – n'appartenant pas à ce plan joue alors le rôle d'axe de support à la mobilité des diamètres. Dans le cas du plan sagittal, la dimension et la traction horizontales deviennent l'axe de support. Il y a trois plans et quatre directions dimensionnelles doubles qui donnent douze directions doubles.

Pour bien saisir le rôle du plan dans la mobilité du corps, l'expérience suivante permettra de créer les diamètres du plan vertical. Levez-vous et essayez de créer le diamètre de ce plan, formé par la dimension verticale et la dimension horizontale. En allongeant la colonne vertébrale vers le haut et vers le bas, vous rentrez en traction spatiale verticale. Maintenant, inclinez légèrement le tronc vers la droite en activant la traction horizontale. Que vous arrive-t-il? Vous êtes en déséquilibre? Cette inclinaison amène le corps dans la deuxième dimension, l'horizontalité, ce qui crée le plan vertical et la mobilité. Le corps, en n'arrêtant pas le mouvement d'inclinaison, tombera inexorablement vers la dimension manquante du plan qui, en fait, est l'axe de support de ce plan. Pour cet exemple, la dimension sagittale agit comme axe de support. Donc, le corps qui bouge dans le plan vertical en glissant sur le diamètre allant vers le haut à droite tombera dans la dimension sagittale, c'est-à-dire en avant ou en arrière.

LE CUBE

Le cube est une forme géométrique tridimensionnelle composée de huit directions triples, créant les quatre diagonales tridimensionnelles. La structure de support interne du cube est créée par le croisement de ces quatre diagonales. Par directions dimensionnelles triples, on comprend que chaque direction d'une diagonale est composée de trois éléments directionnels. Par exemple, la diagonale allant vers la direction avant, combinée avec la direction en haut et avec la direction à droite, donne la direction tridimensionnelle avant-haut-droite. Donc, la diagonale avant-haut-droite se complète en allant vers son pôle opposé arrière-bas-gauche. Le croisement ou l'intersection des quatre diagonales est la structure de support interne du cube, aussi appelé la croix des diagonales.

La caractéristique du cube est sa stabilité puisqu'une diagonale est créée par trois tractions spatiales également exercées dans l'espace, chacune allant vers trois directions opposées. Une diagonale est créée par une rotation d'un diamètre vers l'axe de support du plan afin de l'inclure pour créer la tridimensionnalité. Le diamètre sagittal avant-haut et arrière-bas devient une diagonale avant-haut-droite et avant-bas-gauche en intégrant l'axe de support horizontal droite-gauche. Les directions droite et gauche ainsi mises à contribution permettent au diamètre mobile de se transformer en diagonale stable. Le diamètre devient ainsi une diagonale.

Le cube révèle sa forme géométrique lorsqu'on connecte les huit directions dimensionnelles triples des quatre diagonales. Ces diagonales sont tridimensionnelles car elles sont formées par l'ajout de la dimension cachée ou par l'axe de support d'un plan. Les diagonales du cube sont ainsi formées à partir du diamètre d'un plan auquel est ajouté son axe de support.

La gamme corporelle associée au cube est celle des pulsions d'actions qui se font d'abord dans l'espace avant d'y joindre les efforts ou les *shape* qui s'y rattachent. La gamme du cube, étant donné que le corps s'engage dans les trois dimensions avec une égale intensité, produit une action stable. Pour réussir cette gamme, le danseur doit animer concrètement son corps en trois dimensions, donc de manière interne, avant même de s'engager vers l'une ou l'autre des diagonales du cube. Ce travail est corporel et déborde du cadre cognitif. On doit voir le corps bouger vers les directions des diagonales. L'investissement corporel demeure tridimensionnel tout le long du trajet spatial relatif à la diagonale. Cet exercice est très exigeant pour le danseur car il sollicite un engagement de tous les instants.

La gamme du cube commence en positionnant son corps au milieu de la forme géométrique imaginaire du cube. Une fois cette forme cubique bien délimitée spatialement, l'exercice débute en engageant, de manière tridimensionnelle, le corps vers la première diagonale en allant vers les directions avant-haut-droite et vers les directions arrière-bas-gauche. Puis, de retour au milieu du cube, on poursuit le mouvement vers la deuxième diagonale en allant de l'avant en haut à gauche vers l'arrière en bas à droite. Puis, après être de nouveau retourné au milieu du cube, il s'agit de tracer la troisième diagonale en allant de l'arrière en haut à gauche vers l'avant en bas à droite et, finalement, la dernière diagonale en traçant l'arrière en haut à droite vers l'avant en bas à gauche.

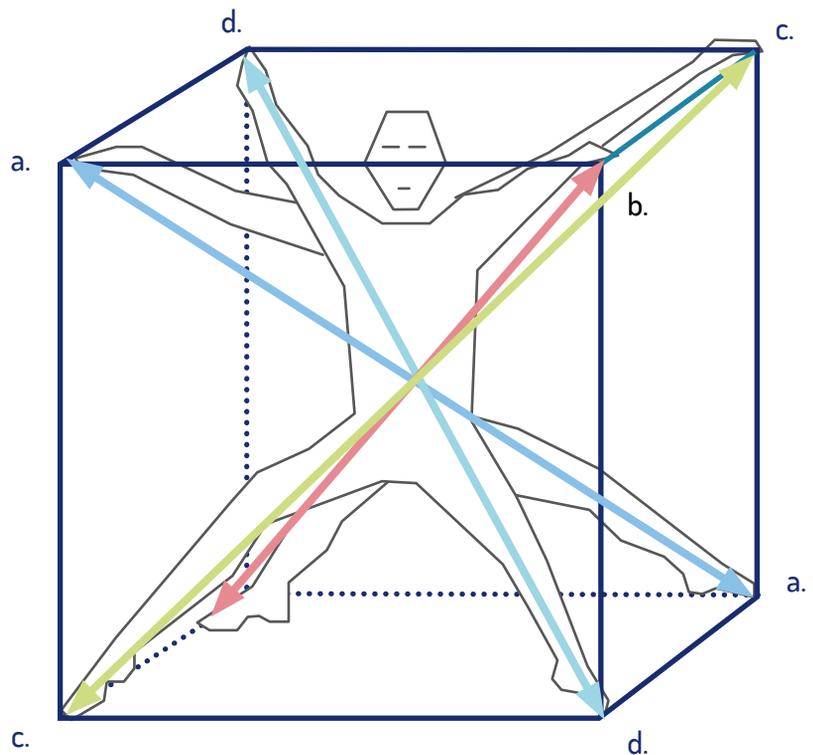
LE CUBE ET SES QUATRE DIAGONALES*

Les 4 diagonales du cube

- a. diagonale avant-droite-haut vers arrière-gauche-bas
- b. diagonale avant-gauche-haut vers arrière-droite-bas
- c. diagonale arrière-gauche-haut vers avant-droite-bas
- d. diagonale arrière-droite-haut vers avant-gauche-bas

* Figure inspirée du livre *Body Movement: Coping with the Environment*, p. 32. Sur le schéma, les diagonales de l'exemple du cube ont été librement traduites.

Le cube



L'ICOSAÈDRE

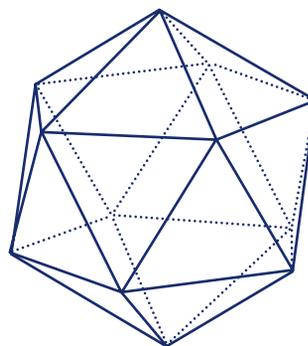
L'icosaèdre est formé par l'union des trois plans anatomiques qui dessinent la croix de l'icosaèdre. C'est la structure interne de support de cette forme géométrique. En imbriquant les trois plans les uns dans les autres et leurs quatre directions dimensionnelles doubles respectives, on obtient douze directions dimensionnelles

doubles, laissant alors apparaître l'icosaèdre. On sait que chaque plan possède deux diamètres générant quatre directions dimensionnelles doubles et, grâce au chevauchement des plans, douze directions dimensionnelles doubles deviennent alors accessibles. Cette figure géométrique, formée de prime abord par les diamètres des plans, permet de faire les gammes corporelles dans une perspective de mobilité. De nombreuses gammes se font dans l'icosaèdre. Les gammes associées se nomment, entre autres, la gamme primaire, la gamme de l'axe, la gamme transversale A et B, la gamme de l'anneau ou périphérique²¹.

L'ICOSAÈDRE ET SES DOUZE DIRECTIONS DIMENSIONNELLES DOUBLES

1. haut à droite
2. bas à gauche
3. haut à gauche
4. bas à droite
5. avant haut
6. arrière bas
7. avant bas
8. arrière haut
9. à droite avant
10. à gauche arrière
11. à gauche avant
12. à droite arrière

L'icosaèdre



²¹ On retrouve des informations sur ces gammes dans plusieurs des écrits de Laban portant sur la choréutique ; consulter la bibliographie, placée en fin d'ouvrage, en particulier *Espace dynamique*, Bruxelles, Contredanse, coll. « Nouvelles de danse », 2003.

5.6 LES JEUX DE GAMMES CORPORELLES

Toutes les gammes corporelles dans les différentes formes géométriques peuvent se faire en fonction de plusieurs objectifs selon que l'on privilégie l'espace, l'effort ou la *shape* en accord avec chaque direction dimensionnelle. L'entraînement du corps se fait ainsi par plusieurs jeux de gammes qui renforcent l'engagement du corps en lui faisant vivre, tout d'abord et de manière globale, les directions combinées aux différentes gammes. Puis, on ajoute à ce jeu spatial les efforts et les *shape* associés à chaque direction dimensionnelle. Le tableau suivant présente les concordances entre les directions et les dimensions, déjà présentées au chapitre sur le corps et l'espace. On a choisi d'inclure au tableau les efforts et les *shape* concordants afin d'établir la transversalité du système. Tout ce qui touche les efforts et les *shape* sera abordé aux chapitres neuf, dix et douze de ce livre.

5.7 TABLEAU DES CONCORDANCES ENTRE LES DIFFÉRENTES COMPOSANTES DU SYSTÈME D'ANALYSE

DIRECTIONS	DIMENSIONS	EFFORTS	SHAPE
vers le haut	verticale	poids léger	s'élever
vers le bas	verticale	poids fort	s'abaisser
ouverture du corps vers la droite ou vers la gauche	horizontale	espace indirect	se déployer
fermeture du corps vers la droite ou vers la gauche	horizontale	espace direct	se refermer
vers l'avant	sagittale	temps décéléré	avancer
vers l'arrière	sagittale	temps accéléré	reculer

Les jeux se complexifient alors puisqu'il est demandé de produire les efforts, puis les *shape* en désaccord avec les directions dimensionnelles de l'icosaèdre. En effet, le système Laban a lié un lieu de l'espace avec un élément dynamique de l'effort et du *shape*. Ces associations créent la transversalité du système.

Par exemple, lorsque le danseur s'élève vers le haut avec une attitude corporelle de poids léger (de légèreté), il est en accord avec les composantes corps, espace et effort. Par contre, s'il présente une attitude corporelle opposée, soit un poids fort en s'élevant vers le haut, il sera en désaccord avec le système sur le plan de la composante effort. Grâce à un tel travail de concordance et de désaccord, le danseur

travaille son corps spatial et expressif en développant de nombreuses façons d'aborder et de réaliser une danse. Ainsi, le corps s'entraîne par ces différentes gammes, en bougeant le long des dimensions, puis le long des diamètres des plans, finalement en exécutant les gammes reliées au cube et à l'icosaèdre. On peut donc convenir que l'engagement dimensionnel inégal du corps, dans les gammes des plans et dans celles de l'icosaèdre, produit la mobilité, tandis que l'engagement tridimensionnel et égal du corps, dans la gamme du cube, amène la stabilité. Ces outils sont précieux pour accéder à la grande mobilité du corps et à sa stabilité. Le danseur apprend à ne plus avoir peur de tomber, de trébucher.

CHAPITRE 6

L'ESPACE, OU COMMENT RÉVÉLER LA KINÉSPHÈRE

L'étude du corps et son inscription dans son environnement relève de la kinésphère, espace d'évolution de l'individu. Le danseur révèle cet espace au travers du mouvement du corps, de son trajet et surtout de l'intensité corporelle impliquée par le mouvement. Le danseur est amené à faire des choix en ce qui a trait à ses mouvements. Doivent-ils demeurer au sein des frontières de la kinésphère tout en se déplaçant ou, alors, traverser la kinésphère en s'inscrivant dans le grand espace? Ces choix doivent se concrétiser dans le corps pour qu'ils puissent être observables, pour qu'ils puissent être vus et ressentis par l'autre. Le mantra de l'espace dépeint l'état d'esprit à favoriser pour investir de manière consciente l'espace d'évolution du mouvement.

6.1 LES NOTIONS DE CONTREBALANCEMENT ET DE CONTRETENSION

Mantra pour l'espace

- Le corps bouge dans sa kinésphère.
- Le corps déplace sa kinésphère.
- Le corps traverse sa kinésphère.
- Le corps habite intentionnellement l'espace.
- Le corps sculpte l'espace grâce à la contretension.
- Le corps, en engageant les tractions et les tensions spatiales, donne vie à l'espace environnant.
- Le corps incarne l'espace.
- Le corps devient l'espace.

On ne peut parler de contretension sans d'abord expliquer ce qu'est l'action de contrebalancer. Tout d'abord, notons que ces deux notions ont le préfixe «contre» en commun, ce qui indique une opposition. Contrebalancer est l'action de compenser ou de balancer un poids par un autre poids d'égale densité. Contrebalancer est donc cette action égalée par une autre. Le phénomène de contrebalancer est aussi associé à la gravité. Le petit enfant doit combattre cette force lorsqu'il essaie de se tenir debout, car il est sous son emprise, l'attirant vers le sol. L'enfant apprend à contrebalancer le poids des parties de son corps en relation avec la gravité; il apprend à transférer son poids d'un pied à l'autre pour réussir à se tenir debout et ainsi faire un premier pas. Il contrebalance.

On distinguera la notion de contretension de la notion de contrebalancement en opposant les termes tendre et balancer. Si le mot contre marque l'opposition, le mot tension indique un état des muscles contractés, et le mot balancer, lui, celui de neutraliser. La contretension est la force qui agit de manière à séparer les parties constituantes d'un corps. C'est la mise sous tension dans le corps d'une traction spatiale. C'est une traction spatiale intensifiée. L'intervention de la contretension transforme les tractions spatiales en tensions spatiales. On peut donc définir la contretension comme la force qui permet la mise sous tension musculaire des tractions spatiales dans le corps, leur permettant ainsi de se prolonger visiblement dans l'espace. Pour mettre ces tractions spatiales sous tension, il faut un engagement des muscles profonds vers deux directions opposées.

La différence entre traction et tension réside dans le fait que chaque traction spatiale engage ses supports musculaires vers deux directions opposées avec une intensité normale, tandis que les tensions spatiales exigent de ces mêmes supports une intensification de l'engagement musculaire. Autrement dit, pour mettre ces tractions spatiales sous tension, un engagement plus grand des muscles profonds vers les deux directions opposées est sollicité. Il ne peut y avoir présence de tension spatiale dans le corps sans cette mise sous tension musculaire qui implique une décision consciente du danseur. Il s'agit du jeu d'opposition des forces de chaque traction spatiale grandement engagée musculairement. On passe d'un geste avec une traction spatiale normale à un geste avec une tension spatiale. En résumé, il y a trois tractions spatiales, la traction verticale, la sagittale et l'horizontale qui, mises sous tension, deviennent trois tensions spatiales, la tension spatiale verticale, la sagittale et la transverse.

Voyons maintenant l'importance à accorder à la transformation d'une traction spatiale en tension spatiale. Par exemple, si l'on monte sur demi-pointe en mettant sous tension la traction verticale, on exerce une réelle poussée à la fois vers le haut et vers le bas. La tension spatiale verticale est dès lors activée. On refait le même exercice en activant la tension spatiale sagittale et on complète l'exercice en activant la tension spatiale horizontale. Ainsi, l'action de monter sur demi-pointe devient plus claire, et donc mieux observable, et laisse des traces aériennes tridimensionnelles plus visibles. La contretension permet à l'une, à l'autre ou aux trois tensions spatiales d'apparaître dans le corps et de se prolonger dans le grand espace. Il faut préciser que lors de l'analyse d'un corps en mouvement nous évoquons les tensions spatiales présentes dans le mouvement et non la notion de contretension. En effet, ce terme indique la force inhérente qui donne vie aux tensions spatiales. À ce même titre, on parle de la gravité comme étant une force passive d'attraction vers le centre de la terre. En revanche, on dit d'un corps qu'il est ancré au sol s'il active une poussée contre le sol, contre la gravité, pour lui éviter de tomber et lui permettre de rester debout. Il s'agit ici du poids fonctionnel. Un corps ne combattant pas la force de gravité se laisse plutôt tomber passivement vers elle. Dans ce cas, on parle de poids passif et non de poids fonctionnel. Ces nuances sur les qualités de poids seront abordées au chapitre neuf, traitant de l'effort, composante de la dynamosphère.

La contretension est donc cette force qui transforme, grâce à un engagement musculaire intensifié, les tractions en tensions spatiales en exagérant musculairement le jeu d'opposition des polarités de chaque traction. Ainsi, lorsqu'un danseur bouge en activant les tensions spatiales, on est davantage en mesure de suivre son parcours spatial. On obtient une tension spatiale verticale par le jeu tensionnel entre les pôles opposés verticaux haut et bas. On crée une tension horizontale par le jeu tensionnel de la traction droite-gauche. Et on obtient une tension sagittale par la mise sous tension de cette autre traction avant-arrière. Par conséquent, ces tensions naissent dans le corps du danseur grâce à l'application consciente que

celui-ci fait de la contretension. Il engage sa musculature profonde, les tensions spatiales surgissent de l'intérieur du corps et, selon ses désirs, peuvent y demeurer ou encore se transporter ou se prolonger dans le grand espace. Ainsi, elles contribuent à tracer et à animer l'espace. Elles deviennent les faisceaux laser qui illuminent l'espace autour du danseur. Ces tensions peuvent dès lors être perçues comme une ligne conductrice de l'intérieur de l'être vers l'extérieur. Cela peut être le chemin invisible par lequel l'intention artistique et émotive se dévoile en induisant un dialogue avec l'autre, le spectateur. Au départ, le danseur doit savoir qu'il doit prolonger dans le grand espace cette mise sous tension interne afin de s'engager corporellement dans l'espace. Il y a différents degrés de mise sous tension, et le danseur apprendra à les maîtriser selon ses besoins. Une telle analyse du mouvement apporte un éclairage nouveau au danseur et lui permet de mieux investir le mouvement en accord avec la démarche de création chorégraphique.

6.2 LE CONCEPT DE CENTRAL, PÉRIPHÉRIQUE ET TRANSVERSE (CPT)

Nous révélons notre kinésphère par le mouvement et par son trajet exécuté dans différents lieux spatiaux. S'ajoute à cela la présence ou non de tensions spatiales dans le mouvement. Le mot central (C) définit ce qui provient ou passe à travers le centre du corps ou ce qui va vers le centre du corps. Le terme périphérique (P) réfère à ce qui marque une limite en relation avec le centre du corps. Par transverse (T), on entend ce qui se situe entre le centre du corps et la périphérie. Ces définitions forment l'acronyme CPT, qui enrichit l'analyse d'une séquence dansée en ciblant et surtout en qualifiant les éléments qui la constituent. Ces termes qualitatifs sont employés pour désigner un mouvement, un trajet, et pour préciser à quelle fin sont utilisées les tensions spatiales observées. Cerner cette finalité constitue un apport singulier à la compréhension de ce concept de CPT.

Par exemple, on commence par nommer la présence de tensions spatiales en notant celles qui sont présentes. Nous précisons ensuite si ces tensions se veulent majoritairement centrales, pour maximiser la présence du centre du corps, ou périphériques, pour délimiter un lieu spatial, ou encore transverses, pour tracer une courbe spatiale. Ce concept a toujours été difficile à comprendre par la majeure partie des analystes. Les précisions apportées aujourd'hui découlent d'expériences acquises lors d'explorations personnelles et de l'enseignement pratique de ce concept.

6.3 L'APPLICATION CORPORELLE DU CONCEPT DE CPT

On dit d'un mouvement et d'un trajet qu'ils sont centraux (C) s'ils émergent ou passent à travers le centre du corps, ou s'ils vont vers le centre du corps. Cela se produit dans la zone proche de la kinésphère. Ces actions sont en accord avec une

initiation corporelle centrale ou proximale. Un mouvement et un trajet sont dits périphériques (P) lorsqu'ils définissent une limite kinésphérique en relation avec le centre du corps ou apparaissent le long des limites kinésphériques. Ils se situent généralement dans sa zone plus éloignée, se font par une initiation distale et ne reviennent pas vers le centre du corps. Ceci dit, il arrive qu'on observe un mouvement apparaissant dans la zone moyenne de la kinésphère dont le trajet, par ailleurs, établit une ligne frontière, comme un mime peut le faire pour nous faire voir un mur. Ce mouvement peut être central, périphérique ou transverse, mais son trajet sera toujours qualifié de périphérique car il délimite une forme géométrique à l'intérieur de la kinésphère. Un mouvement et un trajet sont transverses (T) lorsqu'ils se situent entre la périphérie de la kinésphère et le centre du corps. Ils sont réalisés avec une initiation articulaire située au milieu d'un segment, comme le coude ou le genou, et se produisent dans la zone moyenne de la kinésphère.

Lorsqu'on analyse une séquence de mouvements, on utilise ce concept de CPT pour préciser les types de mouvements et de trajets présents. Cela nous guide relativement à leur progression dans le grand espace. Si un mouvement n'apparaît pas dans l'espace, cela peut être lié au fait qu'il n'est pas entièrement investi corporellement et spatialement, ou parce qu'il n'est pas supporté par une intention spatiale, ou encore parce que la conscience du trajet ou de l'initiation du mouvement est défaillante, ou tout cela à la fois. Dès que ces manques sont clarifiés, l'entrée du corps dans le grand espace est assurément libérée.

Nous avons vu précédemment qu'il y a trois types de tensions spatiales. Mais où sont-elles majoritairement engagées dans le corps du danseur ? D'où émergent-elles ou d'où naissent-elles ? Si elles sont centrales, ces tensions sont situées au centre du corps, dans le tronc. Si elles sont périphériques, les tensions spatiales utilisées le sont de manière distale, pour établir la périphérie kinésphérique, ou encore pour établir les limites de tout autre forme située à l'intérieur de celle-ci. Les tensions spatiales transverses sont quant à elles visibles dans un corps dont les articulations des épaules et des hanches sont engagées musculairement dans une rotation pour produire une action spiralée.

On dit qu'une tension spatiale centrale est présente lorsqu'on active ou qu'on observe la présence d'un engagement musculaire prioritaire dans le tronc. Cet engagement peut être la mise sous tension d'une ou de deux, voire des trois tractions spatiales au sein du tronc. Un mouvement exécuté en tension spatiale centrale est souvent en affinité avec un mouvement linéaire, impliquant une initiation centrale ou proximale et glissant sur un trajet central. La mise sous tension musculaire du tronc est plus qu'apparente et augmente si cette mise sous tension implique plus d'une traction spatiale.

Exécuter un mouvement en tension spatiale périphérique nécessite la mise sous tension de deux tractions. L'une est prioritairement engagée en périphérie par les mains, les pieds ou même par le dessus de la tête, et la deuxième tension, dont le rôle est secondaire mais important, est immanquablement engagée au niveau du tronc afin de servir d'ancrage au mouvement exécuté. On peut alors dire que ce type de mouvement est en accord avec un mouvement bidimensionnel, dévoilant deux tractions mises sous tension, et est initié de manière distale, produisant un trajet plutôt courbé.

Un mouvement en tension spatiale transverse implique l'engagement des muscles produisant la rotation du tronc (rotation autour d'un axe), ou même des membres, comme c'est le cas dans tout mouvement en spirale, en rond, ou dans l'action de viser. Ce mouvement implique la mise sous tension des trois tractions spatiales produisant ainsi un mouvement tridimensionnel. Ce geste suppose une initiation des coudes ou des genoux et jaillit dans l'espace sur un trajet plutôt spiralé. Le manque d'engagement d'une traction spatiale ramènera le mouvement à sa bidimensionalité.

L'appréhension du concept de CPT permet au danseur de développer une subtilité et une finesse corporelles. En ce sens, un danseur bougeant avec une tension spatiale, quelle qu'elle soit, peut être entraîné à générer intérieurement un volume corporel. S'il peut tracer l'espace extérieur de manière uni-, bi- ou tridimensionnelle, il saura trouver les chemins pour faire jaillir le volume corporel consciemment de l'intérieur. Cette prédisposition lui servira lorsque le travail corporel exigera de créer un volume interne, de générer un *shaping*²² corporel expressif avant son entrée ou non dans le grand espace.

6.4 LES NUANCES D'UN CORPS DANSANT DANS L'ESPACE

Est-ce que le corps danse *dans* l'espace ou bien danse-t-il *avec* l'espace ou encore, est-ce que ce corps danse *au travers* de l'espace, le traverse, le perce ? Il y a une très grande différence entre ces trois manières de bouger dans l'espace. Il est essentiel de les différencier afin de permettre au danseur de bien choisir comment son corps dansant dialogue ou non avec l'espace.

Un corps qui danse *dans* l'espace est repérable en ce qu'il bouge essentiellement dans son espace kinésphérique et donne souvent l'impression de bouger en transportant sa kinésphère personnelle dans l'espace environnant. Il structure l'espace en sections.

²² Cette notion est abordée au chapitre douze.

Un corps dansant *avec* l'espace évolue franchement sans coupure ni limite kinésphérique. En somme, il danse en pénétrant son environnement spatial au-delà de sa propre kinésphère.

Le danseur qui *traverse* l'espace nous donne l'illusion de l'infini. Ce corps dansant trace un espace sans début ni fin.

Il est donc essentiel que le danseur évolue dans l'espace selon un choix établi de concert avec l'exigence chorégraphique. Pour réussir cet engagement spatial, le danseur peut puiser à même les outils liés au concept de CPT. S'il veut danser avec ou au travers de l'espace, il engagera les tensions spatiales périphériques bidimensionnelles qui l'aideront à porter son mouvement par-delà les frontières kinésphériques et environnementales. L'intensité de l'intention spatiale et de l'engagement musculaire détermineront si l'on est en présence d'un corps dansant *avec* ou *au travers* de l'espace. Cette subtilité, cette différence, appartient au danseur et relève de sa capacité à bien lier l'intention spatiale et l'engagement musculaire, et de son aptitude à maintenir ces engagements pendant un laps de temps préétabli.

Par ailleurs, si le danseur désire maintenir son mouvement dans l'espace de sa kinésphère, il bougera sans user de tensions spatiales engagées de manière tridimensionnelle. L'usage de tensions unies ou bidimensionnelles clarifiera son espace kinésphérique sans pour autant l'amener au-delà de celui-ci. Ainsi, le danseur saura décider de la manière d'aborder l'espace. Il saura être, bouger dans, avec ou au travers de l'espace scénique. Il saura s'ajuster aux exigences de l'œuvre chorégraphique. Tout dépend finalement de l'intentionnalité derrière le geste.

La plupart des danseurs n'ont pas connaissance de ces nuances en début d'apprentissage. Peu les devinent intuitivement. Il s'agit donc de leur enseigner. Pour certains, expérimenter ces trois types de rentrées spatiales leur permet de se découvrir eux-mêmes.

CHAPITRE 7

L'APPARITION DU MOUVEMENT DANS LE GRAND ESPACE

Le déplacement du corps dans l'espace fait apparaître le mouvement. Il peut être exécuté sur place, être petit, moyen ou grand, en fonction du désir conscient du danseur. Ce déplacement du corps se fait sur un trajet spatial qui est le fil sur lequel le mouvement se dessine, se dévoile.

71 LE TRAJET SPATIAL

Par trajet, on entend l'espace bien délimité dans lequel se fait le mouvement, qu'il soit question d'un geste ou d'un déplacement, qu'il ait lieu au sol ou qu'il soit aérien. Traduire mentalement son trajet spatial rend le mouvement plus identifiable pour soi et pour l'autre. On peut avoir beaucoup d'intentions spatiales²³ mais aucune idée du trajet à suivre pour produire une séquence. L'intention spatiale alliée au trajet spatial éclaircissent le mouvement et lui permettent, grâce au corps, de bien tracer l'espace.

Pour être observable, le déplacement du corps doit être consciemment planifié par le danseur, c'est-à-dire que celui-ci doit avoir pris une décision quant aux directions vers lesquelles son corps doit s'engager pour exécuter son enchaînement. Cette prise de conscience implique la présence d'une intention spatiale attachée à chaque mouvement. En revanche, l'intensité de cette intention varie selon les besoins du mouvement. Et s'il n'y a pas d'intention spatiale, le mouvement sera beaucoup moins efficace et perceptible. Savoir où se situe son corps est à la base de tout mouvement. Cette conscience sensible de l'espace du danseur constitue son ancrage dans son expressivité. En premier lieu, on observe si le trajet au sol est précis, plus ou moins précis, ou encore imprécis. Cela témoigne de l'importance ou non donné à l'espace dans cet enchaînement, ou encore de la non-conscience de l'espace qu'a l'exécutant.

23 Se référer à la section traitant de l'intention spatiale abordée au chapitre deux.

7.2 LES SORTES DE TRAJETS

AU SOL

Il y a évidemment plusieurs façons de se déplacer et, par souci de clarté, voici les quatre manières proposées : sur place, en déplacement petit, moyen ou grand. Après cette première constatation, on fait preuve de plus d'attention pour clarifier les sortes de trajets au sol que le déplacement nécessite. De nombreux trajets sont possibles, en voici quelques-uns : courbé, droit, en cercle, tortillé, vers une diagonale, en chevron, etc.

AÉRIENS

On définit les trajets aériens par les termes reliés au concept de CPT abordé précédemment ; les règles se rapportant à ce concept s'appliquent. Par contre, il n'est pas nécessaire que ces trajets se fassent avec un engagement corporel présentant des tractions ou des tensions spatiales. L'usage de la terminologie CPT aide le danseur à préciser son trajet aérien. Le mouvement se fait toujours sur un trajet, et le travail du danseur consiste donc à en être conscient.

7.3 LE LIEN ENTRE LE CORPS ET L'ESPACE

Les outils, tels que les directions, les niveaux, les zones d'action, les déplacements dans le grand espace, les trajets et leur intention spatiale, fournissent les bases de notre observation du corps et de son engagement dans le grand espace. Ces données mesurent le degré du lien entre le corps et l'espace, à savoir s'il est très clair, clair, plus ou moins clair, ou peu clair, voire inexistant. Cela nous permet de cibler nos interventions en regard des exigences chorégraphiques. Chaque séquence de mouvements possède sa propre exigence spatiale. Il faut être en mesure de bien la cerner afin de la reproduire corporellement de manière juste et précise. Il y a des séquences très engagées spatialement et d'autres ne présentant aucun intérêt. Le danseur se doit d'observer, d'analyser et de cerner les différentes composantes de l'engagement spatial du corps. En premier lieu dans le mouvement, et ensuite en clarifiant où et comment se fera son entrée dans le grand espace. On parle ici de la présence tangible d'un lien entre le corps et l'espace. Ce lien peut être qualifié de très fort lorsque, par exemple, le corps tridimensionnel prolonge cet engagement dans son environnement. Il peut aussi être qualifié d'inexistant ou se situer entre les deux en fonction des exigences chorégraphiques. En somme, le type de liens et de rapports à entretenir avec l'espace doit être choisi par le danseur avec lucidité. Cela fait intervenir la notion de focus telle qu'on l'emploie habituellement en danse.

74 L'ORIENTATION DU CORPS EN RELATION À L'ESPACE SCÉNIQUE

En bougeant, le danseur trace un certain dessin au sol et fait ainsi face à des points spécifiques dans l'espace scénique. Cet espace scénique se divise en huit points précis qui ont été définis en utilisant le corps comme référent et comme même premier point lorsqu'il fait face au spectateur. Les autres points sont nommés à partir de ce premier point. Ces huit points de l'espace scénique sont des repères pour le danseur.

LES HUIT POINTS DE L'ESPACE SCÉNIQUE

1. face devant les spectateurs
2. face en diagonale avant droite
3. face au mur droit, de profil par rapport aux spectateurs
4. face en diagonale arrière droite
5. face arrière, de dos au public
6. face en diagonale arrière gauche
7. face au mur gauche, de profil par rapport aux spectateurs
8. face en diagonale avant gauche

Il est important de distinguer l'orientation du corps dans l'espace scénique des directions des mouvements exécutés dans ce même espace. En effet, les mouvements exécutés par le corps et ses segments peuvent être faits dans différentes directions, indépendamment de l'orientation qu'on donne au corps.

75 LE FOCUS KINÉSPHÉRIQUE

Le mot focus est utilisé pour indiquer l'action de converger en un point précis, ou celle de concentrer son regard ou son corps sur un point précis. Le rôle joué par le focus kinésphérique et le dialogue kinésphérique qu'il engendre avec le grand espace sont incontournables.

Il y a une grande distinction à faire entre un focus kinésphérique et un focus dynamosphérique. Par focus kinésphérique, on entend cette action du regard et du corps du danseur qui se concentrent sur l'ensemble de l'espace autour de lui ou sur un point précis dans cet espace. Le mot kinésphérique réfère à un regard ou à un corps usant de l'espace comme soutien physique à ses mouvements dansés. On évoque ici le focus en appui, littéralement, sur l'air contenu dans l'espace. Ce focus présente un engagement spatial marqué, car il s'agit de l'attention que le

danseur accorde à l'endroit où il se déplace dans l'espace. On le définit comme abstrait ou plastique. On ne parle pas, ici, du regard flou, trop souvent présent chez les jeunes danseurs lorsqu'ils s'observent bouger, les amenant à développer un regard tourné vers eux-mêmes. Le focus kinésphérique est un focus abstrait et plastique qui s'appuie sur le grand espace. Ce n'est pas un regard et un corps intérieurs ou fermés, mais bien allumés, ouverts à l'environnement, un regard et un corps témoins du présent.

7.6 SYNTHÈSE

Le corps est tridimensionnel. Ces dimensions prennent leur origine à l'intérieur du corps. Les directions, les zones d'action et les niveaux vers lesquels ces dimensions s'engagent sont avant tout situés dans la kinésphère. La prise de conscience de ce chemin corporel rend vivante la kinésphère. Le travail des gammes corporelles forge le corps du danseur et lui permet un engagement spatial global. Les tractions spatiales soulignent cet engagement global choisi, qu'il soit uni-, bi- ou tridimensionnel, tandis que les tensions spatiales l'accentuent. Le danseur doit physiquement saisir toute l'importance d'un corps spatialement investi. Il se doit de dépasser l'étape du désir exprimé d'aller vers une direction pour passer à l'acte corporel concret d'aller vers cette direction. Il ne peut pas se contenter de rester au niveau d'un souhait émis. Il doit y avoir un réel investissement du corps dans l'espace ; il lui faut bouger dans l'espace. Cette étape est cruciale. On parle ainsi de dialogue avec l'autre lorsque la présence d'empreintes corporelles est perceptible dans l'espace.

CHAPITRE 8

L'ANALYSE QUALITATIVE DE L'ESPACE

L'analyse de l'espace se fait à partir de paramètres précis qui permettent d'observer qualitativement où le corps bouge dans l'environnement. Cette grille a été développée dans le but de cibler les données les plus pertinentes pour cerner l'organisation du corps spatial lors d'un mouvement dansé. Elle a été conçue comme un outil pratique et accessible, et se veut simple d'utilisation pour le danseur et pour l'observateur. Les paramètres choisis ne sont pas exhaustifs. Ils permettent une étude du corps dans l'espace et une analyse qualitative de cet engagement spatial dans une séquence dansée, mais qui n'est pas une finalité en soi. Comme dans le cas de la grille d'analyse du corps, celle de l'espace constitue un guide pour l'entraînement du danseur. Il y a deux questions fondamentales à se poser en début d'analyse de l'espace : où le corps bouge-t-il ? Comment s'organise-t-il dans l'espace ?

8.1 LA GRILLE D'ANALYSE DE L'ESPACE

L'ESPACE PERSONNEL EN RELATION AVEC LA KINÉSPHÈRE DU CORPS				
Directions privilégiées	avant arrière	droite gauche	au centre ou sur place	4 diagonales
Niveaux de la kinésphère (dimension verticale)	haut	moyen	bas	
Zones d'action de la kinésphère	proche	moyenne	éloignée	
Traction spatiale activée	verticale aucune	sagittale	horizontale	

LES FORMES GÉOMÉTRIQUES OBSERVABLES DANS LE CORPS (ET L'ESPACE)

- octaèdre (dimensions)
- plans anatomiques (diamètres)
- cube (diagonales)
- icosaèdre (union des trois plans)
- aucune

L'APPLICATION DU CONCEPT DE CPT*

Présence ou non des notions	de contrebalancement : oui non de contretension : oui non		
Type de mouvement**	central (mC)	périphérique (mP)	transverse (mT)
Trajet aérien du mouvement	central (tC)	périphérique (tP)	transverse (tT)
Tension spatiale dans le corps et se prolongeant dans l'espace	centrale (tsC)	périphérique (tsP)	transverse (tsT)

* Il est à noter que ce concept chevauche à la fois l'espace et le *shape*, et que les tensions spatiales prennent vie grâce à l'utilisation de la contretension.

** Légende :

mC, mP et mT réfèrent respectivement à un mouvement central, périphérique ou transverse.

tC, tP et tT réfèrent à un trajet central, périphérique ou transverse.

tsC, tsP et tsT réfèrent à une tension spatiale centrale, périphérique ou transverse.

L'APPARITION DU MOUVEMENT DANS L'ESPACE

<p>Le trajet aérien du mouvement est :</p> <ul style="list-style-type: none"> • unidimensionnel ou linéaire • bidimensionnel ou angulaire, courbé • tridimensionnel ou volumineux 	
<p>Les dimensions favorisées sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> • verticale (1D) • horizontale (1D) • sagittale (1D) 	<p>Les plans favorisés sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> • vertical (2D) • horizontal (2D) • sagittal (2D)
<p>Les diagonales utilisées sont (3D) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • diagonale avant-droite-haut vers arrière-gauche-bas • diagonale avant-gauche-haut vers arrière-droite-bas • diagonale arrière-gauche-haut vers avant-droite-bas • diagonale arrière-droite-haut vers avant-gauche-bas 	

LE DÉPLACEMENT DU CORPS DANS LE GRAND ESPACE

Déplacement dans l'espace	<ul style="list-style-type: none"> • sur place, petit, moyen, grand
Trajet au sol	<ul style="list-style-type: none"> • précis, ± précis, imprécis
Sorte de trajets au sol, ou aériens	<ul style="list-style-type: none"> • courbé, droit, en cercle, tortillé, en diagonale, autres
Orientation du corps en relation avec le spectateur	<ul style="list-style-type: none"> • de face, de côté, arrière, autres
Intention spatiale	<ul style="list-style-type: none"> • toujours présente, presque toujours présente, ± présente, jamais présente
Lien entre le corps et l'espace	<ul style="list-style-type: none"> • très clair, clair, ± clair, pas clair

L'ESPACE PERSONNEL EN RELATION AVEC LA KINÉSPHÈRE DU CORPS

Cette partie permet à l'analyste de cerner les directions favorisées par le danseur et l'informe, par le fait même, de celles qu'il n'utilise pas. Cela implique de prime abord que l'interprète exécute plusieurs séquences dansées en investissant différents lieux spatiaux. Nous avons tous des endroits de notre kinésphère que nous n'investissons pas. Plusieurs directions, comme celles impliquant l'arrière de notre corps, nous sont souvent méconnues. En effet, au lieu de reculer en induisant un mouvement du tronc, le danseur contournera ce lieu pour l'approcher de manière latérale par les pieds ou ne reculera simplement pas. L'espace personnel est notre réalité spatiale, il représente l'endroit où nous nous sentons en contrôle. Cette conscience spatiale nous est personnelle et établit nos limites face à l'autre, aux autres. On dira de certains qu'ils ont une petite kinésphère et qu'ils tolèrent plus facilement la proximité avec une autre personne. L'inverse est aussi possible, la personne qui a une grande kinésphère souffre des contacts rapprochés, comme dans le métro à l'heure de pointe. L'expérience montre qu'une séquence dansée est propice au dévoilement de notre relation avec la kinésphère de notre corps.

LES FORMES GÉOMÉTRIQUES OBSERVABLES DANS LE CORPS (ET L'ESPACE)

La partie de la grille traitant des formes géométriques observables est utile en ce qu'elle nous propose une autre façon d'analyser comment le corps s'articule dans l'espace. Est-ce qu'il favorise les plans, si oui, lesquels? Si c'est le cas, c'est probablement qu'il bouge en deux dimensions. Lorsque le danseur est conscient à la fois de son espace interne et externe, il devient alors capable de jouer différemment sur les deux niveaux. Cela singularise sa signature artistique.

On peut se demander s'il est pertinent de chercher à cibler des formes géométriques observables à travers une danse. Peut-être pas. Cette partie de la grille d'analyse est toutefois maintenue dans la mesure où tout le travail lié aux gammes corporelles est primordial. L'exigence est grande, et le corps apprend à se sculpter grâce aux règles reliées aux différentes gammes inventées par Laban. Les formes géométriques jouent donc un rôle majeur dans l'entraînement du corps du danseur. C'est pourquoi il est précisé dans cette partie qu'il est question de formes géométriques observables dans le corps, et non nécessairement dans le grand espace. L'intérêt n'est pas de reconnaître le tracé spatial du cube ni celui d'un plan, car ces tracés sont trop souvent exécutés par les membres supérieurs du corps, n'engageant que très peu le bas du corps. Le corps, lorsqu'il bouge dans une forme géométrique, apprend à se mobiliser de façon uni-, bi- ou tridimensionnelle. La lecture des formes géométriques sert donc plutôt à repérer les dimensions non investies corporellement permettant une autre lecture du corps.

L'APPLICATION DU CONCEPT DE CPT

Cette partie de la grille d'analyse de l'espace est plus difficile car elle demande de bien comprendre le concept de CPT et le rôle joué par la notion de contre-tension. Comme cela a déjà été abordé, on identifie plus facilement la présence ou non de tensions spatiales dans le corps en s'appuyant sur les notions de tractions spatiales et de leur mise sous tension. Tenter de cerner si le mouvement ou le trajet est central, périphérique ou transverse demande un regard plus entraîné. L'observateur peut délaissé cette partie de la grille d'analyse pour se concentrer sur celle portant sur les trajets aériens et au sol.

Pour le jeune danseur en formation, il est suggéré d'aborder cette partie dans l'esprit d'une recherche de clarification du corps en ciblant la nécessité d'engager les tensions spatiales et celle de cerner lesquelles il désire prioriser.

L'APPARITION DU MOUVEMENT DANS L'ESPACE

Cette portion de la grille est trop souvent considérée comme allant de soi par le danseur. Le fait qu'il se sente bouger dans un studio l'amène à croire qu'il est dans le grand espace. L'entrée du corps dans l'espace implique premièrement l'engagement interne du corps, et dans un deuxième temps, la manière dont il approche l'espace. Un corps est tridimensionnel. Est-ce que cela induit pour autant qu'il rentre dans l'espace de manière tridimensionnelle ? Pas nécessairement. Tout dépend du danseur et de sa capacité à maintenir un engagement tridimensionnel tout en bougeant et en se déplaçant dans l'espace. La grille d'analyse donne des pistes pour cerner l'engagement du corps et d'autres pour saisir les directions vers lesquelles ce corps tend. Pour investir la diagonale « en avant en haut à droite » de l'espace, il nous faut initier et maintenir corporellement cet engagement au niveau interne de notre corps. Le travail consiste à décider du type d'engagement interne et, par la suite, de la façon de rentrer dans l'espace. Que ce soit de manière unidimensionnelle, bidimensionnelle ou tridimensionnelle importe peu, il faut s'assurer de maintenir cette décision. Il y a des choix conscients à faire pour valider notre démarche corporelle. Le but est d'utiliser ces outils d'analyse pour répondre à notre quête individuelle.

LE DÉPLACEMENT DU CORPS DANS LE GRAND ESPACE

Cette partie de la grille d'analyse traite des façons dont le corps se déplace et dessine l'espace. Il y est aussi question des sortes de trajets à faire au sol. Est-ce que le danseur doit dessiner une courbe, une ligne droite ou, au contraire, ne pas se préoccuper des traces laissées ? Ces questions aident à clarifier la séquence dansée avant sa mémorisation. On s'assure aussi de l'espace couvert par le déplacement et on valide l'orientation du corps dans tous ces déplacements spatiaux. La partie concernant l'intention spatiale appartient au danseur. C'est à lui de distinguer les intentions spatiales aidantes à son entrée dans le grand espace et comment maintenir actif le lien qui l'unit à lui.

CHAPITRE 9

L'EFFORT, OU LE CORPS DYNAMIQUE

« Le mot effort ne signifie pas seulement la façon exagérée et inhabituelle de “faire un effort”, mais exprime le seul fait de dépenser de l'énergie. »

Rudolf Laban, *La maîtrise de l'espace*

9.1 INTRODUCTION À LA THÉORIE DE L'EFFORT

Qu'est ce qu'un corps expressif? Est-ce un corps qui parle, qui se parle, qui nous parle, qui dépeint un état émotif, sensible, ou encore qui est simplement là, jusqu'à se fondre dans l'environnement, un corps qui se tait, qui est insensible, immatériel, un corps inhabité? Tous ces corps sont expressifs au sens où pour l'être, il s'agit de provoquer chez l'autre un sentiment, sinon de vivre une émotion dans la relation à soi ou à l'autre. L'absence d'interaction ne signifie pas pour autant l'absence d'expression. C'est pourquoi il est ici question de ce qui est invisible, et non de ce qui est strictement lié à un état émotif passager.

L'effort est associé à l'énergie cinétique – l'énergie d'un corps en mouvement –, autrement dit, aux impulsions intérieures présentant différents types de résistance ou de non-résistance aux facteurs dynamiques du poids, de l'espace, du temps et du *flow*. Nous sommes en présence d'un dialogue silencieux qui se passe à l'intérieur du corps. Puisqu'il est question de l'invisible, cette problématique autour de la notion de résistance ou de non-résistance aux facteurs dynamiques doit être reliée à ce qui se passe à l'intérieur du corps. Il s'agit de dépasser la logique intellectuelle pour se laisser happer par une conscience kinesthésique. Le tout est de saisir les phénomènes de résistance ou de non-résistance. L'attention est ramenée au senti intérieur du corps, et surtout à la nécessité de comprendre à travers les fibres, les muscles, les tendons, les organes, les veines, les artères ce que Laban entendait expressément par l'effort et les liens avec ses quatre facteurs dynamiques.

L'effort, ce n'est pas une vision de l'esprit, mais bien une réalité corporelle, un senti du plus profond du corps. Il n'est pas question de discourir sur les facteurs dynamiques et de s'imaginer les comprendre. Il n'est pas question non plus

d'errance intellectuelle. Trop souvent, nous entendons des témoignages de personnes qui mentionnent les efforts sans jamais les avoir explorés, expérimentés et intégrés. Il faut vivre ces résistances et ces non-résistances à travers le corps. Il s'agit de le mobiliser afin de produire des actions dynamiques et non des actions qui demeurent purement assises au creux de l'esprit.

Chacun des facteurs de l'effort contient deux éléments pouvant être associés aux deux côtés d'une médaille, à deux pôles. Le facteur poids réfère à la force d'attraction de la terre, la gravité. L'action corporelle est alors évaluée en termes de poids fort ou de poids léger. Si le geste utilisé va vers la gravité, présentant une attitude énergique, il sera qualifié de fort. Au contraire, s'il s'en éloigne, dénotant alors une attitude relâchée, on le nommera léger. Le facteur espace amène l'observateur à qualifier l'action de directe ou d'indirecte. Si l'action progresse dans l'espace de manière canalisée, en impliquant un focus direct des yeux ou du corps, il est question de mouvement direct. À l'inverse, de manière divergente, avec une ouverture multidirectionnelle illimitée du regard ou du corps sur l'espace environnant, le geste est plutôt indirect. Le facteur temps implique la notion physique de l'accélération ou son opposé, la décélération, nécessaire à l'action. Le dernier facteur concerne le *flow* du mouvement et est désigné, en termes de progression dynamique du mouvement, comme étant plus ou moins libre, ou plus ou moins retenu. Ce dernier facteur est en quelque sorte le fil sur lequel le mouvement évolue en toute liberté ou avec une certaine retenue, en convergence ou de manière dispersée, en accélération ou en décélération, ou finalement, avec force ou légèreté.

Laban a regroupé les éléments rattachés à chaque facteur en deux grandes classifications. Influencé par la pratique des arts martiaux, il a choisi de placer sous le terme de combattifs les efforts condensés, c'est-à-dire les dynamismes exprimant un poids fort, un temps en accélération, un espace direct et un *flow* plus retenu. Un corps s'exprimant avec ces dynamismes affiche une fermeture et un condensé de l'énergie en son centre pour se protéger contre toutes les attaques extérieures, quelles qu'elles soient. En revanche, un corps qui s'éloigne de la gravité, qui s'ouvre sur l'espace, qui s'abandonne au temps et qui cède au *flow* s'exprime avec des efforts complaisants. On verra ce corps s'abandonner à un poids léger, à un temps allant en décélération, avec un espace indirect et un *flow* libéré. Un corps expressif doit faire preuve d'une grande souplesse dynamique et d'une ouverture sensible à ce qu'il vit de l'intérieur. Les efforts combattifs sont ainsi placés sous la notion de « ramasser », au sens de ramasser l'énergie pour la ramener au centre du corps. Les efforts complaisants présentent une dispersion de l'énergie partant du centre du corps vers l'extérieur et se placent sous la notion de « disperser ». Autrement dit, on assiste à une dissémination d'une énergie dynamique de l'intérieur vers l'extérieur.

SOUS LA NOTION DE DISPERSER	SOUS LA NOTION DE RAMASSER
efforts complaisants, qui cèdent	efforts combattifs, qui luttent
poids léger espace indirect temps décéléré <i>flow</i> ± libre	poids fort espace direct temps accéléré <i>flow</i> ± retenu

Les efforts sont donc des outils expressifs qui créent un changement dynamique dans le mouvement et colorent subtilement l'attitude corporelle. Ces impulsions intérieures naissent directement d'une émotion, d'un sentiment, et concernent ainsi le corps ressentant, l'invisible sensible. Les efforts qualifient une sensation du mouvement, une pensée émotive, une émotion et sont en fait le lien entre le mental et le physique, entre l'émotif et l'intuitif. C'est à partir des quatre facteurs de l'effort et de leurs deux pôles intrinsèques que l'on peut faire une analyse qualitative sensible d'un mouvement, car tous les efforts sont omniprésents, de manière plus ou moins active et généralement observable. Il est intéressant de noter que l'emphase ou la sélection de ces facteurs comme moyen d'expression par le corps caractérise l'individu, le singularise. Une personne choisit d'évoluer, de se mouvoir, en utilisant des éléments de ces facteurs et se bâtit une représentation sociale, une personnalité extérieure, celle qu'elle laisse voir aux autres. Il est concevable également que dans l'intimité, cette personne puisse agir différemment ou au contraire qu'il n'y ait aucune différence entre ses personnalités extérieure et intérieure. L'utilisation des quatre facteurs de l'effort et leurs éléments respectifs n'est pas toujours sciemment déterminée par chacun mais peut être involontaire ou automatique ; ou encore imposée par des codes sociaux, religieux, familiaux, etc.

Qu'il y ait différence ou non n'est pas important. Par contre, ce qui l'est, c'est notre capacité à observer les mouvements pour les ressentir, d'abord, et pour les modifier si désiré. Accéder à la conscience émotive des gestes aide à mieux les exprimer. Ces outils dynamiques construisent le corps sensible de l'interprète danseur. Il le libère de toute entrave ou préjugé envers lui-même ou les autres et le responsabilise en tant qu'artiste.

Il est nécessaire d'expliquer, à cette étape, le principe de la combinaison des efforts. Lorsqu'un mouvement combine deux efforts, il expose un état de corps et lorsqu'il combine trois efforts, il présente une pulsion de corps. On a répertorié six états de corps et quatre pulsions de corps, lesquels se subdivisent respectivement en quatre combinaisons par état et en huit combinaisons par pulsion. On peut ainsi apprendre à investir vingt-quatre possibilités d'états de corps expressifs et trente-deux possibilités de pulsions de corps expressifs.

9.2 SENTIR, ACTIVER ET CRISTALLISER UN EFFORT

En guise d'entrée en matière, il est nécessaire d'aborder le phénomène corporel qui consiste à sentir, à activer et à cristalliser un élément de l'effort. Prenons pour exemple le facteur poids. Pour saisir ce qu'est le travail de l'engagement du poids lors d'une action, il s'agit de prendre conscience de l'effet que cet engagement a sur lui et de constater comment il interfère sur tout acte physique. Il s'agit d'une expérience corporelle intime.

Cela semble complexe, et pourtant il suffit de s'allonger au sol et de simplement laisser tomber le poids de son corps sur le plancher. À partir de là, il faut tenter de sentir ce poids, cette masse musculaire organique et squelettique. On s'abandonne au plancher en relâchant toutes les tensions musculaires. Le corps devient passif. On sent ce poids inerte, un peu comme avant de s'endormir, mais en toute conscience. Puis, on active ce poids pour se lever du sol ; cela nécessite d'activer la masse corporelle afin de surmonter l'effet de la gravité, de la vaincre. Lorsque ces étapes sont franchies, on parle alors, en termes d'engagement dynamique complet, de cristalliser le poids, c'est-à-dire que le poids du corps entier est sollicité pour produire une action, comme celle de sauter. En l'occurrence, il s'agit de pousser d'abord dynamiquement sur le plancher avec les pieds avant de sauter, sans cela, le saut risque de manquer d'ampleur. Sentir, activer et cristalliser chaque élément d'un facteur de l'effort forment un passage obligé pour vivre l'expérience intimement. Travailler le corps à partir de cette séquence sentie, activée et cristallisée permet au danseur de s'approprier les dynamiques respectives des quatre facteurs. Le danseur devient capable de jouer avec les différents éléments des efforts et d'influer sur la dynamique d'un mouvement. Il sait faire des choix en fonction de ce qu'il souhaite exprimer. Dès lors, un monde de nuances expressives devient accessible à tous, à l'interprète comme aux spectateurs.

Chaque facteur de l'effort est lié à l'un des quatre mots-clés du cadre d'analyse et à son concept associé, puis aux directions dimensionnelles, et enfin, à une attitude comportementale.

9.3 L'EFFORT POIDS

Le facteur poids est associé au mot-clé corps, au sens où il est lié aux mouvements du corps sentis intérieurement – ce qui relève du concept de kinésphère –, puis à la dimension verticale – avec les directions vers le haut et vers le bas –, et enfin à une attitude comportementale dénotant une intention d'agir. Les deux éléments de ce facteur sont le poids léger et son contraire, le poids fort.

Une personne qui use de l'effort poids démontre une intention de créer un impact, de manière légère ou forte. Elle mobilise sa masse corporelle avec l'intention de faire ou de dire quelque chose. Ce projet subjectif exprime une volonté d'accomplir une action, de marquer un point, d'exprimer une opinion. Cette masse corporelle, engagée légèrement ou fortement, vient ainsi marquer dynamiquement l'intention. Et on peut percevoir le degré de cette intention – léger, fort, ou même absent. Être en mesure de détecter la présence engagée du facteur poids peut servir à bien cerner la qualité dynamique de la relation en cours. La concordance avec la dimension verticale s'impose tout naturellement en raison du rôle déterminant joué par la gravité lorsqu'on use de l'effort poids. Le poids léger est un poids corporel qui s'ajuste à l'attraction de l'attraction de la gravité en ne la combattant pas, en s'en éloignant. Une ballerine, par exemple, use d'un poids léger pour donner l'illusion qu'elle flotte. La gravité semble n'avoir aucun ascendant sur son corps, la danseuse s'y abandonne en s'en éloignant. Cela semble paradoxal mais, en fait, elle accepte la présence de la gravité et tente de s'en libérer en s'élevant.

Par contre, le danseur, pour générer un poids fort, doit résister à la gravité en allant vers elle tout en la repoussant. C'est cette action de repousser le sol qui fait surgir le poids fort. Produire un poids léger ou un poids fort demande un engagement musculaire de haut niveau qui doit se renouveler à chaque instant. Étant donné qu'un poids léger ou un poids fort meurt dès lors qu'il est cristallisé, il s'agit de toujours le régénérer. À titre de comparaison, si l'on souffle une chandelle, il faut ensuite la rallumer pour pouvoir éclairer de nouveau. Ce va-et-vient entre le poids léger et le poids fort implique un engagement musculaire constant car dès que l'élément est cristallisé, il disparaît, il faut alors le recristalliser. Il en va de même pour chaque élément de chaque facteur de l'effort. Le mot effort prend donc ici toute sa signification. Un atelier sur les efforts laisse le danseur épuisé.

Du point de vue pratique, le danseur débute son exploration du facteur poids en appliquant les trois étapes présentées précédemment. Sentir le poids exige de localiser le centre de lévité et de gravité et, en demeurant inerte, passif, de devenir conscient du poids du corps. Activer le poids demande de surmonter et de vaincre la gravité, et permet, par exemple, de se mettre debout et de marcher. Le danseur s'échappe ainsi de la pression générée par la gravité et peut passer à la troisième étape : cristalliser un poids léger ou un poids fort. Pour ce faire, le danseur s'appuie sur les supports corporels liés à la verticalité. Un poids léger exige moins de tensions musculaires qu'un poids fort et engage le centre de lévité situé au niveau du plexus solaire. Ainsi, un mouvement initié par le haut du corps, par la poitrine, amène le danseur à s'éloigner du centre de gravité en activant, par exemple, les ischions pour s'élever sur demi-pointe tout en s'imaginant se diriger toujours vers le haut. De ce fait, le mouvement s'élève et il devient plus facile en s'éloignant de la gravité de la transcender et de produire une légèreté visible. Par ailleurs, pour générer un poids fort, il faut mobiliser le centre de gravité situé dans la région

pelvienne en engageant les muscles profonds du bassin. L'accroissement de la pression musculaire pelvienne entraîne une poussée des pieds sur le sol faisant surgir le poids fort.

Ce moment dynamique léger ou fort est passager et doit être constamment régénéré. Le danseur peut puiser à même des images ou des métaphores personnelles pour produire ces deux éléments de poids. Un poids aérien, délicat, est léger, tandis qu'un poids plus ou moins écrasant, broyant, est fort. Ce type d'association métaphorique éveille le danseur émotionnellement et nourrit cette recherche corporelle.

9.4 LES DIFFÉRENTS POIDS

Abordons maintenant les notions de poids fonctionnel et de poids passif, par opposition à celles traitant des poids léger ou fort. Par poids fonctionnel, nous entendons la mobilisation du poids corporel pour produire un transfert de poids d'un pied à l'autre. On se déplace en mobilisant son poids fonctionnel. En effet, la marche nécessite d'activer le poids et provoque un transfert de poids fonctionnel constant. Dans un mouvement dansé dit de « temps lié vers l'avant » par exemple, le danseur doit transférer son poids du pied d'appui sur l'autre pied de manière fonctionnelle pour bien réussir le mouvement. Il n'a pas besoin de mobiliser le facteur poids. Cela serait inefficace car trop intense musculairement. Par contre, le facteur poids exige un engagement musculaire très grand et de courte durée, tandis que le poids fonctionnel implique un engagement corporel mobile et constant. C'est de ce type de poids dont il est question lorsqu'on demande au danseur de s'ancrer au sol. Dans le langage de la danse, l'anglicisme « se *grunder* » est souvent utilisé. Au lieu de dire d'un danseur qu'il est *groundé*, on pourrait plutôt dire qu'il utilise efficacement son poids fonctionnel. On parle du poids passif lorsqu'il y a un non-engagement de la masse corporelle ou lorsque la masse corporelle ne bouge pas. Ce poids passif donne l'impression que la personne chute, tombe vers la gravité, est happée par elle. Ce corps est inerte.

Il y a donc trois sortes de poids : le poids passif, le poids fonctionnel et le poids en termes d'effort dynamique. Il est très important de bien saisir les différents poids pour savoir les utiliser à bon escient. Ainsi, lorsqu'on qualifie un mouvement de léger ou de fort, on fait référence à l'effort poids.

9.5 L'EFFORT ESPACE

Le facteur espace est associé au mot-clé espace, au sens de penser où va le corps – ce qui relève du concept de kinésphère –, puis à la dimension horizontale – avec les directions vers la droite et vers la gauche –, et enfin à une attitude comportementale présentant une attention flexible ou ciblée. Les deux éléments de ce facteur sont le direct et l'indirect.

Un individu qui fait preuve d'une grande attention use souvent de l'effort direct. Il suit la conversation d'une personne, intervient sur le sujet abordé et ne se laisse pas distraire. Par ailleurs, celui qui est un peu hors de propos présente une qualité indirecte s'il propose d'autres chemins possibles au lieu de s'en tenir au sujet discuté. On peut percevoir qu'une personne présente un fort degré d'attention à ce qui se dit ou, au contraire, s'en éloigne si sa pensée s'éparpille. Ce type d'observations permet d'identifier la présence ou non de ce facteur chez une personne. Il y a donc des attitudes comportementales directes et indirectes auxquelles sont associées des qualités d'interactions. Une personne directe peut être perçue comme rigoureuse et aidant à cibler et à faire converger la discussion, ou à l'inverse être indirecte de par sa grande flexibilité et son désir de pousser toujours plus loin l'exploration d'une idée.

La dimension horizontale est liée au facteur espace et fait référence à cette ligne imaginaire où le ciel et la terre semblent se rejoindre. Cette association peut aussi s'expliquer en rapport avec ce qui engage les attitudes comportementales – l'ouverture à de nouvelles pensées, une curiosité intellectuelle, un élargissement de l'horizon culturel, scientifique ou autre. La personne qui embrasse de telles connaissances fait preuve d'une ouverture d'esprit et d'une curiosité insatiable. Apprendre à tendre vers la convergence aide cette curiosité à se fixer en limitant l'exploration de voies annexes pour mieux arrêter son attention sur une idée particulière, profitable à l'action demandée. Car, parfois, à trop explorer on se perd, ou à être trop inflexible on se ferme à l'autre. On cherche l'harmonisation entre les deux pôles de cet effort.

Être en mesure de repérer chez un individu l'engagement indirect ou direct de l'effort espace, sinon sa non-présence, aide à mieux interagir. Il en va de même pour un danseur. Il développe sa capacité à ouvrir son regard corporel et à embrasser l'espace, comme il peut faire converger ce même regard vers un lieu précis de l'espace. Le danseur explore le facteur espace en passant au travers des trois étapes de l'effort abordées précédemment, c'est-à-dire sentir, activer et cristalliser l'espace. Pour sentir l'espace, on regarde simplement autour de soi en prenant acte de ce qui est là, avant même de se déplacer. Par exemple, le danseur regarde en impliquant son corps en entier, et non seulement sa tête, puis il active l'effort espace en bougeant dans l'environnement, en gardant actifs tous les yeux « corporels » face à ce qu'il voit et à ce qu'il perçoit. Pour cristalliser un effort

espace, le danseur ouvre son regard pour englober l'horizon en usant de sa vision périphérique. Il transpose ensuite cette ouverture à tout son être, en imaginant que son corps entier s'expose à l'horizon, devient l'horizon. L'effort indirect qui jaillit est multifocus, et le danseur, en fouillant sans cesse l'horizon, régénère l'effort et le recristallise. Cette ouverture et cet abandon du corps à l'espace donnent une sensation de grande liberté, comme lorsqu'on flâne sans but précis.

Par ailleurs, pour produire un effort direct, le danseur doit restreindre cette liberté en dirigeant le focus – corps et regard – vers un point précis de l'espace. Un peu comme si le corps allumait un rayon laser pour transpercer l'espace et brûler un lieu déterminé.

Ces moments dynamiques indirects et directs sont passagers et doivent être constamment régénérés tout au long de la séquence dansée. Comme dans le cas du poids, on ne voit pas l'effort espace, mais on le perçoit car il apparaît et disparaît comme les perséides. L'effort espace est donc vécu dans le corps entier et non simplement au niveau du regard. Ce passage du focus des yeux au focus du corps est difficile pour un jeune danseur dans la mesure où il ne s'investit souvent de manière directe ou indirecte qu'à travers les yeux. Pour produire l'effort indirect, le danseur s'appuie sur les connexions corporelles ouvrant le côté droit et le côté gauche du corps. Ouvrir les bras latéralement en exposant le tronc exige un ample engagement de la ceinture scapulaire et de la cage thoracique, aussi bien vers la droite que vers la gauche. La région pelvienne est également sollicitée par l'élargissement du bassin de manière latérale. Travailler la respiration en activant latéralement le diaphragme et transposer cette respiration au niveau du bassin crée l'élargissement du corps horizontalement. Ce mouvement corporel s'ouvre de l'intérieur en s'éloignant de la ligne médiane du corps – la ligne qui délimite la droite et la gauche – et il devient indirect, ouvert, en s'inscrivant dans l'espace flexible environnant. Une combinaison d'activités telles que tourner, visser, fléchir, faire des extensions d'une ou de plusieurs parties du corps s'observe généralement dans un espace flexible exigeant une coordination tridimensionnelle pour embrasser et balayer l'espace. Ces actions sont multifocus et présentent un effort indirect.

En revanche, un mouvement qui se resserre par la fermeture de la droite du corps vers la gauche, ou vice-versa, condense l'énergie vers la ligne médiane et est alors qualifié de direct. Ce mouvement va contre la souplesse de l'espace en ce sens qu'il canalise l'espace en le refermant. Il s'agit à la fois d'une fermeture de l'espace interne du corps et d'une fermeture vis-à-vis du grand espace autour du corps. Un mouvement avec un effort direct est souvent unidimensionnel et concerne l'alignement squelettique, comme les flexions et les extensions, car il crée un obstacle à la perception tridimensionnelle de l'espace. Produire ces deux éléments de l'effort espace se fait grâce à l'engagement complet du corps vers l'extérieur (indirect) ou vers le centre du corps (direct).

9.6 LE FOCUS DYNAMOSPHERIQUE

Revenons maintenant à la distinction à faire entre un focus kinésphérique et un focus dynamosphérique. Le focus kinésphérique a été défini au chapitre sept, relativement à la notion d'espace. En résumé, ce focus du regard et du corps est abstrait et plastique, et s'appuie sur le grand espace.

Le focus dynamosphérique, quant à lui, présente un engagement dynamique, émotionnel et intense du corps permettant l'expressivité du danseur. Ce focus dynamosphérique, ou impulsion intérieure, perce l'espace ou s'ouvre à lui. Il s'agit d'un état émotif investi tout au long d'une séquence dansée. On parle ici d'un corps chargé d'efforts et de *shape*, c'est le corps expressif.

9.7 L'EFFORT TEMPS

Le facteur temps est associé au mot-clé *shape*. Il s'agit ici de se demander pour-quoi le corps bouge – ce qui relève du concept de dynamosphère. Il est également lié à la dimension sagittale – avec les directions vers l'avant et vers l'arrière –, et enfin à une attitude comportementale apte à décider. Les deux éléments de ce facteur sont la décélération et l'accélération.

La présence de cet effort chez une personne indique souvent une vive intuition et une capacité à prendre des décisions. En utilisant le temps comme effort, on signifie à l'autre un besoin d'agir sans précipitation ou au contraire dans l'urgence. Il est de l'ordre de la prise de décision, qu'il s'agisse d'un fait quotidien ou anodin, ou d'un évènement majeur. Ce comportement est reconnaissable au besoin urgent qu'a la personne de signaler la nécessité ou non de passer à l'action. On est dans une immédiateté d'action. Devons-nous décélérer notre intervention ou plutôt accélérer notre prise de décision compte tenu du contexte d'urgence? L'effort temps se reconnaît chez le danseur par son habileté à imprégner ses mouvements d'une énergie qui décélère ou à l'inverse qui accélère. Sursauter à un bruit, quel qu'il soit, exprime un temps accéléré étant donné que le danseur passe d'un état normal à un état accéléré. On dit d'une personne qui soutient le temps, le soutient avec une même intensité, qu'elle le décélère. Comme dans le cas des autres efforts, le danseur doit réengager son corps dans le processus de décélération ou d'accélération.

Les connexions corporelles engageant le corps vers l'avant et vers l'arrière supportent l'effort temps. La direction vers l'avant correspond à l'élément décélération, et la direction vers l'arrière est liée à l'élément accélération. Un corps qui génère un effort accéléré unit ses énergies vers le centre du corps, et se courbe légèrement pour être apte à répondre rapidement à l'action exigée. Le mouvement est souvent plus compact. Le corps fait le contraire lorsque le mouvement demande

de soutenir l'action. Il s'ouvre au niveau du tronc et des membres afin de créer un instant d'arrêt soutenu. On observe alors un mouvement plus large et plus ouvert, souvent avec un engagement de plusieurs parties du corps. Si l'on s'en tient aux propos de Laban sur cet effort, il est plus facile de faire la décélération en positionnant le corps vers l'avant tandis que l'accélération est mieux vécue par un corps allant vers l'arrière. En revanche, le sprinter, en s'installant dans les blocs de départ, se courbe vers l'avant, prêt à bondir au son du tir. Son accélération sera alors plus rapide en s'engageant vers l'avant la tête la première. Au passage de la ligne d'arrivée, la décélération du corps se fait en positionnant son tronc vers l'arrière.

9.8 LES DIFFÉRENTS TEMPS

L'effort temps est un état dynamique, il ne concerne en aucun cas le temps métrique ni la durée que le mouvement prend pour être exécuté. Par exemple, une séquence dansée de seize temps métriques concerne la durée et non l'intensité dynamique avec laquelle elle est pratiquée. Il est donc question en l'occurrence du temps métrique et non de l'effort temps. Ainsi, l'effort temps est décéléré si l'on observe une décélération dans l'exécution d'un ou de plusieurs mouvements, quelle que soit la vitesse avec laquelle la séquence dansée est exécutée. Il faut bien comprendre cette différence entre ces temps pour éviter toute confusion. Une musique rapide n'appelle pas nécessairement un effort temps accéléré. Il s'agit en effet d'ignorer le support musical et de fixer l'observation sur ce que le corps fait en termes d'effort temps. Il arrive qu'un effort accéléré se fasse sur une musique rapide, mais aussi sur une musique lente. Il peut aussi n'y avoir aucun effort temps présent. On doit donc dissocier l'effort temps du temps métrique puisque l'un et l'autre existent indépendamment.

9.9 L'EFFORT *FLOW*

Le facteur *flow* est associé au mot-clé effort. On fait ici référence au fait de ressentir comment le corps bouge – ce qui relève du concept de dynamosphère. Le *flow* est lié à la 4^e dimension, qui exprime le passage du temps – du passé au présent vers le futur –, et à l'attitude comportementale décrite comme plus ou moins libre ou plus ou moins retenue. En fait, il est question d'un corps dont les mouvements sont faits de manière plus libre ou plus contrôlée, et dont le langage corporel démontre une liberté ou au contraire un contrôle corporel. Les deux éléments de ce facteur sont donc le libre et le contrôlé.

Le *flow* est reconnu comme étant le facteur de support des trois autres efforts. Sa qualité de continuité exprime la progression sur laquelle le mouvement se déploie. Il permet aux émotions de surgir au travers des trois autres efforts. Le *flow* est en

fait le plus subtil et le plus déterminant des efforts car c'est par lui que le corps expose sa vulnérabilité, ou au contraire la cache. Le déploiement ou la progression du mouvement expose l'impulsion intérieure qui meut le corps.

Les attitudes comportementales associées à un *flow* plus ou moins contrôlé se retrouvent généralement chez une personne agissant avec une certaine prudence. Elle est mesurée, fait preuve de retenue dans l'expression d'idées ou d'actions. Par contre, un *flow* plus ou moins libre est davantage associé à une personne qui laisse éclater son enthousiasme, qui s'octroie une liberté de paroles, qui expose ses opinions. L'observateur perçoit cette liberté du *flow* et ressent une complicité, une ouverture à l'autre, tandis qu'une personne avec un *flow* très retenu marque ses limites et installe une distance vis-à-vis de l'autre. Un corps animé par l'effort *flow* est tout en douceur ou tout en force. Il y a de multiples façons d'user de cet effort, mais il est à noter qu'il est présent à chaque mouvement. C'est pourquoi on utilise un système de notation avec des plus et des moins pour qualifier sa présence. Le *flow* est lié à l'émotion à dire ou à taire ; c'est une attitude intérieure exprimée extérieurement. L'observateur le perçoit au travers des changements retenus ou libérés des dynamismes du corps.

L'exploration de l'effort *flow* se fait par une reconnaissance sentie de ce qu'est le *flow* proprement dit. Qu'est-ce qui fait bouger le corps ? D'où jaillit le mouvement ? Peut-on parler d'un courant interne qui coule en nous ? Est-ce que ce *flow* est trop intime pour en prendre conscience ? De quel phénomène dépend le fait de se mouvoir librement ou sous contrôle ? Imaginons le *flow* comme une énergie fluide qui circule à l'intérieur du corps, lorsqu'elle rencontre un obstacle, elle le contourne ou l'évite. Sa course s'en trouve altérée. Les obstacles à la libre progression du mouvement sont souvent des tensions musculaires plus ou moins conscientes. Le danseur doit apprendre à sentir son *flow* avant de chercher à l'activer et à le cristalliser. L'étape du senti relève de la proprioception, cette capacité qu'a une personne à être sensible aux informations venant des muscles et des articulations. Dès que cette sensibilité est développée, le danseur apprend à activer le *flow* en devenant conscient du possible contrôle de ses muscles ou, à l'inverse, de leur relâchement. Ainsi, cette découverte sensorielle l'aide à choisir le type de *flow* sur lequel faire le mouvement. L'improvisation aide le danseur à jouer entre la fluidité du geste et sa retenue.

Le *flow* libre s'observe particulièrement bien chez la loutre, qui a cette capacité de se mouvoir sans arrêt, tandis qu'un *flow* contrôlé se dessine nettement chez un chat en chasse, car il s'impose constamment des arrêts pour ne pas se faire remarquer par sa proie. Un danseur use de ses muscles pour contrôler son mouvement, ou lâche prise musculairement pour produire un *flow* libre. Il est bon de préciser que chaque corps a son propre *flow*, et c'est la raison pour laquelle le *flow* est qualifié de plus ou moins libre ou de plus ou moins contrôlé. On note chez le danseur une disposition naturelle à être plutôt libre ou plutôt en contrôle.

À partir de ce constat de départ, le danseur travaille pour investir le *flow* qui lui est le moins naturel. C'est ainsi qu'il augmente ses habiletés en ne se cantonnant pas à une seule variante de *flow*.

Le *flow* libre a comme support corporel majeur le tronc dégagé de tensions musculaires. Les mouvements naissent ainsi librement du tronc et peuvent s'investir jusqu'aux extrémités du corps. Le *flow* libre affranchit les segments du corps de toute tension musculaire inutile. Plus le *flow* est libre, plus le danseur aura de la difficulté à l'arrêter. Les actions de courir, de tourner, de sauter sollicitent le *flow* libre. Par opposition, balancer le poids sur un ballon demande une très grande retenue du centre du corps et commande un engagement musculaire fort. Par exemple, un *flow* contrôlé peut générer une séquence de mouvements au ralenti. Les mouvements généralement initiés par les extrémités du corps et ramenés vers le centre permettent un grand contrôle.

9.10 LES ÉTATS DYNAMIQUES

Laban a constaté que les mouvements quotidiens s'exécutent en général avec deux facteurs de l'effort. Il a nommé « état » cet agencement d'efforts et a répertorié six états dynamiques. En interchangeant les deux éléments de chaque facteur, on obtient quatre combinaisons dynamiques. Par conséquent, six états multipliés par quatre combinaisons donnent une palette de vingt-quatre couleurs dynamiques. Le tableau qui suit nomme ces états avec leurs quatre assemblages d'efforts.

Par exemple, on dit d'une personne qu'elle est en état éveillé lorsqu'elle génère un espace direct et un temps accéléré, ou un espace direct et un temps décélééré, ou un espace indirect et un temps accéléré, ou encore un espace indirect et un temps décélééré. Lorsqu'on expérimente ces combinaisons, on parle ainsi plutôt d'un état éveillé direct accéléré et on ne nomme pas le facteur mais plutôt l'élément impliqué, de façon à être plus efficace lors de l'entraînement. Il est intéressant de remarquer que l'opposé de l'état éveillé est l'état rêvant. Ces deux états ont chacun deux facteurs. Soulignons ici la subtilité d'observation de Laban, la théorie des efforts en est une d'oppositions dynamiques. Explorer un état et ses combinaisons, puis son opposé, aide à distinguer et à ressentir la différence dynamique entre eux.

9.11 TABEAU DES DIFFÉRENTS ÉTATS DYNAMIQUES

LES ÉTATS	LES FACTEURS	LES ÉLÉMENTS D'EFFORT
1. éveillé <i>son opposé</i>	espace, temps	direct, indirect, accéléré, décéléré
2. rêvant	<i>flow</i> , poids	contrôlé, libre, fort, léger
3. proche <i>son opposé</i>	poids, temps	fort, léger, accéléré, décéléré
4. lointain	<i>flow</i> , espace	contrôlé, libre, direct, indirect
5. stable <i>son opposé</i>	espace, poids	direct, indirect, fort, léger
6. mobile	<i>flow</i> , temps	contrôlé, libre, accéléré, décéléré

CHAPITRE 10

LE CORPS CHARGÉ D'ÉMOTIONS

10.1 LES PULSIONS DYNAMIQUES

La combinaison de trois facteurs de l'effort se nomme pulsion. Il existe quatre pulsions, que l'on nomme pulsions d'action, de vision, de passion et d'envoûtement. Chaque pulsion donne une possibilité de huit agencements de différents éléments d'efforts. Ainsi, quatre pulsions multipliées par huit nuances expressives donnent une palette de trente-deux couleurs.

Les pulsions intérieures sont très difficiles à rendre corporellement car le danseur doit cristalliser trois éléments d'efforts différents en même temps ! En début d'exploration, il arrive fréquemment que le danseur cristallise un effort à la suite de l'autre, sinon deux à la fois, mais trois requièrent un plus grand engagement d'énergie intérieure. C'est pourquoi l'apparition simultanée de trois facteurs exige un très grand effort physique et émotif.

10.2 LES PULSIONS D' ACTIONS ET LE TABLEAU LES REPRÉSENTANT

Laban a répertorié huit actions préliminaires chez l'humain, qu'il a nommées pulsions d'actions. Ce sont en somme les actes de flotter, frapper, glisser, fouetter, tapoter, tordre, épousseter et presser. En usant des facteurs poids, espace et temps ces actions quotidiennes s'exécutent plus harmonieusement et sont portées par le facteur *flow* qui, ici, joue un rôle secondaire. Chaque pulsion d'action se fait en engageant un élément des efforts, poids, espace et temps. À chaque pulsion d'action correspond une autre pulsion d'action, celle-ci engageant trois éléments d'efforts antagonistes. C'est pourquoi, on parle d'opposition. L'exemple qui suit illustre les combinaisons d'efforts à faire pour chacune des pulsions d'actions.

TABLEAU DES HUIT PULSIONS D' ACTIONS	
Actions et efforts impliqués	Actions et efforts opposés
léger, indirect, décéléré	flotter frapper fort, direct, accéléré
léger, direct, décéléré	glisser fouetter fort, indirect, accéléré
léger, direct, accéléré	tapoter tordre fort, indirect, décéléré
léger, indirect, accéléré	épousseter presser fort, direct, décéléré

10.3 LES PULSIONS D' ACTIONS DANS LA GAMME DU CUBE

Laban a représenté les pulsions d'actions dans une forme géométrique tridimensionnelle, celle du cube, qui comporte quatre diagonales. La tridimensionnalité de chaque diagonale implique la présence de trois facteurs de l'effort. Cette gamme de pulsions d'actions est un parfait exemple de la transversalité existant entre l'espace et l'effort en ce sens que la dimension verticale est associée au facteur poids, la dimension horizontale au facteur espace, et la dimension sagittale au facteur temps. Chaque diagonale comprend deux extrémités, dont chacune va vers deux directions dimensionnelles triples opposées. Le mouvement spatial qui en découle crée une diagonale, c'est-à-dire une ligne tridimensionnelle dans l'espace. Les quatre diagonales du cube forment le support interne du cube, et le danseur, en s'installant au centre de ce cube virtuel, devient le corps d'où origine les quatre diagonales. Chaque extrémité de chaque diagonale regroupant trois éléments d'efforts différents est liée à l'une des pulsions d'actions. Il y a donc deux pulsions d'actions par diagonale. Les efforts associés à chacune d'elles sont reliés à la notion de disperser ou de ramasser. Les huit pulsions d'actions se trouvent donc rattachées à l'une des quatre diagonales du cube.

Lorsqu'on fait référence à une diagonale du cube, on la désigne sous le nom des pulsions d'actions auxquelles elle est associée. Par exemple, la première diagonale se nomme flotter-frapper, la deuxième, glisser-fouetter, etc. La finesse du jeu dans la gamme du cube s'incarne par le fait que les deux extrémités de chaque diagonale sont combinées à deux pulsions d'actions contraires. La gamme du cube consiste ainsi à investir chacune des diagonales en produisant les deux pulsions d'actions qui leur sont associées. Cela exige du danseur un très grand travail dynamique.

LES HUIT PULSIONS D' ACTIONS DANS LA GAMME DU CUBE		
Diagonales	Directions spatiales	Efforts associés
1 ^{re} diagonale  flotter frapper	en haut, en avant, à droite en bas, en arrière, à gauche	léger, décéléré, indirect fort, accéléré, direct
2 ^e diagonale  glisser fouetter	en haut, en avant, à gauche en bas, en arrière, à droite	léger, décéléré, direct fort, accéléré, indirect
3 ^e diagonale  tapoter tordre	en haut, en arrière, à gauche en bas, en avant, à droite	léger, accéléré, direct fort, décéléré, indirect
4 ^e diagonale  épousseter presser	en haut, en arrière, à droite en bas, en avant, à gauche	léger, accéléré, indirect fort, décéléré, direct

En prenant comme référence le tableau de la gamme du cube, initiez-vous au jeu en bougeant le bras droit vers la droite. Il s'agit de se diriger corporellement vers les directions dimensionnelles triples impliquées pour flotter, avec la charge émotive des efforts associés. Puis, tout en restant spatialement engagé sur cette diagonale, déplacez-vous vers la pulsion opposée, en l'occurrence « frapper », en investissant les efforts associés. Le tableau des gammes illustre comment jouer dans le cube expressivement. L'expérience a démontré que ces jeux construisent le corps expressif.

Pour poursuivre le jeu, on peut remplacer un des éléments d'effort de « flotter », qui devient alors « glisser » ; dans ce cas-ci, c'est l'effort espace qui passe d'indirect à direct. Il en va de même avec « épousseter » et « tapoter ». Pour ce qui est de « frapper », si l'on change l'effort espace direct en indirect, on produit « fouetter ». Et le jeu continue ainsi avec « tordre » et « presser ». Si l'on compare les efforts impliqués dans le cas de « presser » avec ceux de « glisser », on note

un changement d'élément pour l'effort poids. Cela ressemble à un casse-tête, mais c'est surtout un outil fort enrichissant pour travailler l'expressivité! Le jeu dans la gamme du cube se veut un entraînement corporel expressif et spatial.

Par ailleurs, il est à noter qu'une pulsion d'action peut être réalisée en tout temps hors du cube. En résumé, on peut bouger spatialement dans le cube, produire les pulsions d'actions sans lieu spatial déterminé, ou bien encore investir expressivement et spatialement la gamme du cube.

10.4 LA PULSION DE VISION

Cette pulsion implique les efforts *flow*, espace et temps et est caractérisée par l'absence de l'effort poids. Les huit combinaisons de cette pulsion sont reproduites dans le tableau suivant.

LES HUIT COMBINAISONS DE LA PULSION DE VISION	
1. libre, indirect, décéléré	5. contrôlé, indirect, décéléré
2. libre, direct, décéléré	6. contrôlé, direct, décéléré
3. libre, indirect, accéléré	7. contrôlé, indirect, accéléré
4. libre, direct, accéléré	8. contrôlé, direct, accéléré

Les images ou les mots associés à cette pulsion sont, entre autres, la clairvoyance, l'apparition, le mirage, la transformation, la transcendance. Ces mots peuvent servir à générer des émotions desquelles naîtront l'une des huit combinaisons de la pulsion de vision.

10.5 LA PULSION DE PASSION

Cette pulsion engage les efforts *flow*, poids et temps et témoigne de l'absence de l'effort espace. Les huit combinaisons de cette pulsion sont indiquées dans le tableau ci-dessous.

LES HUIT COMBINAISONS DE LA PULSION DE PASSION	
1. libre, léger, décéléré	5. contrôlé, léger, décéléré
2. libre, fort, décéléré	6. contrôlé, fort, décéléré
3. libre, léger, accéléré	7. contrôlé, léger, accéléré
4. libre, fort, accéléré	8. contrôlé, fort, accéléré

On associe à la pulsion de passion les termes suivants : intériorité, inconscience, intimité, sensualité, et même crise d'enfant. Ce type d'image nous plonge dans un lieu intérieur où l'espace n'a pas d'importance. Pendant un instant, nous sommes en plein émoi ou, au contraire, nous sommes ravis, sans aucune référence spatiale.

10.6 LA PULSION D'ENVOÛTEMENT

Cette pulsion implique les efforts *flow*, poids et espace, et l'effort temps en est absent. Voici les huit combinaisons associées à cette pulsion.

LES HUIT COMBINAISONS DE LA PULSION D'ENVOÛTEMENT	
1. libre, léger, indirect	5. contrôlé, léger, indirect
2. libre, léger, direct	6. contrôlé, léger, direct
3. libre, fort, indirect	7. contrôlé, fort, indirect
4. libre, fort, direct	8. contrôlé, fort, direct

Les mots ensorceler, hypnotiser, transe, ou conteur donnent les images qui aident à produire les différentes combinaisons de cette pulsion. Cette pulsion est hors du temps. Cette absence de temps est essentielle pour entrer en état de transe.

10.7 TABLEAU DES PULSIONS ET DES ÉTATS ASSOCIÉS

PULSIONS	ÉTATS ASSOCIÉS
pulsion d'action (poids, temps, espace)	état éveillé: espace + temps état proche: poids + temps état stable: poids + espace
pulsion de vision (<i>flow</i> , espace, temps)	état mobile: <i>flow</i> + temps état lointain: <i>flow</i> + espace état éveillé: espace + temps
pulsion de passion (<i>flow</i> , poids, temps)	état mobile: <i>flow</i> + temps état rêvant: <i>flow</i> + poids état proche: poids + temps
pulsion d'envoûtement (<i>flow</i> , espace, poids)	état rêvant: <i>flow</i> + poids état lointain: <i>flow</i> + espace état stable: poids + espace

Si le danseur est capable de reproduire aisément plusieurs états, il aura alors plus de facilité à produire les pulsions liées à ces états. C'est pourquoi faire un rapprochement entre les états et les pulsions améliore l'entraînement en le simplifiant. Si générer les états mobile et éveillé se fait aisément, il sera plus facile d'ajouter l'effort *flow* consciemment pour produire une belle pulsion de vision. Les pulsions d'actions, de vision, de passion et d'envoûtement apparaissent en tout lieu. Le danseur choisit de les exécuter au moment où il le juge opportun. Pour générer une trame expressive, le danseur passe d'un état à une pulsion ou d'un état à un autre état. L'idée n'est pas de surenchériser sur le nombre de pulsions pour gagner en expressivité, mais plutôt de bien choisir les moments expressifs et de les lier harmonieusement. C'est au danseur de déterminer les instants d'états et de pulsions. Et il s'agit de toujours garder présent à l'esprit l'harmonie entre l'invisible et le visible.

10.8 LES PHRASÉS DES EFFORTS

Pour chaque phrase de mouvements²⁴, il y a un phrasé de l'effort. Comme avec le phrasé corporel, ce phrasé se découpe en trois étapes, que l'on nomme préparation, action et récupération. Ces étapes traitent de l'engagement dynamique du

²⁴ Se référer au chapitre deux, où est traitée la notion de phrase de mouvements.

danseur porté par un phrasé corporel, qu'il a préalablement identifié. Par contre, les deux phrasés diffèrent quant à la première étape. Celle du phrasé corporel concerne l'initiation du mouvement, l'origine du mouvement dans le corps, tandis que dans le cas du phrasé des efforts, la première étape touche à la préparation émotive du danseur, c'est-à-dire le choix des efforts qui serviront à exprimer ses sentiments et ses émotions. Cette nuance est d'une grande importance. Les deux autres étapes peuvent être comprises de la même manière car pour les deux phrasés l'action centrale est suivie d'une récupération corporelle ou d'une récupération émotive. Ces phrasés relèvent des deux concepts de base : le phrasé corporel appartient au concept de kinésphère et le phrasé de l'effort appartient à celui de dynamosphère. Ces deux phrasés se chevauchent et doivent opérer une fusion harmonieuse. Quand le corps sait phraser le mouvement, il sait alors le colorer expressivement.

Comment surgissent les efforts? Cette question est essentielle pour le danseur. Est-ce que l'on observe l'apparition d'un seul effort à la fois, ou est-ce que l'on voit une cristallisation de deux ou trois efforts en grappe? Est-ce que chaque effort a la même intensité dynamique? Sommes-nous en présence d'un état, d'une pulsion ou d'un effort simple? Ou encore, en présence d'un effort à l'étape du senti ou à l'étape activée? Tout ceci ramène à la façon de s'exprimer du danseur. Est-ce qu'il effleure les efforts sans les habiter ou sont-ils au contraire investis?

Le phrasé des efforts est un outil grâce auquel on peut déceler le moment où apparaissent les efforts. Il est perceptible par l'accentuation que l'on décèle dans le corps dynamique. Il y a de nombreuses façons de phraser les efforts. Il est question ici de la manière dont le danseur phrase dynamiquement son ou ses mouvements. Est-ce qu'il garde la même intensité d'énergie tout au long de son mouvement, ou est-ce qu'il joue plutôt de nuances? Chaque personne bouge avec un phrasé des efforts personnel et influencé par son état émotif du moment.

Voici la liste des principaux phrasés des efforts observables en danse.

- Le phrasé legato est un phrasé sans accent, c'est-à-dire un phrasé duquel l'effort temps est absent.
- Le phrasé avec une intensité croissante se nomme phrasé d'impact, étant donné qu'il se termine par un impact, qui est délicat ou appuyé.
- Le phrasé contraire se nomme phrasé impulsif car on y observe une intensité décroissante. L'accent, faible ou appuyé, apparaît impulsivement en début de phrase et s'estompe progressivement.
- Un phrasé swing est un phrasé qui combine impact et impulsif, ce qui se dénote grâce à l'énergie qui va croissante jusqu'au milieu de la phrase et décroît ensuite. Ou à l'inverse, il peut combiner impulsif et impact.
- Un phrasé avec des accents répétés et entrecoupés de temps d'arrêt est qualifié de staccato.
- Un phrasé vibratoire est créé par une série de mouvements rapides et répétitifs. Il est reconnaissable par la présence accentuée de l'effort temps.

- Un phrasé ondulatoire est associé à la présence accrue de l'effort *flow*, ce qui lui donne justement des ondulations dans le corps.
- Le phrasé avec rebond décrit un mouvement qui rebondit. Les facteurs poids et temps sont alors présents.

Repérer les types de phrasés de l'effort permet d'identifier la manière dont les efforts surgissent, car les accentuations utilisées nous guident quant aux moments à observer. Où est-ce que cette accentuation apparaît dans le corps? Quelle est la charge émotive impliquée? Y a-t-il présence de plusieurs phrasés dynamiques de différents segments du corps?

Tout est possible lorsqu'on cherche les phrasés. On essaie de voir ce qui est là, même si plusieurs voix émotives sont exprimées. Ces phrasés sont, en somme, la réponse individuelle du danseur à quelque chose, à quelqu'un, et révèlent sa signature personnelle. De ce fait, le phrasé des efforts concerne cette variation qualitative qui organise, met en lumière et individualise tout énoncé corporel. La richesse émotive s'exprime par un choix conscient du danseur en ce qui a trait aux différents agencements d'éléments d'efforts. Les nuances de couleurs dynamiques, les alliances à l'égard des états et des pulsions créent une rare richesse expressive. C'est pourquoi le danseur doit décider de l'intensité à accorder à chacun des efforts constituant l'état ou la pulsion choisie. Ceci décide de la relation dynamique qu'il souhaite entretenir.

Pour conclure, il s'agit de considérer les phrasés des efforts comme des liens unissant l'intériorité de l'être à son extériorité. Le désir de bouger devient le déclencheur du corps qui, par ces phrasés, porte le sens de l'expression à dire.

10.9 LES VARIATIONS, LES RANGS ET LES DEGRÉS D'INTENSITÉ ACCORDÉS AUX ÉLÉMENTS D'EFFORTS

Abordons maintenant les variations des efforts relativement au rang qui leur est attribué et au degré d'intensité que l'on accorde à chacun des éléments d'efforts impliqués pour la réalisation d'états ou de pulsions.

Comme le dit Laban, « les variations donnent l'importance, les degrés l'intensité²⁵ ». Prenons pour exemple la combinaison des éléments d'efforts *flow* contrôlé, espace direct et temps accéléré de la pulsion de vision. On peut produire cette pulsion en choisissant de favoriser l'élément espace direct, ce qui lui confère un rang particulier. On entend par là que cet effort sera davantage présent dynamiquement par rapport aux deux autres. Cet élément devient alors principal et les deux autres, le *flow* contrôlé et le temps accéléré, revêtent une importance

²⁵ Rudolf Laban, *La maîtrise du mouvement*, Arles, Actes Sud, 1994, p. 254.

secondaire. Ainsi, chaque combinaison de pulsion peut avoir trois variations en termes de rang privilégié. Dans ce cas-ci, le danseur choisit de favoriser le *flow*, l'espace ou le temps. C'est très souvent ce qui différencie un danseur d'un autre. Il est très utile d'explorer les variations possibles d'un état ou d'une pulsion pour ressentir les différences dynamiques et finaliser un choix expressif.

De plus, un danseur peut décider d'accorder un degré d'intensité différent à chacun des éléments d'effort. Cette liberté offre au danseur la possibilité de modifier une combinaison d'efforts en variant l'intensité de chaque élément impliqué. Par intensité, on entend l'intensité d'engagement physique du corps. Cela ouvre la porte à une singularité. L'intensité de cet investissement physique peut être la même pour tous les éléments, sinon différente. Dans ce cas, les termes d'intensité normale, d'intensité réduite ou d'intensité exagérée sont employés. Revenons à la pulsion de vision. On peut choisir un effort temps qui demande une intensité forte tandis que les deux autres efforts demeurent d'intensité normale. En combinant les rangs avec les degrés, on obtient ainsi ce qui suit :

FLOW CONTRÔLE	ESPACE DIRECT	TEMPS ACCÉLÉRÉ
<ul style="list-style-type: none"> • rang secondaire • intensité normale 	<ul style="list-style-type: none"> • rang premier • intensité normale 	<ul style="list-style-type: none"> • rang secondaire • intensité exagérée

Les rangs et les degrés transforment qualitativement les états et les pulsions. Cela donne au danseur une très grande liberté d'expression puisqu'il a accès à de multiples couleurs expressives. Les palettes de vingt-quatre couleurs d'états et de trente-deux nuances de pulsions fournissent une panoplie de couleurs extrêmement riche en termes de potentiel d'expressivité. Ces outils permettent un investissement corporel global démontrant chez le danseur une présence scénique remarquable. Cette globalité de l'être provoque indubitablement un dialogue artistique de qualité avec le public.

10.10 TABLEAU PRÉSENTANT LA TRANSVERSALITÉ DE LA THÉORIE DE L'EFFORT AVEC LE SYSTÈME LABAN

Le tableau suivant offre une vue d'ensemble du système qui intègre toutes les grandes facettes des théories contenues dans le cadre d'analyse Laban²⁶. Il trace les liens entre les quatre facteurs de l'effort, leurs affinités en regard d'attitudes comportementales, de directions dimensionnelles, et il précise à quel mot-clé et concept les efforts sont associés. La lecture du tableau se fait de gauche à droite afin de bien saisir la transversalité des notions.

²⁶ Se référer au tableau de synthèse présenté en introduction.

THÉORIE DE L'EFFORT ET SA TRANSVERSALITÉ AVEC LE SYSTÈME LABAN

Les mots-clés du cadre d'analyse Laban	Les concepts	Les facteurs de l'effort les attitudes comportementales	Les directions dimensionnelles associées
corps sentir quoi? structure	kinésphère	poids : avec intention élément léger élément fort	verticale vers le haut et vers le bas
espace penser où? fonction	kinésphère	espace : avec attention élément indirect élément direct	horizontale vers la droite ou la gauche / ouvert et vers la droite ou la gauche / fermé
effort ressentir comment? expression	dynamosphère	<i>flow</i> : avec progression élément ± libre élément ± retenu	4 ^e dimension passage du temps : du passé au présent vers le futur
<i>shape</i> intuitionner pourquoi? intégration	dynamosphère	temps : avec décision élément décélération élément accélération	sagittale vers l'avant et vers l'arrière

CHAPITRE 11

L'ANALYSE QUALITATIVE DES EFFORTS

Par comparaison avec les grilles d'analyse du corps et de l'espace, la grille d'analyse des efforts est un outil plutôt subjectif. Elle sert de guide pour l'observateur. Chaque effort, avec ses éléments respectifs et son affinité comportementale, y est détaillé dans un ordre aléatoire, non priorisé, pour faciliter la prise de notes par l'observateur. Puis, pour aider à l'analyse, un tableau présente les états et les combinaisons d'éléments d'effort propres à chacun d'eux. Cela contribue à mettre en lien la présence ou non de pulsions associées. Ensuite, chaque pulsion est présentée avec ses combinaisons d'efforts respectifs. Finalement, deux listes viennent clore cette grille, à savoir les différents phrasés de l'effort et une série de questions à poser pour soutenir l'analyse qualitative.

11.1 LA GRILLE D'ANALYSE DES EFFORTS

LES QUATRE FACTEURS D'EFFORT, LEURS ÉLÉMENTS ET LEUR AFFINITÉ COMPORTEMENTALE	
1. poids : le mouvement use de force ou de pression et est associé au mot intention	
poids actif	poids passif
<ul style="list-style-type: none">• léger• fort	<ul style="list-style-type: none">• mou• lourd
2. espace : le focus, ou l'attention périphérique, est associé au terme attention	
<ul style="list-style-type: none">• indirect, flexible• direct, canalisé	
3. temps : la vitesse d'exécution du mouvement, qui est associée au mot décision	
<ul style="list-style-type: none">• décéléré• accéléré	
4. flow : le mouvement se fait avec fluidité ou tension et est associé au terme progression	
<ul style="list-style-type: none">± libre, abandonné± contrôlé, retenu	

LES ÉTATS : LES COMBINAISONS DE DEUX FACTEURS

1. état éveillé <i>son opposé</i>	espace temps	direct, indirect accélééré, décélééré
2. état rêvant	<i>flow</i> poids	contrôlé, libre fort, léger
3. état proche <i>son opposé</i>	poids temps	fort, léger accélééré, décélééré
4. état lointain	<i>flow</i> espace	contrôlé, libre direct, indirect
5. état stable <i>son opposé</i>	espace poids	direct, indirect fort, léger
6. état mobile	<i>flow</i> temps	contrôlé, libre accélééré, décélééré

LES PULSIONS : LES COMBINAISONS DE TROIS FACTEURS D'EFFORTS

Les huit pulsions d'actions (absence du facteur *flow*)

1. flotter : léger-décélééré-indirect	<i>son opposé</i>	2. frapper : fort-accélééré-direct
3. glisser : léger-décélééré-direct	<i>son opposé</i>	4. fouetter : fort-accélééré-indirect
5. tapoter : léger-accélééré-direct	<i>son opposé</i>	6. tordre : fort-décélééré-indirect
7. épousseter : léger-accélééré-indirect	<i>son opposé</i>	8. presser : fort-décélééré-direct

LES HUIT PULSIONS DE VISION (ABSENCE DU FACTEUR POIDS)

1. libre, indirect, décéléré	5. contrôlé, indirect, décéléré
2. libre, direct, décéléré	6. contrôlé, direct, décéléré
3. libre, indirect, accéléré	7. contrôlé, indirect, accéléré
4. libre, direct, accéléré	8. contrôlé, direct, accéléré

LES HUIT PULSIONS DE PASSION (ABSENCE DU FACTEUR ESPACE)

1. libre, léger, décéléré	5. contrôlé, léger, décéléré
2. libre, fort, décéléré	6. contrôlé, fort, décéléré
3. libre, léger, accéléré	7. contrôlé, léger, accéléré
4. libre, fort, accéléré	8. contrôlé, fort, accéléré

LES HUIT PULSIONS D'ENVOÛTEMENT (ABSENCE DU FACTEUR TEMPS)

1. libre, léger, indirect	5. contrôlé, léger, indirect
2. libre, léger, direct	6. contrôlé, léger, direct
3. libre, fort, indirect	7. contrôlé, fort, indirect
4. libre, fort, direct	8. contrôlé, fort, direct

TABLEAU DES PULSIONS ET DES ÉTATS ASSOCIÉS	
Pulsions	États associés
pulsion d'action (poids, temps, espace)	état éveillé : espace + temps état proche : poids + temps état stable : poids + espace
pulsion de vision (<i>flow</i> , espace, temps)	état mobile : <i>flow</i> + temps état lointain : <i>flow</i> + espace état éveillé : espace + temps
pulsion de passion (<i>flow</i> , poids, temps)	état mobile : <i>flow</i> + temps état rêvant : <i>flow</i> + poids état proche : poids + temps
pulsion d'envoûtement (<i>flow</i> , poids, espace)	état rêvant : <i>flow</i> + poids état lointain : <i>flow</i> + espace état stable : poids + espace

LES HUIT PHRASÉS DES EFFORTS		
1. le phrasé legato	2. le phrasé d'impact	3. le phrasé impulsif
4. le phrasé swing	5. le phrasé staccato	6. le phrasé vibratoire
7. le phrasé ondulatoire	8. le phrasé avec rebond	

11.2 QUESTIONS À POSER POUR L'ANALYSE QUALITATIVE DES EFFORTS

Il est suggéré de commencer par repérer un facteur à la fois.

1. Quels dynamismes percevez-vous comme prédominants ?
2. Est-ce que ce ou ces dynamismes / efforts sont cristallisés ?
3. Percevez-vous un, deux ou plusieurs éléments des facteurs de l'effort ?
4. Sont-ils plutôt sentis, activés ou cristallisés ?
5. Quel état vous semble prédominant ?
6. Est-ce que le facteur poids est actif ou passif ?
7. Est-ce que le poids est utilisé comme poids fonctionnel ou comme poids effort ?
8. Le mouvement est-il plutôt ancré, sinon fort et/ou léger ?
9. Percevez-vous la présence d'une ou plusieurs pulsions ?
10. Les quatre facteurs sont-ils cristallisés dans le mouvement ?

11.3 COMMENTAIRES SUR LA GRILLE D'ANALYSE DES EFFORTS

Observer et repérer la présence d'efforts, d'états ou de pulsions est un exercice très complexe. On commence par exemple par détecter un effort dominant, puis on en cherche un autre pour tenter ensuite de faire des rapprochements entre des états et des pulsions associés aux efforts repérés. Ce travail qualitatif repose en somme sur la perception de l'observateur et sur sa capacité à reconnaître la présence ou non d'un facteur de l'effort. Parfois un effort semble présent, mais de façon évasive, sans être totalement engagé dynamiquement. Ou bien encore, les variations, les degrés et les intensités des efforts déstabilisent. Étant donné qu'il y a énormément de données à percevoir, il faut s'astreindre à ne regarder qu'un élément à la fois pour mieux saisir l'ensemble dynamique en présence. Le danseur peut aussi être inégal dans l'expression des efforts, et cela est tout à fait normal. Il s'agit de faire confiance à l'intuition et à la proprioception.

La grille d'analyse des efforts facilite le travail d'observation parce qu'elle classe sous effort simple, état et pulsion toutes les combinaisons dynamiques possibles. Une liste de questions est proposée à l'observateur pour l'aider au repérage des efforts. Cette méthode s'est révélée un outil pertinent à l'analyse qualitative du mouvement dansé.

CHAPITRE 12

LE SHAPE DU CORPS

12.1 LE SHAPE

La première fois que l'on rencontre le mot *shape*, on le traduit généralement par le terme « forme ». On l'associe au corps, à la forme du corps. Il est donc question des formes qu'un corps peut prendre : une pose, une posture ou une attitude corporelle. Le corps dessine en bougeant une forme avec l'un de ses membres, sinon avec plusieurs. On peut par ailleurs faire référence au *shape* en termes d'activation du volume contenu dans la forme, c'est-à-dire le volume interne du corps. Cela devient alors beaucoup plus complexe.

Comment donner vie à ce volume, le ressentir pour le mettre en mouvement ? L'expression « modeler le vide de la forme » traduit bien cette problématique. Il s'agit du processus par lequel la forme naît, et non de sa finalité. Il est en fait question de mouvements en train de naître, du moment précis de cette naissance, puisque dès lors qu'il est né, le mouvement devient une forme statique. On regarde, ou l'on ressent, le déploiement d'un mouvement, l'« avant-forme ». Et c'est cela qui devient plus complexe et qui caractérise le mode de *shaping*²⁷. Abordons-nous la forme, la posture corporelle, ou bien plutôt l'« avant-forme » ? Il y a une distinction à faire entre ces deux modes de *shape*.

Même si l'on convient que les quatre composantes du cadre d'analyse Laban sont toujours présentes à un degré plus ou moins important dans un mouvement, on propose maintenant de regarder le corps par le biais du *shape*. Cette observation débute par une analyse du corps. Est-il animé de formes statiques ou d'attitudes corporelles ? Ces postures, lors du déplacement, laissent des traces aériennes dans le grand espace. En bougeant, le corps établit une relation avec lui-même ou avec autrui. Cette relation peut alors être teintée de qualités dynamiques changeantes en accord avec les qualités dynamiques des efforts. Il existe trois différentes catégories de *shape* et cinq modes de *shape*.

Une forme dessine les limites d'un volume et non le volume comme tel. De ce fait, le mot forme fait référence à la forme extérieure d'un objet, qui est vide à l'intérieur. Cette théorie sur le *shape* a été bonifiée par Warren Lamb et par Peter

²⁷ La terminaison *-ing* du mot anglais *shaping* indique que le mouvement est en train de s'accomplir, qu'il entre dans un processus pour se déployer. Lorsque nous observons que le processus du déploiement du mouvement dans le grand espace prédomine sur la finalité de la forme prise par le corps, nous sommes en présence du terme *shaping* tel que défini par Laban à l'origine, et peaufiné ensuite par Lamb et Madden.

Madden. Selon Madden, remplir le vide²⁸ se traduit par un mouvement volumineux naissant de l'intérieur du corps en se prolongeant à l'extérieur, tout en remplissant l'espace d'énergies dynamosphériques. Le programme d'entraînement global du danseur explique comment animer ce vide intérieur. L'étude du *shape* offre des pistes corporelles pour aider le danseur à remplir ce vide d'un volume dynamique et à le maintenir actif aussi longtemps que désiré.

12.2 LES TROIS CATÉGORIES DE *SHAPE*

Les trois catégories sont : le *shape* perçu comme corps, le *shape* perçu comme espace (et dans l'espace), et le *shape* perçu comme volume interne et externe.

LE *SHAPE*-CORPS

Lorsque vous prenez une posture, que voyez-vous de vous-même dans le miroir ? S'agit-il des traces du mouvement laissées dans le corps qui deviennent statiques ? Est-ce un mouvement postural ? Laban a arrêté quatre formes ou postures statiques. Selon ses observations, chaque mouvement, quel qu'il soit, peut être associé à l'une ou à l'autre des postures suivantes : le mur, la balle, l'épingle et la vis. Vous constaterez en effet que chacune de ces postures appelle une base anatomique pour prendre forme. Dans le cas du « mur », on use d'abduction et d'extension, pour une « balle », de flexion et d'extension, une « épingle » d'extension, une « vis » de rotation. De prime abord, l'énoncé de Laban autour de ces quatre formes statiques semble logique. Et il est même vrai, mais est-ce pertinent de considérer le mouvement simplement ainsi ? Peut-être bien, car cela nous amène vers d'autres voies d'analyse interpellant les autres composantes du cadre d'analyse selon Laban.

On peut dire que ces formes sont perceptibles instinctivement et que cela conduit à explorer plus avant, donc à transcender cette forme pour y déceler les traces réelles du mouvement. Le *shape* comme corps est ainsi la première constatation consciente, sinon inconsciente, que l'on peut énoncer à propos d'un mouvement. Malgré le fait que le danseur puisse ressentir dans son corps les traces internes du mouvement, elles ne sont pas perçues par celui qui regarde, elles demeurent intérieures, et la forme n'apparaît que lorsqu'elle est cristallisée. C'est ce qu'on appelle le *shape*-corps.

LE *SHAPE*-ESPACE

Cette catégorie de *shape* implique un corps qui bouge dans l'espace en laissant des traces aériennes derrière lui, contrairement au *shape*-corps qui, lui, ne laisse aucune trace extérieure visible dans l'espace. Par traces aériennes, on fait ici référence à des gestes et à des mouvements du corps et de ses parties qui, en bougeant, tracent l'espace, influent sur lui.

28 « *Shaping the emptiness.* »

Ces traces aériennes sont plus ou moins perceptibles et peuvent s'intensifier selon le choix et le désir du danseur ou du chorégraphe. En activant la contretension, les tensions spatiales viennent colorer plus intensément ces traces, les rendant ainsi davantage perceptibles. On dit du danseur qu'il sculpte l'espace avec son corps et ses membres.

Ces deux premières catégories du *shape* sont classées sous le concept de kinésphère dans la mesure où elles traitent du *shape*-corps et du *shape*-espace, et non du *shape*-émotif ou du *shape*-intuitif. Il m'a fallu un certain temps pour retirer ces catégories du concept de dynamosphère, bien qu'il soit question de *shape*. En effet, ces deux catégories relèvent davantage du *shape* kinésphérique que du *shape* dynamosphérique en raison du fait que le corps dynamique n'est pas à la base sollicité pour réaliser ces formes et ces traces. Ces catégories demeurent liées au mot-clé *shape* et sont perçues comme un exemple significatif de la transversalité du système.

LE SHAPE-VOLUME INTERNE ET EXTERNE

Cette catégorie traite du modelage du corps avec l'environnement, qui est cœur du concept de dynamosphère. Les efforts nous permettent en effet de percevoir les émotions du danseur tandis que les *shape*-volumineux établissent une relation intérieure et/ou extérieure à soi et la teintent d'une sensation affective. Cela nous amène à aborder maintenant les différents modes de *shape*.

12.3 LES MODES DE SHAPE

La théorie du *shape* comporte quatre modes : le *shape flow*, le *shape* de mouvements directionnels, le *shaping* et ses qualités changeantes, et l'*inner-shaping*. Mon expérience a permis la découverte de la présence d'un nouveau mode de *shape* appelé *shaping* de l'interne. Ce mode est bien différent de celui de l'*inner-shaping* mis au point par Laban et Lamb. L'identification de ce cinquième mode de *shape* apporte une perspective nouvelle à l'ensemble de cette théorie.

LE SHAPE FLOW, OU LE CORPS RESPIRANT

Ce mode évoque un corps en relation avec lui-même. Il s'agit d'exister, d'être avec soi-même. Visualisez un filet d'eau coulant entre chacune des parties du corps tel un fluide énergisant présent dans tout le corps, sans cesse en mouvement, et qui circule librement. Activer le *shape-flow* amène le danseur à prendre conscience de sa propre existence et du fait qu'il peut se transformer subtilement de l'intérieur. Ce *shape flow* est difficile à percevoir. Imaginez un corps qui respire par tous ses pores, à travers ses organes, son être entier ; ou encore représentez-vous un fluide circulant à l'intérieur du corps, librement, passant d'une dimension à l'autre, sinon donnant vie aux trois dimensions à la fois. L'intérieur du corps s'anime grâce au *shape flow*. Le corps, en respirant, peut s'agrandir ou rétrécir de l'intérieur. Rien

Mantra pour le *shape flow*

J'existe, je vis, je respire
en créant du volume.

n'est vraiment apparent de l'extérieur, il s'agit d'un phénomène intime. Il habite le corps et suscite sa tridimensionnalité par un faible engagement musculaire. Par exemple, pour s'agrandir, le corps s'allonge verticalement, se gonfle de manière sagittale ou s'élargit horizontalement. En explorant ces trois sensations d'abord séparément, puis simultanément, le danseur peut découvrir sa tridimensionnalité dans l'action de grandir. Pratiquer l'expérience inverse pour rétrécir donne à vivre la même expérience tridimensionnelle ; pour rétrécir, le corps se raccourcit verticalement, se creuse de manière sagittale ou se resserre horizontalement. Ce faisant, le danseur réalise qu'il est en train d'exister de l'intérieur. C'est ce que l'on nomme souvent l'immobilité active.

LE *SHAPE* EN TERMES DE MOUVEMENTS DIRECTIONNELS

Ce mode traite de mouvements unidimensionnels ou linéaires, ou de mouvements bidimensionnels. Tout mouvement ou geste quotidien se fait en usant d'une ou de plusieurs dimensions. Lever le bras devant, puis le déplacer vers la droite demande l'engagement de deux dimensions, la sagittale et l'horizontale.

Mantra pour les mouvements directionnels

J'existe en relation avec l'autre.

Ainsi, un mouvement n'usant que d'une seule dimension est appelé mouvement directionnel unidimensionnel, et un mouvement usant de deux dimensions est nommé directionnel bidimensionnel. Ces mouvements sont qualifiés de directionnels parce qu'ils impliquent un mouvement du corps, un geste des membres exécuté vers une direction établissant un contact avec l'espace alentour, avec le monde, avec l'autre.

Les mouvements directionnels jettent un pont vers l'extérieur, ce qui révèle un but précis et une intention d'agir. Le geste de tendre la main pour saisir une tasse, par exemple, modèle l'espace en laissant des traces visibles pour l'autre. Les actions de marcher vers l'autre, de lever le bras, de poser son regard sur quelque chose ou sur quelqu'un établissent une relation entre les personnes.

LE *SHAPING* DE L'INTERNE²⁹ ET L'ENTRE-MOUVEMENT EXPRESSIF

Le *shaping* interne est volumineux et tend vers une tridimensionnalité. Animer dynamiquement le volume interne du corps implique l'intensification de l'engagement du *shape flow*. À partir de l'état d'exister de l'intérieur, vous accédez à celui de *shaping* de l'intérieur. En suivant les mêmes parcours internes explorés pour grandir et rétrécir, le danseur augmente plus intensément l'engagement musculaire ; le *shape flow* s'intensifie d'énergie vitale. On passe de l'état d'exister à celui, davantage kinesthésique, d'exister avec une pleine conscience du processus. Ce phénomène n'est plus juste intime, il cherche à s'offrir à l'autre qui regarde.

29 Il ne s'agit pas ici du mode de l'*inner-shaping*, qui sera abordé par la suite.

Par exemple, visualisez les trois dimensions à l'intérieur du corps. D'abord, étirez le corps à la fois vers le haut et vers le bas. Sentez la verticalité s'installer, cette ligne musculaire et organique qui tient le corps debout. Faites de même pour établir la ligne sagittale : engagez en même temps l'avant et l'arrière du tronc de manière équilibrée, en évitant d'être trop en avant ou trop en arrière. Il s'agit de trouver le point d'équilibre. Puis placez les mains sur les côtes et engagez les muscles latéraux. Cela provoquera l'ouverture horizontale du tronc. La ligne horizontale est ainsi créée.

Mantra pour le *shaping* de l'interne

Je me modifie de l'intérieur,
je me parle
et je m'ouvre à l'autre.

Cet exercice permet l'engagement concret des trois dimensions internes du corps, ce qui établit un rapport volumineux entre elles en liant le corps fluide au corps énergétique. Un dialogue interne entre les parties corporelles est créé, et un échange dynamique entre les organes, les muscles, les ligaments, les fascias, etc. Un réel dialogue énergétique s'installe à l'intérieur du danseur, créant un volume interne perceptible. Avec le développement de cette conscience sensorielle, le danseur acquiert l'habileté à ressentir de l'intérieur l'émergence tridimensionnelle du mouvement. Ces actions internes doivent être perçues par celui qui regarde, sinon nous ne sommes pas en présence du phénomène corporel de *shaping*. Faire ce type de voyage interne est très exigeant pour le danseur. Il n'est pas en train de danser dans l'espace ; il travaille subtilement l'engagement volumineux de son corps en activant toutes ses facettes musculaires et organiques. Cela nous amène à traiter maintenant des tensions spatiales à l'intérieur du tronc.

Les tensions spatiales internes prennent vie et deviennent visibles par l'activation de la contretension. Cette notion est donc commune aux deux grands concepts du programme d'entraînement global du danseur. En ce qui concerne la kinésphère, on sait que les tensions spatiales connectent le corps au grand espace, tandis que dans le cas de la dynamosphère, elles connectent plutôt les trois dimensions du tronc, créant ainsi le volume interne. Lorsque ce phénomène surgit à l'intérieur du tronc, le volume devient perceptible grâce à la jonction des trois lignes dimensionnelles. Ce travail de prise de conscience sensorielle des tensions spatiales à l'intérieur du tronc permet au danseur de générer du volume. C'est pourquoi il doit s'entraîner à sentir, à reconnaître et à activer les tensions spatiales internes, ce qui créera un volume intérieur vivant.

L'expérience a démontré que cet engagement tridimensionnel interne suscite le volume par l'ouverture d'un passage entre toutes les connexions internes du corps, ce qui engendre une circulation énergétique fluide. C'est comme si un nouvel espace à l'intérieur de chaque articulation du corps prenait vie. Cette animation corporelle doit être perceptible par l'autre. Par exemple, l'articulation de l'épaule prend du volume lorsqu'on active le *shaping* interne. Cela ouvre le passage entre les différentes parties de l'articulation. L'expérience devant un miroir est éloquent et témoigne du processus interne qui se manifeste sous les yeux. Ce passage est le lien invisible qui unit l'intérieur du corps à l'extérieur à travers le *shaping*.

Il s'agit ici de l'entre-mouvement expressif. qui diffère de l'entre-mouvement spatial³⁰. Ce dernier anime l'espace d'une séquence dansée, tandis que l'entre-mouvement expressif l'investit expressivement. Cet engagement tridimensionnel prend naissance à l'intérieur du corps, puis trouve son chemin de façon à se prolonger de manière volumineuse dans le grand espace par l'usage adéquat de tensions spatiales. Ces tensions agissent comme un fil conducteur sur lequel glisse l'entre-mouvement expressif pour pénétrer l'espace extérieur. Ce fil lie le corps expressif à l'espace. L'entrée du corps expressif dans le grand espace est ainsi davantage qualitative car le processus – ou le déploiement – du mouvement est aussi spatialisé. Il est au cœur de l'acte de danser. Le danseur doit saisir toute l'importance à donner au phénomène de l'entre-mouvement expressif, car c'est à travers lui que son expressivité devient visible, qu'elle s'offre à l'autre. Il révèle l'invisible à l'autre, à l'observateur, au public. Nous sommes en présence d'un dialogue dynamosphérique qui se poursuit dans l'espace.

LE SHAPING ET SES QUALITÉS CHANGEANTES

Le danseur est maintenant capable de générer des actions spatiales volumineuses. Il peut s'extérioriser en exposant, grâce à l'entre-mouvement expressif, ce qui lui est intime. En somme, le fluide du *shape flow* s'est intensifié pour devenir un *shaping* interne. Puis, le danseur engagé en « 3D » pénètre l'espace en suivant le fil spatial de l'entre-mouvement. Il peut décider d'élargir le volume interne à l'espace. Il use alors du *shaping* et, qu'il soit intense ou faible, ce *shaping* du danseur a pour but premier d'établir une relation sensible avec l'autre. Ce phénomène est présent chez la personne dite charismatique. Cette dernière donne souvent l'impression de n'avoir d'yeux que pour l'autre et de souhaiter établir une relation vraie. Cela suppose que le danseur n'est plus seul avec lui-même et qu'il désire créer une relation avec celui qui regarde. Le défi du danseur consiste à maintenir ce volume interne tout en entrant dans le grand espace³¹, et à élargir ce volume à l'espace environnant. On assiste alors à une fusion tridimensionnelle du corps avec l'espace. Le corps volumineux donne vie à l'espace. Ce dialogue est ce qui porte le sens du geste vers l'autre et établit une relation particulière avec lui. Ce mouvement sensible révèle une intention, altère l'espace, la perception de l'autre et devient alors porteur de sens.

Le *shaping* se présente sous forme de qualités associées aux qualités dynamiques des efforts. On sait que trois des quatre facteurs d'effort sont rattachés à une dimension spatiale et que les deux éléments d'un effort sont liés à la notion d'éloignement du centre du corps pour l'un, et à celle de rapprochement du centre du corps pour l'autre³². Laban a classé les *shaping* en deux catégories : ceux qui dispersent le volume interne du corps vers l'extérieur et ceux qui ramassent le

30 Se référer à la définition de l'entre-mouvement spatial, abordée au chapitre deux.

31 Pour ce faire, le danseur active l'entre-mouvement expressif et spatial.

32 Se reporter à l'explication de cette notion présentée au chapitre neuf, et au tableau de synthèse de la fin du chapitre dix.

volume extérieur et le guident vers le centre du corps. On associe la notion corporelle de « disperser » à celle des efforts qui s'éloignent, qui cèdent, et la notion de « ramasser » à celle des efforts qui luttent, se condensent.

Lorsqu'il est question des efforts, on assiste à des jeux dynamiques, à des explosions d'énergie qui apparaissent aussi vite qu'ils disparaissent. Lorsqu'on parle de *shaping*, on assiste plutôt à un phénomène physique en processus de réalisation. L'observateur a le temps de percevoir le *shaping* qui apparaît. Ce processus touche l'autre et crée le dialogue grâce au *shaping* du danseur. Ainsi, on travaille la qualité du corps en train de faire ces actions, et non la qualité dynamique qui lui est associée.

Il y a six qualités changeantes du *shaping* qu'on utilise sous les termes s'élever, s'abaisser, se déployer, se refermer, avancer, reculer. Le nom de chacune d'elles indique la direction dimensionnelle prédominante que le danseur doit investir pour réaliser le *shaping* choisi. Ces *shaping* marquent un processus corporel volumineux qui se déploie en allant vers une direction dimensionnelle précise. Par exemple, le *shaping* de s'élever indique la dominance de la dimension verticale et de la direction vers le haut.

Mantra pour les *shaping*

J'existe avec l'autre,
un dialogue sensoriel, émotif
et sensible se vit et se perçoit.

Les six *shaping* priorisent l'une des six directions dimensionnelles spatiales. Le *shaping* de s'élever se réalise en allant vers le haut et celui de s'abaisser en allant vers le bas. Ce faisant, le danseur maintient activées les deux autres dimensions pour créer le volume. Les *shaping* pour avancer ou pour reculer impliquent que l'engagement sagittal du corps soit priorisé. Ici encore, le maintien des deux autres dimensions est nécessaire pour produire le volume. Finalement, l'action de se déployer vers la droite, vers la gauche ou de se refermer vers le centre du corps nécessite un investissement du corps dominé par la dimension horizontale. Cet engagement est soutenu par les deux autres dimensions.

On fait donc référence au phénomène tridimensionnel de s'élever, de s'abaisser, de se déployer, de se refermer, d'avancer et de reculer. Chacun de ces *shaping* doit être vu et perçu par le spectateur en train d'être exécutés de manière tridimensionnelle puisque le processus corporel est au cœur du *shaping*.

Observer le danseur en train de produire ces actions est intéressant pour l'autre en ce sens que c'est ce qui établit la relation. Ces actions se perçoivent dans le grand espace et ne sont pas juste confinées à l'intérieur d'un corps, comme dans le cas du mode du *shape flow* ou du *shaping* interne. Celui qui regarde perçoit l'état de corps exposé et peut même le ressentir corporellement ; il peut deviner, sinon pressentir le mouvement à venir. Le *shaping* est le déploiement interne d'un état de corps affectif tridimensionnel qui se livre au grand espace en animant l'entre-mouvement expressif et spatial. Cet état de corps devient perceptible, repérable et suscite une interrelation.

12.4 TABLEAU LIANT LES TROIS EFFORTS AUX QUALITÉS CHANGEANTES DU SHAPING ET À LEUR PRÉDOMINANCE DIMENSIONNELLE

SOUS LA NOTION DE DISPERSER		SOUS LA NOTION DE RAMASSER	
efforts qui cèdent	shaping et dimensions associées	efforts qui luttent	shaping et dimensions associées
poids léger	s'élever ↔ verticale	poids fort	s'abaisser ↔ verticale
espace indirect	se déployer ↕ horizontale	espace direct	se refermer ↕ horizontale
temps décéléré	avancer ↔ sagittale	temps accéléré	reculer ↔ sagittale

12.5 L'INNER-SHAPING, OU LE CORPS SCULPTANT SON INTÉRIEUR

Mantra pour l'inner-shaping

Je me modifie de l'intérieur
en me sculptant.

Ce dernier mode implique une très grande activité musculaire et organique. Il dépasse l'engagement corporel du *shaping* parce qu'il exige l'engagement de tensions spatiales internes. L'*inner-shaping* requiert une très grande vitalité et exige l'engagement d'une ou de plusieurs tensions spatiales. On évoque ici l'idée de sculpter l'intérieur du corps en créant une très forte interaction musculaire et organique entre les parties internes du corps. Les tensions spatiales sont donc extrêmement sollicitées. On parle d'un *shaping* interne tridimensionnel engagé musculairement, d'une intensité supérieure à celles exigées par le *shape flow*, le *shaping* interne et le *shaping*. L'*inner-shaping* relève ainsi du *shaping* vécu pleinement de l'intérieur, confiné plus précisément au tronc. C'est pourquoi il est associé à des jeux corporels de haute intensité entre les organes et les muscles du tronc.

12.6 SYNTHÈSE

Pour la plupart des analystes Laban, le *shape* est la colle qui tient tout le système ensemble. Les efforts explosent, les *shape* contiennent. Les efforts bouillonnent, les *shape* englobent. Le mode de *shaping* produit une forte impression sur la sensibilité et peut faire naître chez l'autre de l'émotion, voir un certain trouble. On comprend que ces émotions, ce trouble peuvent être dévoilés grâce aux efforts, mais le *shaping* crée un état réceptif chez l'observateur grâce auquel il perçoit mieux les impressions, les suggestions, les provocations, ou même l'agressivité

exprimée par la danse. Le spectateur réagit de façon sensible et émotive à l'acte dansé. En résumé, le *shaping* cueille l'émotion à dire, la modèle et la fait naître. Quand on s'abaisse, on peut teinter cette action en usant de poids fort et de temps accéléré ou de tout autre effort. Il est possible de colorer un *shaping* avant, pendant ou après l'apparition d'efforts dynamiques.

Les efforts sont des dynamismes éphémères qui se doivent d'être constamment régénérés. Les *shaping*, eux, sont des processus qui expriment des états affectifs. Ils se produisent dans un temps métrique plus long que celui d'un effort. L'usage des variations dynamiques des efforts, de leurs nuances sensibles, allié à l'éventail de volumes accessibles par le *shaping* raffine l'expressivité de l'artiste danseur. C'est pourquoi les efforts et les *shape* sont les deux composantes du concept de dynamosphère. Ils traitent de l'invisible. Le danseur puise à même son corps émotif et intuitif pour fondre son mouvement et pour produire une incarnation expressive et porteuse de sens. Un dialogue invisible devient alors visible pour l'autre, et un contact sensoriel tangible se tisse avec l'observateur, le public.

L'union du visible et de l'invisible crée l'expressivité, et par conséquent une présence scénique charismatique. Il devient évident que le but ultime du danseur est de provoquer cette réunion grâce à la maîtrise des concepts de kinésphère et de dynamosphère. Danser implique un engagement global du corps tant aux niveaux fonctionnel et spatial qu'aux niveaux expressif et intuitif. Produire un acte dansé charismatique et de qualité constante avec une présence scénique éclatante ne relève plus seulement du hasard ou du talent propre au danseur.

CHAPITRE 13

L'ANALYSE QUALITATIVE DU *SHAPE*

La grille d'analyse du *shape* est, comme celle des efforts, un outil plutôt subjectif. Elle sert de guide pour l'observateur et décrit les trois catégories de *shape* et ses cinq modes. Elle aide à la prise de notes. En effet, cette grille présente les différentes façons que le corps a de se modeler pour s'exprimer. Elle s'avère être un outil précieux pour l'analyste car elle lui permet de structurer son observation pour gagner en efficacité. Comme dans le cas de la grille des efforts, une liste de questions est ensuite proposée pour faciliter le travail d'analyse.

13.1 LA GRILLE D'ANALYSE DU *SHAPE*

On cherche ici à mettre en lumière ce qui est prédominant et observable dans le corps et dans l'espace.

LES TROIS CATÉGORIES DE <i>SHAPE</i>	
<i>Shape-corps</i>	
Ce qui prédomine	<ul style="list-style-type: none">• mur• balle• épingle• vis
<i>Shape-espace</i>	
Ce qui prédomine en matière de tracé aérien	<ul style="list-style-type: none">• central, avec ou sans tension spatiale• périphérique, avec ou sans tension spatiale• transverse, avec ou sans tension spatiale
<i>Shape-volume interne et externe</i>	
Ce qui prédomine en tant que volume	<ul style="list-style-type: none">• présence ou non de volume interne• présence ou non de volume externe

LES CINQ MODES DE SHAPE

Le *shape flow* ou le corps respirant

- présence ou non de *shape flow* (0D)
- dans quelles parties du corps se voit le *shape flow*?

Le *shape* en termes de mouvements directionnels

- présence de mouvements linéaires, comme une flèche (1D)
- présence de mouvements courbés, comme un arc (2D)

Le *shaping* de l'interne (3D) et l'entre-mouvement expressif

- intensification de l'engagement du *shape flow*
- engagement physique plus intense des muscles et des organes
- présence et types de tensions spatiales
- présence de l'entre-mouvement expressif

Le *shaping* et ses qualités changeantes : modeler l'extérieur (3D)

- présence d'un processus, d'un volume interne qui pénètre l'espace
- présence des notions de disperser ou de ramasser
- présence des qualités dynamiques et changeantes pour :
 - s'élever, s'abaisser ;
 - se déployer, se refermer ;
 - avancer, reculer.
- présence de l'entre-mouvement spatial et expressif

L'*inner-shaping* : sculpter l'intérieur

- absence de *shape flow*
- corps sculptant son intérieur de manière extrêmement intense
- très forte interaction musculaire et organique entre les parties internes du corps

13.2 QUESTIONS À POSER POUR L'ANALYSE QUALITATIVE DU SHAPE

1. Qu'est-ce que j'observe au sujet du *shape* dans le corps ?
2. Le mouvement est-il supporté par une flexion, une extension, une abduction, une adduction, une rotation ou une circumduction ?
3. S'agit-il de mouvements arrêtés, de traces laissées dans l'espace ?
4. S'agit-il d'établir une relation avec un but à atteindre, une finalité en soi ?
5. Le mouvement est-il directionnel linéaire ou directionnel bidimensionnel ?
6. S'agit-il d'établir une communication, un dialogue ? Est-ce davantage lié au processus qu'à la finalité du mouvement ?
7. S'agit-il de prendre un objet ou du processus à mettre en œuvre pour prendre l'objet ?
8. Y a-t-il une base organique au mouvement ?
9. Le corps génère-t-il du volume intérieur pour créer une relation entre ses différentes parties ?
10. Le corps annonce-t-il une intention ?
11. Le mouvement vous semble-t-il porteur de sens ?
12. Le corps a-t-il du volume intérieur et le transporte-t-il dans le grand espace créant ainsi un dialogue dynamosphérique ?
13. Les muscles profonds se sculptent-ils de manière extrêmement intense ?

DEUXIÈME PARTIE

LES OUTILS PRATIQUES

CHAPITRE 14

LES OUTILS KINÉSPHÉRIQUES POUR L'INTERPRÉTATION EN DANSE

Ce chapitre offre une série d'outils favorisant l'intégration corporelle des concepts et des notions présentés dans les chapitres qui traitent du corps et de l'espace, ces derniers relevant du concept de kinésphère. Le danseur aborde cette partie de l'ouvrage en s'assurant de bien maîtriser les données sur le corps, en particulier, afin de maximiser son intégration corporelle des outils kinésphériques. Les théories et les notions traitant de l'espace servent quant à elles à consolider l'ancrage corporel.

Ces outils exigent tout d'abord du danseur qu'il ait une compréhension juste et harmonieuse de la réalisation du mouvement, depuis son origine jusqu'à son déploiement corporel. Cette conscience approfondie doit être acquise avant même l'entrée du corps dans l'espace kinésphérique et, par la suite, dans l'espace environnant. Le travail spatial se fait soit dans la kinésphère, dans le grand espace, soit dans celui, imaginaire, de l'octaèdre, du plan anatomique, du cube ou de l'icosaèdre. Le danseur ne cherche pas à suivre un diamètre du plan, une diagonale du cube, ni à atteindre un lieu de l'icosaèdre ou toute autre forme géométrique. L'exploration sert à reconnaître les directions dimensionnelles à l'intérieur du corps afin d'aider à les prolonger et à les maintenir lors de l'entrée physique dans le grand espace. Ainsi, les mouvements seront plus nets pour le danseur comme pour l'observateur.

De ce fait, les outils kinésphériques construisent le corps squelettique, musculaire et spatial et soutiennent le mouvement dans son entrée dans l'espace. Ces outils sont des exercices d'entraînement du corps pour l'atteinte d'un engagement corporel fonctionnel et spatial. Le choix de la couleur expressive à investir en sera ainsi facilité.

14.1 COMMENTAIRES SUR LA SÉQUENCE D'EXERCICES DE BARTENIEFF

Cette séquence³³, portant sur les fondamentaux de Bartenieff, est la porte d'entrée incontournable à un engagement global du corps puisqu'elle crée une interaction dynamique entre chacune de ses parties. À titre d'activité d'intégration, le danseur travaille seul ou en duo à la composition d'une petite phrase dansée qui intègre les concepts de Bartenieff. Cette courte séquence, créée initialement

³³ Se référer à la description des six exercices de base présentés au chapitre trois.

pour être exécutée au sol, est pratiquée debout, puis dans la zone la plus éloignée de sa kinésphère. Au cours de ce travail corporel, la personne reste à l'écoute des transformations ou des adaptations corporelles nécessaires à apporter à ses mouvements. On tente de saisir les différences ou les similarités ressenties pour être en mesure de les exprimer en utilisant la grille d'analyse du corps. Ce travail exploratoire sert à camper les concepts de Bartenieff dans une réalité corporelle, laissant de côté pendant un instant une interférence cognitive trop souvent présente et qui immobilise le corps.

14.2 L'EXPLORATION DU SENTI PHYSIQUE INTÉRIEUR DU MOUVEMENT

Cette partie du travail corporel est très personnelle. Toute intervention consiste à échanger avec le danseur à propos de ce qu'il sent ou a senti lors de l'exploration corporelle. Par exemple, un intervenant peut lui demander s'il ressent en lui-même le chemin intérieur que son corps emprunte lorsque, couché au sol, il roule sur le côté. L'intervenant peut l'accompagner dans la reconnaissance physique de sa respiration, de ses sens et de ses muscles, ou d'autres parties du corps sollicitées pendant la roulade. Il est ainsi guidé vers un senti intime en amont de l'actuelle action de rouler, ce qui l'aide à percevoir la préparation corporelle nécessaire à cette exécution. L'intérêt ne porte pas sur l'action elle-même, mais bien sur ce qu'il sent intérieurement avant, pendant et après l'action.

Par exemple, réalise-t-il qu'il mobilise tout son corps pour tourner ? Est-ce plutôt les extrémités qui sont activées, laissant le tronc suivre ou traîner à l'arrière ? L'échange concernant le vécu exploratoire aide à valider ce que le danseur ressent. Cela reste bien entendu toujours subjectif puisqu'il n'y a aucun moyen de vérifier les dires du danseur. En revanche, ce type d'échange établit une confiance mutuelle entre les participants et engendre un travail d'accompagnement fructueux.

14.3 L'HARMONIE KINESTHÉSIQUE DES SENS

L'harmonie kinesthésique des sens implique pour le danseur d'être sensible à ses cinq sens, qui jouent un rôle dans l'apprentissage de toute danse. Il doit être attentif à ce qu'ils lui transmettent. Prendre conscience de leur existence et de leur apport aux mouvements facilite l'engagement global du corps et permet la connexion de toutes ses parties entre elles.

Par exemple, le sens de l'ouïe révèle les sons de l'environnement créés par la perturbation de l'air autour d'un corps. Cette vibration voyage de l'extérieur vers l'oreille et se rend au cerveau. Elle informe des déplacements spatiaux des personnes et de l'impact ou du lien qui existe entre elles. Autrement dit, pour aider la personne à améliorer la qualité de son ouïe, on lui suggère de porter attention

à son environnement. On ouvre une porte ou une fenêtre, on tousse, ou un autre danseur bouge rapidement, etc. Ces perturbations environnementales permettent de tester ce que le danseur retient de ces bruits. On échange sur l'expérience vécue, et pour lui comme pour l'autre, cela aide à cibler la place qu'occupe ce sens.

Le toucher est un allié majeur en danse. Les mains et les pieds agissent en tant que transmetteurs qui permettent au corps de percevoir les stimulations corporelles informant le cerveau des mouvements du corps. Ainsi, le danseur peut décoder le mouvement à l'aide de ses mains et de ses pieds. Touchent-elles l'air? Sont-ils bien ancrés au sol, sur le plancher du studio de danse? Ce sens guide le danseur dans le cadre d'un pas de deux, d'un duo et d'un porté. Par le toucher, le partenaire communique à l'autre les variantes de son mouvement, ce qui permet une adaptation constante entre les deux danseurs. Il est intéressant de constater que ce sens est à la base de la grande complicité qui émane souvent de deux partenaires. Enfin, le toucher de l'air sur le corps est très subtil mais néanmoins essentiel, car il indique par la quantité d'air ressenti sur le visage et les segments corporels, la distance parcourue dans l'espace, ou encore l'ampleur d'un déplacement.

N'importe quelle séquence de mouvements aide à développer chez le danseur la proprioception nécessaire à la reconnaissance du type de toucher dont il use. Certains évoquent leurs pieds et l'ancrage au sol senti sous le pied, inconscients de toute sensation vis-à-vis du reste de leur corps. D'autres, au contraire, identifient plutôt le rôle de leurs bras dans leurs mouvements et leurs déplacements. Quoi qu'il en soit, il est important de commencer par identifier si le sens en question est éveillé, en tout ou en partie, et de préciser ensuite quelles parties du corps gagneraient à s'ouvrir.

La vue est sûrement le sens le plus important pour le danseur mais, paradoxalement, elle n'est pas nécessairement sollicitée comme outil d'interprétation. En réalité, ce sens est pris pour acquis dès le départ et est trop souvent mal utilisé. Toutefois, une distinction s'impose entre regard et vue. La vue est le sens qui décrit ce qui est dans la kinésphère et le grand espace. Elle permet de mesurer les distances entre une personne et une autre, et entre les objets placés dans l'espace. La vision étant tridimensionnelle, elle permet une interaction sécuritaire dans l'espace, le lieu scénique. Encore faut-il savoir l'utiliser!

Ces informations sont en effet accessibles dans la mesure où l'attention est activée. La qualité du regard est une étape subséquente à la prise de conscience de la vue, c'est-à-dire que le regard est engagé dans la mesure où le sens de la vue est intégré. Il est facile de vérifier si la vue est activée en bougeant simplement une main devant le danseur et en lui demandant s'il l'a vue. Combien de doigts a-t-il perçus? S'il ne peut répondre spontanément, c'est qu'il n'a rien vu car ses yeux ne regardaient pas. Une simple marche à travers le studio l'aidera à nommer ce qu'il voit réellement. Le danseur commente l'environnement, puis il refait l'exercice

en exécutant une séquence dansée avec de grands déplacements et de nombreux changements de direction. On comprend que, pour réussir cet enchaînement, le danseur se doit de regarder où il va dans l'espace, sinon il ne peut danser sans commettre de faute.

Les expériences d'enseignement n'ont rien révélé du rôle joué par le sens du goût, si ce n'est que la vue et l'odorat participent de façon indirecte à l'élaboration du goût. Quant à l'odorat, son rôle est subtil. En fait, on dit de l'odorat qu'il est l'une des fonctions les plus remarquables du corps humain. Dans un contexte quotidien, il informe sur la qualité de la nourriture, il active les papilles gustatives, il sonne l'alarme en cas de feu. Mais, en dansant, de quoi informe-t-il le danseur ? Les scientifiques ont déterminé que le cerveau humain peut identifier des milliers d'odeurs différentes. Pour l'instant, toutefois, rien n'est concluant quant à son rôle en danse.

Les cinq sens participent de près ou de loin à la réalisation d'une danse, et leurs rôles, si subtils soient-ils, sont majeurs dans l'apprentissage de toute forme de danse. C'est pourquoi il est important de les éveiller pour mieux saisir leur impact.

14.4 L'ALIGNEMENT DYNAMIQUE

Le premier exercice consiste à faire ressentir au danseur l'alignement osseux lié à la dimension verticale. Pour ce faire, on demande au danseur de mettre la main droite sur le dessus de sa tête et d'exercer un léger tapotement tout en faisant la même chose avec son autre main sur la partie sacro-iliaque ou lombaire, dans le bas du dos. Puis on lui demande de poser ses deux mains sur les ischions en exerçant une légère pression des doigts (partie centrale de l'os iliaque situé entre l'ilion et l'os pubien), ou de placer ses mains sur les petits os sur lesquels on s'assoie, et de frapper le sol avec ses talons. Ce simple exercice réveille les connexions osseuses verticales. Le danseur prend conscience de cette ligne dimensionnelle et peut la maintenir activée.

Pour réveiller la connexion de la ceinture scapulaire avec les doigts, on allonge d'abord les bras à l'horizontale, à la seconde. Les doigts de la main droite initient un mouvement d'étirement du bras vers la droite en cherchant d'où origine l'action. Vient-elle des doigts de la main ou plutôt de l'omoplate droite ? Ou de ces deux points à la fois ? Et on refait l'exercice avec les doigts de la main gauche. La ligne dimensionnelle horizontale du haut du corps est alors éveillée depuis les doigts de la main droite jusqu'à l'omoplate droite, et se poursuit en passant par l'omoplate gauche pour se terminer à l'extrémité des doigts de la main gauche.

On agit de même pour le réveil de la ligne horizontale du bassin. On initie un mouvement par le trochanter de la hanche droite, qui se poursuit en un tracé latéral traversant le bassin jusqu'au trochanter gauche. On refait l'exercice en suivant le parcours inverse. Le danseur doit parallèlement maintenir la ligne dimensionnelle verticale activée. Ainsi, il peut percevoir si un côté du corps agit différemment de l'autre et en prendre note mentalement.

L'exercice se termine par l'activation de la ligne dimensionnelle sagittale impliquant un engagement plus important du tronc. Le danseur doit sensibiliser l'avant et l'arrière du tronc. Le frottement avec sa main du plexus solaire et de la partie pubienne, suivi du frottement de la partie lombaire et de la partie située entre les omoplates (quoique moins accessible) éveillent la dimension sagittale. Le danseur peut alors maintenir un tronc connecté, l'avancer ou l'incliner vers l'avant ou vers l'arrière, tout en maintenant un engagement musculaire complet du tronc.

Ces touchers corporels encouragent l'alignement dynamique du corps de manière globalisante. L'alignement du squelette entraîne ainsi une plus grande efficacité dans le mouvement et crée un engagement musculaire harmonieux. Il faut se rappeler que les muscles et les tendons font bouger les os. Si les os sont alignés dynamiquement, le travail des chaînes kinesthésiques dans l'organisation de la séquence de mouvement en est grandement facilité. Lorsque ce réveil du corps est accompli, le danseur est prêt pour exécuter tout type de séquence corporelle. Il doit être capable de maintenir cet alignement de façon continue, faute de se trouver devant une incapacité à rendre le mouvement.

En effet, il arrive que l'alignement soit dynamique seulement au moment du réveil du corps et lors d'une action sur place. Dans ce cas-là, lorsque le corps pénètre l'espace, l'alignement disparaît suite à la perte des connexions kinesthésiques. Ce phénomène est engendré par l'absence d'un senti corporel au profit d'une interférence cognitive, comme si le corps était relégué au deuxième rang dans l'action à faire pour donner tout le contrôle au cerveau. Il en résulte une plasticité du corps, qui se déplace de manière posturale et non dynamique. Avant son cours technique ou avant d'entrer en répétition, le danseur est encouragé à inclure ces touchers d'éveil dans sa préparation corporelle. Ainsi, le corps sera prêt à répondre aux exigences de la danse.

14.5 LE SUPPORT DU TRONC

En reconnaissant la relation corporelle entre chaque partie du corps, le danseur bouge de manière connectée grâce au support dynamique du tronc, c'est-à-dire qu'il présente un tronc très engagé musculairement, solide et connecté. Rappelons ce qu'est un tel support. C'est un support interne qui permet un transfert de poids efficace entre les parties du corps et qui lie dynamiquement le tronc aux segments.

Pour obtenir ce support, le danseur doit développer toute la musculature liée au tronc. Le travail de renforcement des muscles profonds est essentiel pour atteindre une liberté de mouvement et pour établir une relation dynamique entre le corps et ses parties. Si elle est absente, ce qui est souvent le cas, cette musculature ne peut jouer son rôle lors d'un simple transfert de poids d'une jambe à l'autre. On remarque alors une retenue dans le transfert, et la posture statique apparaît. Ce peu de soutien interne, sinon inexistant, chez le jeune danseur constitue une grande entrave à ses mouvements et à sa mobilité corporelle.

À chaque transfert de poids, le danseur s'arrête au lieu de laisser le mouvement continuer. Il s'agit bien de toute forme de transfert de poids exigé par un mouvement, et non seulement le phénomène de transfert d'un pied à l'autre ; par exemple, le transfert du bassin de gauche à droite, le transfert d'un objet d'une main à l'autre. En somme, les mouvements quotidiens sollicitent de nombreux transferts de poids, qui ont été intégrés par le corps au point de devenir des automatismes.

Le premier travail du danseur est de se réapproprier la conscience corporelle sous-jacente à tout transfert de poids, aussi bien segmentaire que postural. En deuxième lieu, il doit pratiquer un entraînement musculaire approprié pour renforcer les muscles de la posture et du maintien corporels. Actuellement, l'entraînement quotidien du danseur comporte un cours technique ou une séance d'entraînement musculaire, sinon les deux. Le cours technique aide à renforcer le corps du danseur, mais il est maintenant nécessaire qu'il suive aussi un entraînement axé sur le développement musculaire pour mieux harmoniser le travail corporel, et surtout, pour répondre aux nombreuses exigences chorégraphiques contemporaines.

De nos jours, le jeune professionnel est responsable de son propre entraînement. Il doit construire son corps musculairement afin de développer une qualité et un tonus corporels efficaces. Sans ce support, les os ne peuvent bouger efficacement et l'alignement dynamique ne pourra être maintenu. Tout repose sur l'action combinée du système squelettique et du système musculaire. Ce travail en synergie produit un corps connecté, capable de suivre le chemin interne de son mouvement et de le garder en mémoire.

14.6 LA CLARIFICATION DES INITIATIONS DE MOUVEMENT ET DES PHRASÉS CORPORELS

Découvrir le phrasé intérieur du mouvement et en tracer le parcours sont des outils de base à appréhender en amont du mouvement lui-même. Le danseur se connecte à ses sens et repère les sensations internes qui surgissent lorsqu'il exécute sa séquence dansée. Ce travail est très personnel. Il peut être guidé par une tierce personne, le chorégraphe ou le répétiteur, mais le travail de reconnaissance

du parcours lui revient. C'est pourquoi on favorise la répétition mentale autour du micromouvement, de façon à ce que l'attention soit d'abord portée sur l'initiation du mouvement, avant son exécution donc, puis sur le processus interne de déroulement de ce mouvement.

L'exercice proposé convie le danseur à valider l'initiation de son mouvement et à revoir son parcours intérieur. Le danseur applique la même démarche à chacun des mouvements de la séquence dansée. Il doit faire ce repérage mental avant même de bouger, et se servir de ses différentes intelligences pour trouver sa propre façon de saisir ses chemins internes. Il n'y a pas de chemin meilleur qu'un autre, il n'y a que les chemins internes propres à soi. Un échange entre exécutant et observateur validera finalement le travail de clarification des initiations et des phrasés corporels.

14.7 LA PERCEPTION DES DIMENSIONS, DES TRACTIONSPATIALES ET DES DIRECTIONS

EXERCICE POUR PERCEVOIR LES DIMENSIONS IMPLIQUÉES DANS UN MOUVEMENT

Dès lors qu'on a su établir l'origine du mouvement, on pratique un exercice qui consiste à cerner les dimensions les plus aptes à réaliser le mouvement, et cela, avant même l'entrée dans la kinésphère. Le danseur exécute des actions telles que des dégagés de jambe, des transferts de poids, des demi-tours, des inclinaisons du tronc, des marches, etc. Une fois ces actions bien mémorisées, le danseur nomme les dimensions impliquées pour chaque mouvement, puis les engage concrètement. Cet engagement doit être observable dans le corps. Chaque geste est décrit en termes dimensionnels. Le danseur apprend, en réfléchissant, à travailler son corps. On parle donc ici d'un travail corporel d'éveil tridimensionnel, avant même de parler de cette présence dans le grand espace.

Par exemple, en classe, on divise le groupe en deux. Chaque sous-groupe exécute la séquence pendant que l'autre sous-groupe observe. Le sous-groupe qui regarde doit déterminer si l'engagement corporel des danseurs laisse paraître les dimensions concernées par le mouvement. On dirige ce travail en posant, par exemple, les questions suivantes : est-ce que le corps du danseur ou l'un de ses membres dévoilent ces dimensions ? Est-ce qu'un engagement interne est perceptible ?

Voici un autre exemple. Une marche initiée par le plexus solaire dévoile la présence active de la dimension sagittale. Alors qu'en est-il de l'engagement des deux autres dimensions ? Est-ce que le corps marche avec une intensité verticale ou horizontale ? Est-ce possible de le faire avec les trois dimensions activées, et si oui, quelle sera l'intensité dévolue à chacune ? Toutes ces observations permettent aux danseurs de mieux décrire ce qu'ils voient, d'intervenir auprès de leurs collègues

et de les aider à prendre conscience de l'engagement dimensionnel de leur propre corps. On tend vers un corps tridimensionnel bougeant dans l'environnement spatial qu'il choisit d'investir de manière uni-, bi- ou tridimensionnelle.

Ces exercices faits en groupe favorisent l'échange entre danseurs, ce qui permet à chacun de travailler l'intégration des notions de l'espace. De plus, le danseur valide sa démarche corporelle et celle, en tant qu'observateur, de l'autre. On a maintes fois assisté à des cris de joie quand le danseur prend conscience d'une transformation corporelle chez lui ou chez un collègue. Ces moments sont toujours très excitants et valorisants pour tous.

EXERCICE POUR L'ENGAGEMENT D'UNE, DE DEUX OU DE TROIS TRACTIONNEMENTS SPATIAUX

Cet exercice consiste à reproduire corporellement la forme du *mur*, de la *balle*, de l'épingle et de la *vis* dans l'environnement kinésphérique. Ce travail dépasse l'engagement interne du corps requis dans l'exercice précédent puisqu'il exige du danseur de transporter visiblement cet engagement dans sa kinésphère. Le jeu consiste à reproduire ces formes dans différentes situations de travail corporel.

En ouvrant les jambes de la largeur du bassin et en élevant les bras en V au-dessus de la tête, le corps devient un *mur*. Pour exécuter la *balle*, on écarte légèrement les pieds, on plie les genoux et on arrondit le tronc vers l'avant. L'épingle se fait en maintenant les bras et les mains le long du corps tout en se resserrant sur soi ; le corps étant devenu plus étroit, l'épingle apparaît. Quant à la forme de la *vis*, elle implique que le corps produise un mouvement de rotation, émanant ici de la colonne vertébrale. Il est suggéré de mobiliser à la fois le haut et le bas du corps pour produire cette rotation. La *vis* apparaît au travers du tronc et non uniquement de manière segmentaire. Dès que le danseur assimile bien ces formes, il est fin prêt pour travailler les tractions spatiales.

Il s'agit de reproduire les quatre formes en activant la traction verticale. On répète ensuite la séquence avec une traction horizontale, puis encore avec une traction sagittale. En fait, chaque forme concorde avec une traction spatiale particulière. Le *mur* s'accorde avec la traction horizontale, la *balle* avec la traction sagittale, l'épingle avec la traction verticale. En revanche, la *vis* implique l'engagement des tractions sagittale et horizontale. Le danseur saisira bien les différents engagements de tractions tout au long de l'exécution des séquences. Après quoi, on peut également impliquer les trois tractions simultanément et observer les changements corporels qui en découlent. C'est ainsi que le corps apprend à entrer dans son espace kinésphérique, et même à le remplir grâce à l'utilisation consciente des tractions spatiales.

EXERCICE SUR LES DIRECTIONS DANS NOTRE KINÉSPHÈRE

Pour exécuter ce prochain exercice, le lecteur peut se référer au chapitre cinq, où sont classées les vingt-sept directions selon les trois niveaux de la kinésphère. L'objectif est que le danseur vive l'engagement corporel nécessaire à mettre en œuvre pour investir ces directions dimensionnelles de Laban.

Le danseur se place devant un miroir afin d'être témoin de son investissement corporel vers une direction et d'être en mesure de la valider. Il y a une différence corporelle entre un engagement vers une direction unidimensionnelle – comme aller en avant – et un engagement bidimensionnel – comme aller en avant-en haut –, ou encore tridimensionnel – c'est-à-dire en allant vers la droite-en avant-en haut. Le corps doit s'engager de façon perceptible dans l'espace kinésphérique vers une, deux ou trois dimensions. Ce faisant, il peut présenter un engagement interne uni-, bi- ou tridimensionnel. L'exercice ne traite pas de ce type d'engagement interne du corps mais bien de son engagement concret vers les directions de l'espace kinésphérique.

Il se peut par exemple que le corps aille vers la gauche-en arrière-en bas tout en présentant un engagement interne différent, ou même strictement segmentaire. Un bras peut aller vers une direction sans pour autant diriger le tronc vers cette même direction. Il faut, dans cet exercice, cibler l'objectif à atteindre, soit l'engagement perceptible du corps vers l'une ou l'autre des vingt-sept directions.

Ceci dit, il est possible de séparer la classe en deux sous-groupes et de donner à l'un une série de directions à investir, et à l'autre, la consigne de regarder si l'engagement corporel vers les directions proposées est réellement observable. Les questions suivantes aident à l'observation : est-ce que le corps de la personne ou l'un de ses segments va vers la direction demandée ? Est-ce perceptible ? Y a-t-il un engagement spatial détectable ?

14.8 PRÉCISIONS SUR L'INTENTION SPATIALE, LES TRAJETS ET LES DÉPLACEMENTS DANS L'ESPACE

EXERCICE DE PRÉCISION DE L'INTENTION SPATIALE

Le désir d'aller quelque part exige la reconnaissance de l'intention spatiale qui précède chaque mouvement. Une fois cette intention bien identifiée, peuvent alors apparaître en aval les traces ou les dessins des trajets spatiaux, créés grâce à l'interaction de l'intention spatiale avec les tractions spatiales.

L'exercice consiste pour le danseur à s'avancer dans l'espace vers un emplacement connu de lui seul. Il doit d'abord bouger sans intention spatiale, puis il refait l'exercice avec l'intention d'aller vers ce lieu. Avant même le début de son avancée, l'intention d'aller vers le point choisi doit être perceptible. Si l'empreinte

ou l'intention n'est pas identifiable, le passage du danseur dans l'espace ne laisse aucune trace. Il faut donc que ce désir d'aller vers ce point devienne plus fort et soit ressenti dans son corps en entier. De cette façon, le danseur dépasse l'idée « d'aller vers » pour laisser apparaître le désir « d'aller vers ».

Ce genre de travail est très subtil et laisse souvent le danseur pantois car il ne comprend pas ce qu'il doit faire. Il s'agit alors de donner des exemples plus probants, comme dans le cas d'une personne qui court pour attraper son autobus. Cela aide à cerner la notion d'intention spatiale dans un contexte concret, ici celui de ne pas rater le bus. Si l'expérience est réussie, le danseur sait qu'il est capable d'exprimer sur le plan du corps une intentionnalité visible. Après, il n'y a plus d'entrave à son geste. S'il est capable d'exprimer son désir d'atteindre l'autobus, le danseur comprend généralement que l'intention spatiale peut être facilement transférable à son action dansée.

EXERCICE POUR L'ENTRE-MOUVEMENT SPATIAL

Lorsque l'intention spatiale est ainsi bien identifiée, on voit apparaître dans l'espace aérien, subtilement ou clairement, les traces spatiales laissées par un mouvement. L'entre-mouvement spatial est formé de chaque parcelle d'espace appartenant au trajet sur lequel le mouvement se fait. Un bras qui se lève vers la direction avant franchit l'espace contenu entre le point d'origine du mouvement et l'avant. L'exercice présenté ici consiste à garder animées ces parcelles d'espace situées entre ces points. Ce faisant, le danseur active l'entre-mouvement, ce phénomène spatial qui attache le corps à l'espace. Ce moment temporel est celui où rien n'est visible, mais où tout doit rester animé. Le danseur doit investir l'espace contenu dans le passage d'un mouvement à l'autre. Trop souvent, le lieu spatial entre chaque mouvement est désengagé, et le geste à faire devient plus important que le chemin spatial à suivre pour l'exécuter. En prenant conscience de l'existence de ces parcelles de l'espace, le danseur non seulement les investit, mais garde toujours animée sa séquence de mouvements.

Prenons l'exemple d'un port des deux bras. Au départ, les bras sont positionnés en avant en bas. Le danseur initie son mouvement en levant les bras vers l'avant au centre, puis les ouvre à la seconde (le bras droit va vers la droite et le bras gauche va vers la gauche). Le danseur doit déceler les instants où le phrasé corporel des bras dévie de leur trajectoire. Pendant un bref moment, il peut se rendre compte que les bras perdent leur connexion spatiale en s'ouvrant. En animant l'entre-mouvement spatial, chaque instant de la trajectoire de la séquence devient dès lors perceptible. L'entre-mouvement spatial disparaît ensuite soudainement parce que, pour le danseur, compléter le geste devient plus important qu'investir spatialement chaque moment de ce geste.

EXERCICE DE PRÉCISION DU TRAJET AU SOL

Il y a deux types de trajets spatiaux : les trajets au sol et les trajets aériens dessinés par le mouvement. Un mouvement, un geste et une posture laissent toujours des traces au sol ou dans l'air. Nous pouvons aussi les nommer mouvements kinésphériques orientés dans l'espace. On parle d'un mouvement qui se déplace d'une place à l'autre, dans l'espace, en rendant visible cet espace compris entre ces deux lieux. Les trajets deviennent visibles seulement si l'intention spatiale a été préalablement établie et si le danseur active l'entre-mouvement spatial.

Le but de cet exercice est d'aider le danseur à reconnaître ses capacités à reproduire, de manière juste, les trajets au sol d'une séquence dansée. Par exemple, le danseur doit exécuter une courte phrase en déplacement vers la diagonale avant-droite de la scène. Cette séquence dansée débute par un très grand déplacement en courbe et est suivie par un mouvement sur place, tout en maintenant l'orientation du corps vers la diagonale avant-droite de la scène. Cette séquence propose des trajets au sol précis qui doivent être reproduits intégralement. Ce type d'exercice permet de cerner les facilités et les difficultés qu'éprouve le danseur vis-à-vis de la reconnaissance juste de trajets au sol. Le danseur comprend les trajets à faire mais ne sait pas toujours comment engager son corps pleinement. Il lui faut les parcourir dans le grand espace ou les visualiser mentalement, voire les deux à la fois. Il est impératif qu'il vive les trajets dans son corps, et pas seulement dans sa tête. Une fois cette étape franchie, il réussit à mieux les exécuter.

Il y a de nombreuses façons de travailler les trajets au sol. On refait par exemple la même séquence à gauche et on la reprend en changeant l'orientation du corps dans l'espace scénique. Pour compliquer l'exercice, on crée une deuxième séquence avec deux ou trois trajets au sol à faire vers les huit différents points de l'espace scénique décrits au chapitre sept. Cet exercice allie le trajet au sol à l'orientation du corps dans le grand espace. Ainsi confronté à deux éléments à exécuter, le danseur doit maintenir la justesse des trajets tout en les refaisant dans une orientation chaque fois différente. C'est un exercice exigeant sur le plan de la concentration spatiale car il entraîne le danseur à l'ouverture de son corps à l'espace pour l'investir sans hésitation. Il doit sortir de sa zone de confort et se lancer dans l'espace en toute liberté.

EXERCICE DE RECONNAISSANCE DU TRAJET AÉRIEN DU MOUVEMENT

Le programme d'entraînement du danseur est conçu pour faire vivre l'espace. On demande au danseur de travailler sur des points précis, c'est pourquoi la même séquence de mouvements est réutilisée avec différents objectifs. Le danseur peut ainsi optimiser son travail en le complexifiant sans devoir prendre le temps d'apprendre une nouvelle séquence dansée. Il s'agit ici de reprendre la séquence dansée de l'exercice précédent, mais cette fois en plaçant les trajets aériens de chaque mouvement au cœur du travail du danseur. Tout d'abord, il lui faut trouver le trajet aérien de chaque segment ou partie du corps en mouvement. Une fois ces

trajets précisés, il doit les exécuter de manière juste. Le travail se poursuit par la reprise de la séquence impliquant les huit points de l'espace scénique en respectant la justesse des trajets au sol et aériens et en changeant l'orientation du corps. Bref, des heures de plaisir en perspective ! Rappelons la nécessité de bien cerner les intentions spatiales et d'animer l'entre-mouvement spatial pour assurer la réussite de ces exercices.

EXERCICES DE DÉCOUVERTE DU GRAND ESPACE

En premier lieu, le danseur traverse le studio de gauche à droite en marchant les yeux fermés. Cette première expérience est souvent révélatrice d'une non-conscience de l'espace. Ensuite, la consigne est de bien regarder autour de soi et de se faire une représentation mentale de l'espace du studio. Puis, on demande au danseur de fermer les yeux et de s'imaginer évoluer dans cet espace sur un trajet bien délimité. Le danseur peut alors reprendre la marche les yeux fermés. Il se peut qu'il ait à s'y prendre à plusieurs reprises afin de parvenir à bien exécuter son trajet. Et cela, tant et aussi longtemps que le parcours spatial n'aura pas été finalisé mentalement.

Le deuxième exercice consiste à marcher en ligne droite à reculons sur un rythme constant et avec le corps bien ancré verticalement. Ici aussi, la crainte de tomber ou de heurter quelqu'un doit être affrontée, mais c'est une excellente manière d'apprendre à investir l'espace. Ces exercices développent la confiance en soi et permettent de vaincre les peurs existantes souvent liées aux déplacements du corps dans le grand espace.

Le dernier exercice est appelé le jeu de l'horloge, ou comment bouger *dans*, avec ou *au travers* de l'espace. Debout, le danseur imagine qu'il est au centre d'un cercle formé autour de lui, c'est-à-dire qu'il se figure être au centre d'une horloge. Le principe de l'exercice est de tracer, par les déplacements au sol, le contour d'une horloge dans l'espace tout en maintenant une orientation devant. L'exercice débute par les déplacements du danseur d'un chiffre imaginaire à l'autre de l'horloge, à partir de la droite et en commençant à 1 h. Il s'agit ici de maintenir une égale distance entre chaque heure tout en conservant son orientation de départ et en traçant de cette façon un cercle au sol. Le danseur s'arrête ensuite sur le nombre 12. Et il refait le chemin en sens inverse des aiguilles de l'horloge, c'est-à-dire à partir de la gauche. Le danseur observe son parcours, tente de le réajuster lorsque nécessaire et prend note de ces ajustements. On remarque souvent que la distance entre 5 h et 6 h est réduite, ou bien que le danseur trace une ligne droite entre ces deux points sans respecter leur place sur le cadran imaginaire, ou encore que les distances entre chaque heure ne sont pas identiques. Le danseur doit en prendre note et corriger le mieux possible sa prestation.

Une fois que cette étape est menée à bien, le jeu se complexifie. La consigne est alors d'exécuter trois fois la séquence vers la droite en augmentant la largeur du déplacement à chaque révolution. Autrement dit, les déplacements vont croissant, du plus petit au plus grand. Le petit déplacement fait bouger le danseur *dans* l'espace, le moyen déplacement l'amène *avec* l'espace, et le grand déplacement le propulse *au travers de* l'espace. On recommence ensuite la séquence à partir de la gauche.

Ce jeu fait surgir beaucoup de variantes spatiales et corporelles qui en disent long sur l'habileté du danseur. Est-il capable de s'ouvrir à l'espace, de se déplacer sur chaque chiffre tout en maintenant une distance égale entre les heures du cadran de l'horloge? Ce travail en est un de contrôle de l'espace et est finalement très complexe. Il gagne à être exécuté avec le plus de variantes possibles et en changeant l'orientation de départ du corps. Il s'agit d'être créatif!

Cet exercice est un excellent moyen de rendre le danseur conscient du passage de son corps de l'environnement kinésphérique au grand espace scénique. Danser dans sa kinésphère et la déplacer dans l'environnement sans jamais investir spatialement le grand espace est un phénomène courant chez le danseur. Cet exercice lui permet de comprendre corporellement ce que le mot déplacement implique en termes d'engagement corporel. Il s'agit d'agrandir les pas et d'allonger les membres pour atteindre d'abord la zone lointaine de sa kinésphère, et puis de transporter dans un deuxième temps cet engagement plus loin encore dans l'espace scénique. On verra ainsi le danseur s'étirer dans l'espace.

14.9 LES TYPES DE TENSIONS SPATIALES

On sait que c'est seulement en activant la contretension que les tensions spatiales prennent vie et deviennent ainsi observables par l'autre. Ces tensions spatiales peuvent exister à l'intérieur du corps, c'est-à-dire en étant activées par le tronc, ou à l'extérieur du corps, c'est-à-dire qu'elles sont tracées par et autour du corps en mouvement, ou bien des deux façons à la fois. Dans le concept de kinésphère, on favorise les tensions spatiales extérieures pour faire apparaître le corps kinésphérique. De cette façon, ces tensions dévoilent les dessins spatiaux entourant le corps. Cette union agissante du corps et de l'espace produit un dialogue riche, efficace, témoignant d'un engagement global du corps avec l'espace. L'usage des tensions spatiales permet une danse kinésphérique nette et juste qui saura être maintenue à chaque spectacle, donnant ainsi lieu à une constance dans la performance. Les exercices touchant spécifiquement aux tensions spatiales intérieures seront abordés au chapitre suivant.

EXERCICE POUR ENGAGER LES TENSIONS SPATIALES CENTRALES, PÉRIPHÉRIQUES ET TRANSVERSES

Cet exercice reprend la séquence des postures du *mur*, de la *balle*, de l'épingle et de la *vis*. La première consigne est d'exécuter chaque posture en engageant une tension spatiale centrale par le biais de la mise sous tension de l'une, des deux ou des trois tractions spatiales activées au sein du tronc. Cette mise sous tension musculaire interne du tronc augmente en visibilité lorsque plus d'une traction est mise sous tension.

La deuxième consigne vise à exécuter la même séquence avec une tension spatiale périphérique, ce qui nécessite la mise sous tension de deux tractions spatiales. Une traction est priorisée tandis que la deuxième agit comme ancrage du mouvement. Les extrémités du corps – c'est-à-dire les mains, les pieds, et même la tête – jouent souvent un rôle primordial dans cette mise sous tension de tractions spatiales périphériques dans la mesure où elles sont les plus à même d'aider le mouvement à se réaliser. Par exemple, le *mur* appelle nécessairement la mise sous tension première de la traction verticale, comme son point d'ancrage est la mise sous tension dans une plus faible intensité de la traction horizontale. Durant cette partie de l'exercice, le danseur choisit quelle traction spatiale il priorise et met sous tension pour chacune des formes. Il change de traction spatiale première à chaque reprise de la séquence pour bien ressentir et garder en mémoire les différences perçues dans l'engagement global du corps tout au long de ce jeu corporel.

Ce travail conscient permet au corps et à l'esprit de cibler les différents engagements du corps. À cette étape de l'exercice, le danseur sait nommer la tension spatiale première et celle qui joue le rôle d'ancrage. Chaque posture peut ainsi prioriser l'une des trois tensions spatiales à activer pour produire une tension spatiale périphérique en accordant une place secondaire à l'une des deux autres tensions spatiales.

La dernière consigne touche à la tension spatiale transverse. Elle implique l'engagement des muscles internes produisant la rotation des articulations du tronc et des membres, comme dans le cas d'un mouvement en spirale, en rond ou dans l'action de viser. Dans cette séquence, la forme de la *vis* entre en parfaite harmonie avec cette tension. Pour bien investir la forme de la *vis* avec une tension spatiale transverse, le danseur active la mise sous tension des trois tractions spatiales afin de produire un mouvement tridimensionnel. L'absence d'engagement d'une tension réduit la forme de la *vis* à un mouvement bidimensionnel. De plus, le danseur doit harmoniser l'intensité d'engagement de chaque tension en choisissant de prioriser une tension spatiale et d'accorder aux deux autres une place secondaire d'égale importance. Le danseur refait ensuite les postures en variant les tensions spatiales prioritaires.

En notant quelles tensions spatiales facilitent son travail corporel, le danseur bonifie sa palette de nuances kinesthésiques. Une fois cet exercice bien maîtrisé, on peut poursuivre le jeu en le complexifiant. On demandera, par exemple, de produire un mouvement central suivant un trajet transverse avec une tension spatiale périphérique.

14.10 LE GESTE, L'ATTITUDE ET LA POSTURE CORPORELLE

La posture corporelle, le geste et l'attitude posturale indiquent une forme statique précise qui n'est plus en train de se faire et qui est terminée. C'est de la finalité du geste ou de la posture dont il est question. On s'intéresse ici au corps qui sculpte l'espace en créant un geste, une attitude ou une posture.

EXERCICE SUR LE GESTE, L'ATTITUDE ET LA POSTURE DU CORPS

La seule consigne de cet exercice est de produire un mouvement arrêté, un mouvement postural, un geste fini ou une attitude corporelle. On désigne un animal, un personnage connu, comme un politicien ou un acteur, et le danseur s'en inspire pour prendre une pose. Ou encore, on donne des exemples d'attitudes corporelles facilement identifiables, par exemple quelqu'un de hautain, ou qui se questionne, qui cherche quelque chose, etc. Puis on demande aux danseurs d'écrire une séquence de gestes et d'attitudes et de les lire à haute voix. On note ensuite les changements corporels qui surgissent lors de la lecture. Et on change le jeu en demandant à quelqu'un de lire la séquence pendant qu'un autre la danse. Le résultat est toujours fascinant.

14.11 LE FOCUS KINÉSPHÉRIQUE

Comme il a été mentionné au chapitre sept, le focus kinésphérique se rapporte à un regard qui se sert de l'espace comme d'un soutien physique à l'exécution des mouvements. Pour travailler ce regard spatial, le danseur commence par sentir l'espace autour de lui en s'efforçant d'observer l'air qui l'entoure de manière consciente, en s'imaginant que l'air a une certaine consistance, et il décide dans un deuxième temps de s'appuyer sur lui pour se mouvoir. En faisant des gestes de presser l'air autour de lui avec ses bras et ses jambes, le danseur arrive à saisir que l'air le sécurise car il le supporte. Ce senti singulier de la présence de l'air l'aide à réaliser que l'ensemble de son corps, en bougeant, déplace l'air sans danger. Évidemment, cette expérience sensorielle est individuelle et implique l'engagement accru du sens kinesthésique. L'objectif est de faire vivre au danseur une expérience sensorielle plaisante et sécurisante. Il pénétrera ainsi l'espace avec confiance. Ce vécu sensoriel révèle parfois une insécurité inconsciente longtemps demeurée cachée. Lorsque le danseur s'en rend compte, elle finit généralement

par disparaître. En usant de ce regard kinésphérique, le danseur établit un dialogue avec l'espace. Ce dialogue kinésphérique anime le mouvement du danseur et le rend visible à l'autre.

14.12 LES JEUX DANS LES GAMMES DE L'ESPACE SELON LABAN

Ces jeux impliquent le prolongement des phrasés corporels dans le grand espace. Cette série d'exercices se fait dans l'espace imaginaire de la kinésphère, de l'octaèdre, du plan anatomique, du cube, de l'icosaèdre et dans le grand espace sans chercher à suivre un diamètre ou une diagonale ni à atteindre un lieu de ces formes géométriques. À partir d'un phrasé corporel identifié, le danseur cherche plutôt à faire un travail de reconnaissance de ces lignes géométriques dans le grand espace afin de les rendre plus vivaces et nettes pour lui – et pour l'observateur –, et ce, sans perdre ses acquis corporels.

EXERCICE POUR TRAVAILLER LES ZONES ET LES NIVEAUX VARIÉS DE NOTRE KINÉSPHÈRE

L'exercice est une improvisation libre dans laquelle le danseur visite les zones et les niveaux de sa kinésphère. En début d'improvisation, le rappel des zones, des niveaux et des limites de la kinésphère est nécessaire afin de s'assurer qu'ils soient tous explorés. Cette approche corporelle sans consigne précise libère le danseur en le ramenant à lui-même, dans son corps, et en le laissant découvrir à sa manière ces lieux de l'espace kinésphérique.

EXERCICES DE GAMMES DANS LES PLANS ANATOMIQUES

Les gammes favorisent la mobilité du corps. Le premier jeu consiste à tracer spatialement un plan. Pour réaliser ce dessin, le danseur trace corporellement les contours d'un plan en s'appuyant sur les dimensions associées à ce plan et sur leurs directions dimensionnelles doubles. Une forme apparaît, par exemple la roue dans le cas du plan sagittal. Dessiner spatialement une roue permet de la délimiter. Le danseur réalise ainsi que cela lui demande d'activer sa vélocité. Il doit donc bouger dans l'espace et ne peut rester statique. Pour le plan horizontal, il dessine autour de lui, au niveau de la taille, une table rectangulaire plutôt que carrée. Le déplacement dans l'espace est plus court. On associe à ce plan les mots flexibilité, ouverture. Le plan vertical se trace comme on le verrait pour les contours d'une porte. Ce plan apparaît plus facilement lorsque le danseur se tient debout, les jambes écartées à la largeur du bassin, avec les bras allongés vers le haut légèrement éloignés du corps. On perçoit une image de porte et une certaine stabilité s'en dégage. Le travail à fournir pour dessiner ces contours doit être exécuté tout en mobilité, sans arrêt, sans posture. Est-ce que le corps, ou l'un de ses segments, va vers la direction demandée? Est-ce perceptible, ou est-ce seulement au niveau

du senti, sans qu'aucun engagement ne soit détectable? Rappelons que les plans divisent le corps. C'est pourquoi il faut garder présent à l'esprit les supports corporels des fondamentaux de Bartenieff associés à ces plans lorsqu'on exécute ces jeux.

Le deuxième jeu consiste à tracer les deux diamètres de chaque plan. Les directives qui suivent aideront à concrétiser l'engagement du corps nécessaire à cette réalisation corporelle³⁴.

1^{re} (s) + 2^e (v) = plan sagittal

Le plan anatomique sagittal se compose de la traction sagittale qui agit en tant que première dimension et de la traction verticale qui, elle, joue un rôle secondaire.

On a donc ici les directions dimensionnelles doubles associées aux deux dimensions ou aux tractions qui créent les deux diamètres que sont vers l'avant-en haut et vers l'arrière-en bas, vers l'avant-en bas et vers l'arrière-en haut. Pour exécuter ces diamètres, il s'agit de se rappeler que le corps est plus incliné vers l'avant ou vers l'arrière qu'engagé vers le haut ou vers le bas, puisque la dimension sagittale est ici prédominante. L'image associée à ce plan est en effet celle de la roue. En visualisant la roue, le danseur est davantage capable de conceptualiser spatialement les diamètres et de les investir dans l'espace réel. L'axe de support est la dimension horizontale. Les supports corporels des fondamentaux de Bartenieff pour produire ces diamètres sont : tête-coccyx-ischions-talons, transfert du bassin de manière sagittale, levée de la cuisse, abduction-adductions, la flexion de la colonne vertébrale et le schème homologue.

Le jeu débute en dessinant le contour du plan sagittal, puis, une fois la périphérie de la roue dessinée, le danseur visualise les deux diamètres de ce plan. S'ensuit un jeu qui consiste à glisser sur le diamètre vers l'avant-en haut et à revenir sur la même ligne vers l'arrière-en bas. Le diamètre est ainsi révélé, il est expérimenté au niveau de l'espace et tracé par le corps. On ne se préoccupe pas de l'engagement interne du corps, mais plutôt de la justesse du parcours du corps le long du diamètre. On refait l'exercice pour l'autre diamètre en bougeant vers l'avant-en bas et en remontant vers l'arrière-en haut.

1^{re} (h) + 2^e (s) = plan horizontal

Le plan anatomique horizontal est créé avec la traction horizontale qui agit en tant que première dimension et avec la traction sagittale qui, elle, joue un rôle dimensionnel secondaire.

Les directions dimensionnelles doubles associées aux deux dimensions ou aux tractions créent les deux diamètres. Il s'agit du diamètre allant vers la droite-en avant et vers la gauche-en arrière, et du diamètre allant vers la gauche-en avant et vers la droite-en arrière. Le corps est plus engagé sur les côtés qu'en avant ou en arrière. De plus, il ne peut y avoir de changement de niveau, puisque cela impliquerait la présence active de la dimension verticale. Cette dernière ne joue que le rôle d'axe de support au plan. Il faut maintenir le centre de gravité au même niveau. L'image d'une table rectangulaire tracée autour du corps au niveau de la taille circonscrit le jeu dans ce plan. Le danseur glisse ainsi sur le diamètre vers la droite-en avant et vers la gauche-en

³⁴ La relecture des notions de l'espace traitant des dimensions par rapport aux tractions spatiales abordées au chapitre cinq facilitera le travail.

arrière en maintenant le même niveau corporel. Il ne doit ni monter ni descendre sur la verticale. Il est souvent difficile de jouer dans ce plan car le corps tente souvent de s'engager vers le haut ou vers le bas. Les supports corporels des fondamentaux de Bartenieff pour réaliser ce jeu sont : le transfert du bassin latéralement, la levée de la cuisse, la chute des genoux, le cercle des bras, la rotation et le schème spinal.

1^{re} (v) + 2^e (h) = plan vertical

Le plan anatomique vertical se compose de la traction verticale qui agit en tant que première dimension et de la traction horizontale qui, elle, joue un rôle dimensionnel secondaire.

On a donc ici les directions doubles associées aux deux dimensions ou aux tractions qui créent les deux diamètres : celui allant vers le haut-à droite et vers le bas-à gauche, et le deuxième allant vers le haut-à gauche et vers le bas-à droite. Le corps est plus engagé vers le haut ou vers le bas que sur les côtés droit et gauche et ne doit pas pencher vers l'avant ni vers l'arrière. L'image associée à ce plan est celle de la porte, et le jeu se fait sur le diamètre vers le haut-à droite et vers le bas-à gauche, et sur celui allant vers le haut-à gauche et vers le bas-à droite. Les supports corporels des fondamentaux de Bartenieff pour produire ces diamètres sont : le cercle des bras, le transfert latéral du bassin, la conscience de la partie droite ou gauche du corps, la chute des genoux, la flexion et l'extension et le schème homolatéral.

Ces jeux sur les diamètres des plans font vivre une grande mobilité au corps car le danseur ne s'investit pas corporellement de manière égale vers les directions dimensionnelles doubles des diamètres. C'est cet investissement inégal qui crée la mobilité corporelle. De plus, un corps glissant sur le diamètre du plan vertical se mobilise vers le haut à droite et, s'il ne prend pas garde, tombera vers l'avant ou vers l'arrière, c'est-à-dire vers la dimension sagittale qui sert d'axe de support au plan vertical. Pour expérimenter ce phénomène, le danseur ne doit pas bloquer son mouvement car alors il s'immobilise et empêche le phénomène de se produire. Il doit laisser son corps aller vers le haut à droite sans contrainte et, au bout de son erre d'aller, il tombe inexorablement vers l'avant ou vers l'arrière, pourvu qu'il maintienne sa mobilité corporelle. S'il arrête la chute, il casse le phénomène. Il passe d'un état mobile à un état immobile.

EXERCICE DE GAMMES DANS LE CUBE³⁵

Les gammes du cube favorisent la stabilité du corps. Le danseur trace le contour du cube puis, en se plaçant au centre de cette forme imaginaire, il trace en partant de son centre corporel, les quatre diagonales qui agissent comme structure de support interne à cette forme cubique. Rappelons qu'une diagonale est créée par les trois tractions spatiales également réparties sur l'espace et implique un corps investi de manière égale vers les trois directions. Cet engagement de même importance donne au corps une stabilité puisque, par exemple, il va aussi bien vers l'avant, vers le haut que vers la droite. De plus, il est nécessaire d'activer les trois dimensions internes du corps pour bouger vers trois directions. Il est question ici de processus du corps en mouvement et non de posture.

³⁵ Pour l'exécution de ces gammes, se référer aux notions sur le cube et l'icosaèdre abordées au chapitre cinq.

Dans les cas où au moins deux personnes sont impliquées dans le jeu, l'observateur examine si l'engagement corporel et spatial de l'exécutant vers la diagonale du cube proposée est réellement investi corporellement et spatialement. L'observateur peut cerner les différents manques et aider l'exécutant à corriger ses erreurs, qu'elles soient spatiales ou corporelles. Les deux intervenants s'entraident.

EXERCICES DE GAMMES DANS L'ICOSAÈDRE

Les gammes de l'icosaèdre favorisent la mobilité du corps dansant. Il y a de nombreuses gammes associées à la forme géométrique de l'icosaèdre. Le lecteur qui voudrait explorer corporellement chacune d'elles peut se référer au livre *Espace dynamique*, de Rudolf Laban³⁶. Par exemple, la gamme autour d'un axe crée la mobilité par rapport à la gamme du cube, qui, elle, induit la stabilité sur le plan du corps. En observant ces différences dans l'exécution des diverses gammes au niveau du corps, le danseur enrichit ses connaissances corporelles en ce qui concerne la notion de mobilité par opposition à celle de stabilité.

Laban a observé que le corps ne peut pas bouger unidimensionnellement parce qu'il est tridimensionnel. Il a aussi observé que le corps ne peut pas bouger en une diagonale pure parce qu'il n'est pas égal dans les trois dimensions. En raison de ces limites, il a déterminé que les *shaping*, considérés comme ayant trois dimensions, sont créés par ce qu'il appelle les diagonales modifiées. Modifiées au sens où la séquence ou le parcours dans l'espace dévie de celui des diagonales du cube. Laban a placé ces diagonales modifiées à l'intérieur de la forme géométrique de l'icosaèdre. Ces gammes corporelles peuvent progresser sur un parcours de six ou de douze directions. Les gammes qui bougent à l'intérieur de l'icosaèdre sont appelées gammes transversales. Les gammes qui bougent le long de la périphérie de l'icosaèdre sont appelées gammes périphériques.

14.13 CONCLUSION PARTIELLE

Les outils kinésphériques construisent le corps squelettique, musculaire et spatial et soutiennent le mouvement dans son entrée dans l'espace. Ces exercices sont des outils d'entraînement du corps visant à atteindre un engagement corporel fonctionnel et spatial. Le choix de la teinte expressive à investir en sera ainsi facilité.

Ces exercices peuvent être explorés seuls ou en association avec d'autres. Ils instruisent le danseur et le sensibilisent quant à sa façon de bouger. Ainsi, il peut transformer ses pratiques corporelles de manière consciente, sans dépendre d'autrui. Le danseur est le maître d'œuvre de son interprétation corporelle.

³⁶ Référence complète du livre dans la bibliographie, placée en fin d'ouvrage.

CHAPITRE 15

LES OUTILS DYNAMOSPHÉRIQUES POUR L'INTERPRÉTATION EN DANSE

Ce dernier chapitre offre une série d'outils dynamosphériques créés afin d'animer le corps du danseur et de rendre visible l'invisible de l'acte dansé. Cette partie du programme d'entraînement global engage le danseur dans une exploration raffinée de ses possibilités et de ses habiletés expressives. Ce travail exige une rigueur et une certaine humilité. Chaque outil dynamosphérique cible la maîtrise d'une habileté expressive. Ces différentes façons d'animer dynamiquement le mouvement façonnent le corps et fait découvrir au danseur l'existence des multiples facettes des efforts et des *shape* qui l'habitent.

Les exercices dynamosphériques sont des outils qui permettent d'atteindre une expressivité porteuse de sens grâce à un engagement global émotionnel et intuitif. Le programme d'entraînement global du danseur se fonde sur une application pratique des théories et des notions relevant du concept de dynamosphère. Si les outils kinésphériques construisent le corps squelettique, musculaire et spatial et soutiennent le mouvement, les outils dynamosphériques, quant à eux, permettent au souffle sensible sous-jacent au mouvement d'apparaître.

15.1 L'INTÉGRATION ÉMOTIONNELLE

EXERCICES D'IMAGERIE MENTALE

Lorsqu'on parle d'intégration émotionnelle, on parle de susciter la parole du corps émotif. Pour y accéder, le danseur puise à même son vécu émotif les images pouvant l'aider à avoir accès à ses souvenirs affectifs. Il est le seul à pouvoir y accéder et à juger de leur pertinence. Ce travail très personnel exige du danseur qu'il fouille sa mémoire sensible. En fait, cela repose entre autres sur la capacité du danseur à utiliser dans cette recherche affective l'intelligence intrapersonnelle dont parle Gardner³⁷. Cette connaissance introspective de soi lui donne le sentiment d'être vivant, et l'expérience de ses émotions, de sa capacité à les différencier et à les nommer lui permet de développer des ressources pour comprendre et orienter sa façon de danser. L'intégration émotionnelle joue un rôle central dans le développement de la dynamosphère du danseur. La parole du corps émotif guide le danseur tout au long du chemin menant à la découverte de son invisible.

³⁷ Psychologue cognitiviste américain, *Les intelligences multiples - Pour changer l'école: la prise en compte des différentes formes d'intelligence.*

La théorie de l'effort de Laban a été présentée au chapitre neuf. Pour saisir les nuances dynamiques provoquées par l'usage corporel des efforts temps, espace, poids et *flow*, le danseur débute son travail en expérimentant chacun des deux éléments rattachés à chaque effort. Il ne peut y avoir de raccourci, seule l'expérience corporelle permet l'acquisition d'une palette dynamique de haute gamme. Le danseur, seul face à cette théorie, est encouragé à faire sa propre expérience corporelle des efforts.

EXERCICES D'EXPLORATION DES EFFORTS

À titre d'exploration, on prend comme premier exemple l'élément accéléré du facteur temps. Pour cela, on commence à bouger la tête de gauche à droite, puis de haut en bas en accélérant les mouvements. Ces mouvements sont dynamiquement qualifiés d'accélérés. On explore ensuite l'opposé de cet élément de l'effort temps en reproduisant les mêmes mouvements de tête mais en les décélérant.

On poursuit avec le facteur espace. Il s'agit maintenant de fixer intensément un objet situé autour de soi en ayant l'impression que le corps entier est enchaîné à cet objet. On ressentira alors une attraction intense pour cet objet. Puis, on quitte l'objet du regard et on le laisse errer dans l'espace autour de soi. Passer d'un regard direct à un regard indirect relève ainsi de l'expérimentation de l'effort espace.

Pour explorer le facteur poids, on propose d'exécuter le geste de frapper du pied le sol en engageant simultanément les deux centres du corps, le centre de lévité et le centre de gravité. Le geste se veut ferme et pas seulement bruyant. Il s'agit de frapper le plancher de toutes ses forces musculaires. Comme c'était le cas dans chacun des efforts précédents, le poids fort est exigeant et éphémère. Puis, pour exprimer un poids léger, on cherche un objet situé sur la tablette du haut d'une bibliothèque ou d'une armoire, par exemple, et, pour initier le mouvement, on active la connexion tête-coccyx-ischions-pieds. Cette activation soulèvera aisément le corps en procurant une impression de légèreté.

Quant au *flow*, il sert de trame dynamique à l'apparition d'un effort. Il agit donc toujours de manière sous-entendue dans l'expression dynamique du corps et s'exprime par un mouvement libre ou, au contraire, contrôlé. Chaque individu a sa propre manière de bouger. Les gestes de la tête mentionnés précédemment sont pratiqués par l'un de manière plus libre, et par l'autre de manière plus contrôlée. Il devient possible pour le danseur de qualifier l'effort *flow* de plus ou moins libre ou plus ou moins contrôlé après plusieurs expérimentations corporelles. Il cerne alors sa singularité face à cet effort et peut ainsi interférer avec lui consciemment. Il en va de même pour l'analyste et l'observateur, qui pourront déceler et qualifier adéquatement le *flow* après plusieurs observations d'exploration des efforts.

15.3 LE FOCUS DYNAMOSPHÉRIQUE

Dans le cas d'un focus dynamosphérique, on parle d'état affectif pour décrire un corps dansant. Ce regard des yeux et du corps est animé par les efforts et les *shape* qui lui donnent cette vibrante intensité. Pour être en présence d'un focus dynamosphérique, il s'agit d'être face à un ou plusieurs efforts et *shape* investis corporellement.

Précisons qu'un danseur peut alterner entre un focus kinésphérique et un focus dynamosphérique. C'est lui qui choisit celui qu'il privilégiera en fonction des exigences chorégraphiques. Il peut très bien aussi faire les deux à la fois.

EXERCICE DE FOCUS DYNAMOSPHÉRIQUES

Cet exercice demande au danseur de reproduire sur place différents comportements ou attitudes corporelles qu'il désire exprimer, et ce, avec une grande intensité dynamique décelable par autrui. Il doit passer d'une attitude à une autre en s'accordant un focus kinésphérique en guise de transition corporelle entre chacun des comportements. Cette expérience du passage d'un focus dynamosphérique à un focus kinésphérique sera ainsi mieux comprise, car chaque focus laisse des empreintes différentes dans le corps.

15.4 LA RICHESSE DES ÉMOTIONS · LES ÉTATS ET LES PULSIONS

EXERCICES D'EXPLORATION DES ÉTATS DYNAMIQUES

On propose maintenant au danseur d'explorer corporellement la palette des vingt-quatre couleurs que forment les six états dynamiques. Le tableau qui suit présente les quatre possibilités d'efforts associées à chaque état. Il s'agit donc d'explorer chacune de ces possibilités et d'essayer de les différencier corporellement, et ce, en prenant des notes écrites ou mentales. Établir des comparaisons entre chaque état aide à les faire naître.

On revient à la séquence des mouvements de la tête impliquant le temps accéléré auquel on ajoute l'espace direct. On réalise ici un mouvement accéléré et direct. Ces deux dynamismes apparaissant simultanément produisent ce qu'on appelle l'état éveillé. Ces simples mouvements de tête deviennent expressifs car ils expriment un état émotif, celui d'être éveillé à ce qui nous entoure. Que signifie être éveillé? En jouant avec les images qui découlent de cette question, il s'agit de repérer leurs associations contraires. Être somnolent est différent d'être éveillé. Produire l'effort léger ou l'effort libre diffère de produire l'effort accéléré ou l'effort direct. Qu'est-ce qui change dans le corps lorsqu'on passe d'un état à l'autre? Est-on capable de ressentir dynamiquement la différence?

Ce travail corporel permet de mieux saisir les dynamismes en action pour réaliser un état de corps dynamique. Le travail consiste à apprivoiser chaque état. De plus, cet exercice expressif met en lumière les préférences de chacun. Il devient dès lors plus facile de reproduire les états antagonistes, ceux qui ne peuvent être ignorés ou délaissés pour quelques raisons que ce soit. C'est ce type de travail sur le corps qui enrichit la palette dynamique et donne accès au danseur à une plus grande expressivité. Cette maîtrise corporelle assure une performance scénique égale en tout temps.

TABLEAU DES SIX ÉTATS ET DE LEURS QUATRE COULEURS EXPRESSIVES		
1. état éveillé : temps + espace accéléré + direct accéléré + indirect décéléré + direct décéléré + indirect	<i>son opposé</i>	2. état rêvant : poids + <i>flow</i> fort + libre fort + contrôlé léger + libre léger + contrôlé
3. état proche : poids + temps fort + accéléré fort + décéléré léger + accéléré léger + décéléré	<i>son opposé</i>	4. état lointain : espace + <i>flow</i> direct + libre direct + contrôlé indirect + libre indirect + contrôlé
5. état stable : poids + espace fort + direct fort + indirect léger + direct léger + indirect	<i>son opposé</i>	6. état mobile : temps + <i>flow</i> accéléré + libre accéléré + contrôlé décéléré + libre décéléré + contrôlé

EXERCICE DE TRANSVERSALITÉ DES COMPOSANTES EFFORT ET ESPACE

Une autre façon de travailler les états consiste à mettre sur papier les quatre combinaisons d'un état et à vérifier s'il y a une association possible à faire. Par exemple, prenons à nouveau l'état éveillé et les deux efforts qui y sont liés : le temps et l'espace. On sait que le système Laban a associé le temps à la dimension sagittale et l'espace à la dimension horizontale. Quel est alors le plan créé par ces deux dimensions ? N'est-ce pas le plan horizontal ? Oui, et ce plan horizontal crée des connexions corporelles avec les directions dimensionnelles doubles des diamètres de ce plan.

DIAMÈTRES DU PLAN HORIZONTAL	
4 directions dimensionnelles doubles	
à droite-avant / à gauche arrière	à gauche-avant / à droite arrière

On observe alors qu'il sera plus facile pour certains danseurs d'exprimer les éléments dynamiques de ces deux efforts en s'imaginant bouger sur les diamètres du plan horizontal, ou alors en allant tout simplement vers l'une des directions dimensionnelles doubles.

Il est maintenant utile de préciser que les trois états ayant l'effort *flow* en commun ne peuvent être associés à aucun plan, au sens où l'on considère qu'un plan est créé par deux dimensions et que le *flow* n'en est pas une. Ainsi, l'état proche est associé au plan sagittal puisque ce plan se crée avec la dimension verticale liée à l'effort poids et avec la dimension sagittale liée à l'effort temps. L'état stable est relié au plan vertical qui, pour sa part, est créé avec la dimension verticale associée à l'effort poids et à la dimension horizontale rattachée à l'effort espace. En d'autres mots, l'état éveillé est associé au plan horizontal, l'état proche est rattaché au plan sagittal et l'état stable au plan vertical. Ces affinités entre les efforts, les plans et les directions spatiales sont des exemples probants de la transversalité du système Laban.

Il est recommandé de travailler les états en groupe, avec d'autres danseurs. Chacun peut choisir un état à produire avec les quatre combinaisons associées, puis présenter le travail sans préciser la combinaison des efforts. Les observateurs doivent deviner ce qu'ils ont vu en termes d'efforts. Ce jeu est efficace car il permet de valider le travail dynamique tant du point de vue du danseur que de celui du spectateur.

Ces données interactives entre les efforts, les plans et les directions spatiales aident le travail corporel en tenant compte du fait que chaque dimension est fusionnée à des connexions corporelles précises. Réaliser dynamiquement un état présuppose un agencement synergique entre les composantes corps, espace et efforts du cadre d'analyse Laban.

EXERCICES POUR L'EXPLORATION DES PULSIONS D'ACTIONS

La pulsion d'action engage les efforts poids, espace et temps. Il y en a huit, nommées élémentaires, en ce qu'elles reproduisent des actions quotidiennes. Le tableau synthèse suivant³⁸ sert de guide pour cet exercice. Il s'agit de reproduire dynamiquement les huit pulsions d'actions n'importe où dans l'espace, sans contrainte spatiale. Cet exercice dynamosphérique est très important pour

³⁸ Pour de plus amples informations, se reporter au chapitre dix.

le développement d'une dynamosphère sensible. Si l'on cherche à complexifier ce jeu, on peut essayer de reproduire ces huit pulsions d'actions en les faisant apparaître dans l'espace spatial du cube³⁹.

TABLEAU DES HUIT PULSIONS D'ACTIONS ÉLÉMENTAIRES		
Implication des efforts poids, espace et temps		
1. flotter : léger-décéléré-indirect	<i>son opposé</i>	2. frapper : fort-accéléré-direct
3. glisser : léger-décéléré-direct	<i>son opposé</i>	4. fouetter : fort-accéléré-indirect
5. tapoter : léger-accéléré-direct	<i>son opposé</i>	6. tordre : fort-décéléré-indirect
7. épousseter : léger-accéléré-indirect	<i>son opposé</i>	8. presser : fort-décéléré-direct

EXERCICES POUR L'EXPLORATION DES PULSIONS DE VISION, DE PASSION ET D'ENVOÛTEMENT

Ces exercices appellent un travail affectif autour d'images et de métaphores vécues de manière personnelle ou à partir d'évènements extérieurs. Ces rappels servent d'ancrage pour générer des états affectifs susceptibles de supporter la production de pulsions.

La pulsion de vision engage les efforts *flow*, temps et espace. Elle exprime une vision. Le travail du danseur consiste à générer des images ou des métaphores favorisant la réalisation des huit combinaisons de cette pulsion. Les images et les mots suivants peuvent aider à produire une pulsion de vision : clairvoyance, apparition, mirage, transformation et transcendance. Le danseur s'imaginant être face à un mirage ou dans un état de clairvoyance peut produire une pulsion de vision, quelle que soit la combinaison retenue.

TABLEAU DES HUIT PULSIONS DE VISION	
Implication des efforts <i>flow</i> , espace et temps	
1. libre, indirect, décéléré	5. contrôlé, indirect, décéléré
2. libre, direct, décéléré	6. contrôlé, direct, décéléré
3. libre, indirect, accéléré	7. contrôlé, indirect, accéléré
4. libre, direct, accéléré	8. contrôlé, direct, accéléré

³⁹ Se reporter au chapitre cinq.

La pulsion de passion appelle les efforts *flow*, poids et temps. Elle exprime une passion. Le danseur cherche des images pouvant l'aider à reproduire ces huit combinaisons. Par exemple, des images rappelant une réaction sensuelle, un effet ou un choc viscéral relevant du plus profond de l'être, ou encore, un rappel sensoriel d'une crise d'enfant peuvent réveiller des états affectifs favorisant la réalisation de cette pulsion.

TABLEAU DES HUIT PULSIONS DE PASSION	
Implication des efforts <i>flow</i> , poids et temps	
1. libre, léger, décéléré	5. contrôlé, léger, décéléré
2. libre, fort, décéléré	6. contrôlé, fort, décéléré
3. libre, léger, accéléré	7. contrôlé, léger, accéléré
4. libre, fort, accéléré	8. contrôlé, fort, accéléré

La pulsion d'envoûtement exige l'engagement des efforts *flow*, espace et poids. Elle exprime un envoûtement. Cette pulsion traduit un état de transe, par exemple une personne qui se fait hypnotiser. En raison de l'absence d'effort temps, on associe souvent l'image du conteur à cette pulsion, car il raconte une histoire qui nous place généralement hors du temps, comme le conteur public, qui entraîne son auditoire dans un espace intemporel.

TABLEAU DES HUIT PULSIONS D'ENVOÛTEMENT	
Implication des efforts, <i>flow</i> , espace et poids	
1. libre, léger, indirect	5. contrôlé, léger, indirect
2. libre, léger, direct	6. contrôlé, léger, direct
3. libre, fort, indirect	7. contrôlé, fort, indirect
4. libre, fort, direct	8. contrôlé, fort, direct

La pratique en groupe permet à chacun de choisir une pulsion à travailler pour tâcher de créer les huit combinaisons de chaque pulsion. Le défi consiste à produire les trois efforts en même temps, en grappe, c'est-à-dire simultanément, car si les efforts surgissent l'un après l'autre, ou seulement par deux, il sera plutôt question d'un état⁴⁰.

⁴⁰ Dans le cas des pulsions, le travail d'harmonisation avec la composante espace sera possible, mais seulement avec l'accompagnement d'un analyste Laban car les jeux de gammes dans l'espace de l'icosaèdre sont très complexes.

EXERCICES D'INTÉGRATION KINESTHÉSIQUE

Pour intégrer les sensations corporelles liées à chaque élément d'un effort, il s'agit de refaire chacun des mouvements de l'exercice d'effort simple en s'attardant à cerner ses sensations kinesthésiques. Si l'on se sent en contrôle tout au long de l'exercice, la prochaine étape sera d'explorer les multiples combinaisons qu'offrent les états et les pulsions dynamiques. Une progression lente est recommandée. Dès lors qu'un effort est cerné, on peut y ajouter un élément d'un autre effort de façon à obtenir un autre état.

L'état éveillé engage les efforts espace et temps. Si le mouvement de tête se fait en temps accéléré avec un espace direct, auquel on ajoute le *flow* contrôlé, on produira une pulsion de vision. On explore ensuite un autre état et la pulsion qui y est associée. En progressant par accumulation d'éléments d'efforts, le travail d'intégration dynamique et kinesthésique est plus facile et davantage valorisant pour le danseur.

15.5 LE PHRASÉ DES EFFORTS

Le phrasé des efforts est la façon de dynamiser le corps en plaçant des accents aux endroits stratégiques du discours corporel. Le phrasé des efforts est comparable à la syntaxe de la grammaire traditionnelle, qui étudie les relations entre les mots constituant une proposition ou une phrase, leurs combinaisons, et les règles qui président à ces relations. En partant de cette analogie, le danseur choisit les règles relationnelles qui viendront soutenir l'expressivité de sa danse. Le choix touchera à la fois à l'apparition des efforts, seuls ou en grappe, à leurs variations, à leurs rangs, aux degrés d'intensité qui leur sont accordés, et finalement au phrasé sur lequel ils évolueront. Ce phrasé des efforts est le lien entre l'autre et le corps émotif et intuitif.

EXERCICE DE PHRASÉS DES EFFORTS

Le danseur crée une petite séquence dansée. Elle doit être composée de gestes simples, comme un lever du bras droit vers l'avant, accompagné d'une inclinaison du tronc vers la gauche. Cette séquence se fait en usant d'un phrasé legato. La levée du bras et l'inclinaison du tronc se font sans accentuation, de manière égale. Il s'agit ensuite de décider où placer l'accent. Est-ce au début, comme dans le cas d'un phrasé impulsif? Ou à la fin de la séquence, pour produire un phrasé d'impact? L'exercice consiste à créer des séquences de mouvements permettant d'explorer chacun des huit phrasés présentés au chapitre dix.

Voici quelques exemples.

- Un mouvement demi-circulaire du tronc dirigé par la tête et allant de la droite vers la gauche en passant vers le bas s'accomode bien d'un phrasé swing. L'accent se place au milieu de la trajectoire du mouvement.

- Se déplacer par petits bonds ou faire de petits bonds sur place permet d'expérimenter un phrasé staccato ou vibratoire. La différence entre ces deux phrasés réside dans l'effort utilisé. Le phrasé staccato implique l'effort temps accéléré produisant des accents secs et brefs qui se répètent à intervalles réguliers, tandis que le phrasé vibratoire produit des accents vifs et répétitifs sans arrêt.
- On associe une présence prédominante du *flow* libre à un phrasé ondulatoire. Dans l'exemple qui suit, l'ondulation de la colonne vertébrale devient possible grâce à l'usage du *flow* libre, parce qu'il favorise une série de mouvements souples, fluides en développant une série de courbes.

15.6 LE SHAPING INTERNE DU CORPS ET SON ENTRÉE DANS LE GRAND ESPACE

On sait que le processus de déploiement du mouvement constitue le cœur du *shaping*. Ce processus doit être perceptible par celui qui regarde. Il est question ici du *shaping* interne du corps, qui permet le volume tridimensionnel. Le travail consiste d'abord à générer des *shape* tridimensionnels à l'intérieur du corps, à apprendre à les maintenir, et à les régénérer pour mieux les investir dans le grand espace environnant. Les tensions spatiales jouent un rôle majeur dans ce concept de tridimensionnalité interne du corps. Le danseur est ensuite invité, avant même d'aborder les exercices suivants, à refaire les explorations corporelles à propos du *shape flow*, du *shaping* interne et des qualités dynamiques et changeantes du *shaping* décrites au chapitre douze. Cette relecture est essentielle pour bien saisir combien la question de l'ouverture de l'invisible à l'autre est essentielle.

EXERCICE POUR METTRE SOUS TENSION INTERNE LES TROIS DIMENSIONS SPATIALES

Cet exercice s'appuie sur la proprioception du *shape flow* et sur sa transformation en un volume interne à travers une démarche de *shaping*. Le danseur doit ainsi activer la contretension afin de mettre sous tension les trois dimensions spatiales. Cela nécessite un engagement hors norme des muscles profonds du corps.

Par exemple, s'il met sous tension spatiale la dimension verticale, le danseur qui dépasse un engagement musculaire standard de maintien de la posture ressentira une ligne de force verticale agissant le long de sa colonne vertébrale et de la ligne médiane du corps. Cette force s'exerce aussi bien vers le haut de la tête que vers le bas du bassin.

La tension horizontale devient visible lorsque le danseur met sous tension le centre de la ceinture scapulaire et les côtés du tronc en créant une ligne allant de l'articulation de l'épaule droite et du côté droit vers l'articulation de l'épaule gauche et du côté gauche du corps. Le haut du corps est alors dans une tension spatiale. En ce qui concerne le bas du corps, le danseur met sous tension horizontale le

centre du bassin grâce à une ligne de tension partant de l'articulation de la hanche droite vers l'articulation de la hanche gauche. C'est de cette façon que la dimension horizontale est entièrement mise sous tension musculaire.

La dimension sagittale entre sous tension lorsque le danseur active les organes et les muscles du devant du tronc en correspondance avec les organes et les muscles situés derrière le tronc.

Cette mise sous tension des trois dimensions spatiales internes du tronc crée le volume interne perceptible pour l'autre. Sans cette mise sous tension, le volume reste de l'ordre du ressenti et, faute d'engagement musculaire adéquat, le volume interne ne sera pas perçu par l'autre.

EXERCICE POUR L'ENTRÉE DU *SHAPING* DANS LE GRAND ESPACE

Les prochains exercices ont pour but de travailler les qualités dynamiques et changeantes du *shaping*. Ces *shaping* permettent au danseur d'instaurer un dialogue avec l'autre.

Le premier exercice travaille les *shaping* qui dispersent le volume interne du corps vers l'extérieur, c'est-à-dire les actions de s'élever, de se déployer et d'avancer. Le terme s'élever indique au danseur que la dimension verticale interne domine les deux autres. Pour réussir ce *shaping*, le danseur doit engager le volume interne de sa verticalité tout en investissant l'espace autour de son corps qui s'élève. Ce processus de s'élever est double, car le corps volumineux s'élève en animant l'espace environnant de manière tridimensionnelle. Chaque dimension de l'espace interne et externe est investie. Le danseur garde et régénère tant le volume corporel interne que le volume spatial externe. L'attention est portée sur l'acte d'élever un volume corporel spatialement.

La démarche corporelle est la même pour investir l'action de se déployer. Ce *shaping* priorise la dimension horizontale interne, les deux autres dimensions jouant ici un rôle secondaire. Le processus de déploiement exige du corps un engagement corporel tridimensionnel où l'horizontalité prédomine en pénétrant l'espace de manière volumineuse.

Le processus pour avancer engage prioritairement la dimension sagittale, et l'on observera une entrée volumineuse du corps spatialement engagé vers l'avant ou vers l'arrière.

Abordons maintenant les *shaping* qui ramènent le volume vers le centre du corps. Il s'agit ici de s'abaisser, de se refermer et de reculer. Ces actions sont les pôles opposés des *shaping* précédents. Le danseur les aborde de la même manière, en priorisant dans l'acte de s'abaisser une verticalité interne comme externe engagée et volumineuse, dans celui de se refermer, une horizontalité interne et externe

tridimensionnelle, et dans le processus pour reculer, la dimension sagittale interne et externe, qui initiera tout le volume. Ces trois processus tridimensionnels animent le corps et l'espace dans lesquels ils s'inscrivent. Pour ce mode de *shape*, l'usage de tensions spatiales peut se faire lorsque le mouvement entre dans l'espace.

EXERCICES D'INNER-SHAPING

Cet exercice engage les muscles profonds du corps. L'objectif est d'activer les tensions spatiales internes du tronc. Le corps n'entre pas dans l'espace externe puisque l'action demeure strictement à l'intérieur du corps. Le danseur donne l'impression de se sculpter de l'intérieur. Le jeu consiste à essayer de créer les trois types de tensions spatiales.

Pour activer une tension spatiale interne centrale, le danseur concentre son action musculaire au centre du tronc, ce qui peut lui donner l'apparence d'être en extrême condensation corporelle. Pour susciter une tension spatiale interne périphérique, le danseur prend le contour du tronc comme limite spatiale et met le mouvement en tension spatiale périphérique. Il en résulte l'impression selon laquelle le mouvement se heurte aux parois du torse. Pour exprimer une tension spatiale interne transverse, le danseur engage le mouvement de ses muscles sur un trajet interne en forme de spirale en allant, par exemple, du poumon gauche vers la hanche droite suivant une diagonale, et vice-versa.

L'*inner-shaping* appelle différentes intensités d'engagement musculaire qui peuvent engendrer un jeu entre les trois types de tensions spatiales internes. Ces exercices instruisent le danseur sur l'usage des tensions spatiales internes par opposition à l'usage des dimensions internes nécessaires à la réalisation des *shaping*. Par l'expérimentation de ces deux types d'engagement musculaire, il développe sa conscience kinesthésique en même temps que son dialogue dynamosphérique.

15.7 L'ENTRE-MOUVEMENT EXPRESSIF

L'entre-mouvement expressif⁴¹ est le plus subtil des outils dynamosphériques. Ce phénomène concerne le moment où le danseur lie son volume corporel à l'espace environnant. Ce moment invisible est perceptible par le corps intuitif du danseur qui, l'ayant intégré, sait le maintenir animé pour le donner à voir au public. Pour ce faire, le danseur s'appuie également sur les phrasés des efforts, qui sont les liens unissant l'intériorité de l'être à son extériorité, et sur les qualités changeantes du *shaping*.

41 L'entre-mouvement spatial est supporté par l'intention spatiale clairement énoncée. Cette notion a été présentée au chapitre deux, tandis que l'entre-mouvement expressif est abordé à la section sur le *shaping* du chapitre douze.

EXERCICE POUR ANIMER L'ENTRE-MOUVEMENT EXPRESSIF

Cet exercice sert à déceler les moments d'une séquence dansée non investis et à préciser quel investissement est souhaitable. Reprenons l'exemple du port de bras présenté au chapitre quatorze, à la section huit, traitant de l'entre-mouvement spatial. En gardant animé chaque instant de la trajectoire du port de bras, le danseur habite l'espace. Il en va de même pour l'entre-mouvement expressif. La séquence du port de bras peut par exemple être animée par un *shaping* de déploiement du mouvement sur un phrasé impulsif, lors duquel le temps décélère sur un *flow* plus libre. Le danseur choisit la façon d'exprimer cette séquence et tente de maintenir animé l'entre-mouvement expressif. Lorsque le danseur lâche son engagement corporel, il éteint par le fait même son volume et ses dynamismes, et l'entre-mouvement expressif disparaît. Le travail consiste donc à passer à travers une séquence dansée et à s'assurer que chaque portion de cette séquence est consciemment investie de manière dynamosphérique.

15.8 L'INTENTION EXPRESSIVE DONNANT UN SENS AU MOUVEMENT

Une intention expressive diffère fortement d'une intention spatiale – notion appartenant à la kinésphère – en ce sens qu'elle donne un sens plus ou moins teinté d'émotion au mouvement. Elle porte le mouvement, aide à bâtir un dialogue émotif intérieur et intime, et sert de fondement à la naissance et à la construction d'un dialogue dynamosphérique. Une intention expressive implique que le danseur désire exprimer quelque chose. Ce quelque chose n'est pas nécessairement de l'ordre strictement émotif, le danseur peut très bien vouloir exprimer un état d'être sculptural, une image abstraite, ou encore, simplement exprimer la finalité d'un geste. Il demeure que cette intention exprime quelque chose. Une danse sans intention expressive ne saurait être comprise par spectateur, en ce sens que l'aspect relationnel en est absent et qu'elle se limite au discours corporel d'un danseur centré sur lui-même et sur son unique désir de bouger.

EXERCICE POUR CERNER UNE INTENTION EXPRESSIVE

Le seul exercice possible pour le danseur est celui de chercher les images pouvant guider son interprétation. Certes, le chorégraphe peut le mettre sur une piste ; cela dit, c'est seul avec lui-même que le danseur pourra mener ce travail à bien. Cette partie de l'interprétation est extrêmement délicate, car il s'agit de créer une histoire à exprimer, et pour ce faire, de fouiller en soi pour en extraire les éléments pertinents à la révélation de cette intention expressive.

15.9 CONCLUSION PARTIELLE

La richesse des outils dynamosphériques réside dans le fait qu'ils permettent la lecture dynamique du corps de manière qualitative, en se dégageant de ce qui est de l'ordre du strictement physique. L'apparition du corps dynamosphérique met en lumière les liens invisibles qui tissent les mouvements entre eux et qui s'exposent grâce au phrasé des efforts.

Comme dans le cas des outils kinésphériques, ces exercices peuvent être explorés seuls ou en association avec d'autres. Ils informent le danseur de manière sensible quant à sa façon de bouger. Ainsi, il peut transformer ses pratiques expressives de manière consciente, sans dépendre d'autrui. Il devient le maître d'œuvre de son interprétation expressive.

CONCLUSION

L'UNION DES DIALOGUES KINÉSPHÉRIQUE ET DYNAMOSPHÉRIQUE

Ce programme d'entraînement global du danseur lie la théorie à la pratique. Il a été expérimenté pour la première fois à l'automne 2007 par les étudiants suivant le programme du baccalauréat en danse du département de danse de l'Université du Québec à Montréal, dans le cadre du cours *Interprétation III*.

Au fil des années et grâce à l'investissement de tous les étudiants, ce programme d'entraînement a pris corps. Leur engagement total et leur confiance en les enseignements ont favorisé les échanges constructifs qui ont permis d'améliorer la démarche et les contenus pédagogiques de ce programme. Leurs critiques positives et les réflexions issues des groupes d'études ont aidé à mieux cerner les outils pédagogiques à mettre en place et à les enrichir en fonction des besoins artistiques. Des moments de grâce liés aux découvertes personnelles ont révélé aux jeunes danseurs des chemins artistiques concrets leur donnant ainsi l'assurance de leurs habiletés cognitives, émotives et physiques de façon à ce qu'ils prennent en main leur avenir d'interprète.

Dès lors, chaque danseur peut s'approprier sa singularité artistique. Ce travail théorique et physique du corps l'initie à sa créativité expressive. Le danseur apprend en effet à connaître et à contrôler son corps, à investir judicieusement son espace. Il sait aussi choisir les teintes, les nuances de tons qu'il souhaite investir pour exprimer l'état émotif du rôle à danser. En outre, on peut maintenant affirmer que ce travail qualitatif permet la constance d'interprétation lors de la reprise de l'œuvre. Cet entraînement transforme le danseur en un interprète conscient de ses forces et de ses faiblesses, et capable de cerner les difficultés corporelles et émotives liées à l'interprétation d'une danse. De nombreux témoignages de danseurs, en diverses occasions, ont validé cet état de fait.

Cet ouvrage approfondit la notion de présence chez le danseur et élucide les questions qui y sont relatives en rendant possible un travail corporel accessible à tous. Ce programme, unique en son genre, permet au danseur de rendre visible un état invisible, car l'acte de danser interpelle systématiquement les concepts de kinésphère et de dynamosphère. La dynamosphère donne vie à la kinésphère en ce sens qu'elle permet au corps sentant et pensant de s'unir au corps ressentant et intuitif, car le visible fonctionnel du corps dans son espace est aussi le porteur de l'invisible sensible du corps. Dès lors, la formation de l'interprète devient plus efficace puisqu'à travers ce programme l'unification corporelle consciente des

discours fonctionnel et expressif devient possible. Le danseur saura ainsi choisir grâce à ce programme d'entraînement les chemins corporels à emprunter afin de mettre au monde son corps artistique.

Il y a lieu de rappeler que la notion de présence scénique interpelle aussi bien les danseurs que les comédiens et les acteurs. Ces derniers peuvent trouver dans ce livre des manières de faire pour développer leur présence scénique, puisqu'en somme, le corps est aussi leur outil d'expression. Ce programme offre une réponse artistique aux préoccupations toujours actuelles des gens de théâtre, des acteurs de film et de séries télévisuelles.

L'incarnation corporelle de tous ces outils d'interprétation crée un dialogue unissant la kinésphère et la dynamosphère qui, naissant des profondeurs de l'être corporel et émotif, glisse vers l'extérieur et touche le public. Le dialogue kinésphérique devient possible lorsque l'engagement global du corps se réalise de manière fonctionnelle et spatiale, tandis que le dialogue dynamosphérique devient perceptible lorsque l'engagement global du corps se vit de manière expressive et volumineuse. L'union des deux dialogues produit la signature personnelle de l'artiste.

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier sincèrement tous les étudiants en interprétation (2007-2011), qui se sont investis si généreusement dans ma démarche d'interprétation. Sans eux, ce livre n'aurait pu voir le jour.

J'aimerais remercier tout particulièrement mon compagnon, Claude Rouillard, ma très grande amie, Carole Gendron, mes complices artistiques, Myriam Tremblay et Manon Levac, pour leur soutien tout au long de cette aventure d'écriture.

À ma famille, mon fils, Louis Charles, mes sœurs, Claire et Mireille, et mon frère, Louis, merci pour votre soutien indéfectible.

Je remercie ma cousine Louise Pinard, qui a su me dévoiler le cœur de ce livre. Ses relectures attentives et ses suggestions ont guidé mon écriture.

Merci à Romy Snauwaert pour l'excellence de son travail d'édition, de révision et de correction, et à Anne-Laure Jean pour la qualité de son travail graphique.

Je remercie Lise Gagnon, de la Fondation Jean-Pierre-Perreault, d'accueillir *L'Invisible visible – Transmission d'outils d'interprétation en danse*, sur la plateforme numérique EC2_Espaces chorégraphiques 2.

BIBLIOGRAPHIE

BAINBRIDGE COHEN, Bonnie, *Sensing, Feeling and Action : The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*, Northampton, Contact Editions, 1994.

BARTENIEFF, Irmgard, et Dori LEWIS, *Body Movement : Coping with the Environment*, New York, Gordon & Breach Publishers, 1980.

BARTENIEFF, Irmgard, et al., « The Potential of Movement Analysis as a Research Tool : A Preliminary Analysis », *Dance Research Journal*, vol. XVI, n° 1, 1984, p. 3-26.

BOIS, Danis, *Le sensible et le mouvement*, Paris, Éditions Point d'appui, 2001.

BOIS, Danis, *Un effort pour être heureux*, Paris, Éditions Point d'appui, 2002.

BOIS, Danis, *Le moi renouvelé – Introduction à la somato-psychopédagogie*, Paris, Éditions Point d'appui, 2006.

COLLECTIF, « Dossier : Autour de Rudolf Laban », *Nouvelles de danse*, n° 25, 1995, p. 10-53.

COLLECTIF, « Entretien avec Bonnie Bainbridge Cohen », *Recherche en mouvement*, Paris, Fédération française de la danse, 1987.

CONNOLLY, Maureen, et Anna LATHROP, « Maurice Merleau-Ponty and Rudolf Laban : An Interactive Appropriation of Parallels and Resonances », *Human Studies*, vol. XX, n° 1, 1997, p. 27-45.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly, *Mieux vivre en maîtrisant votre énergie psychique*, Paris, Robert Laffont, coll. « Réponses », 2005.

DELL, Cecily, *A Primer for Movement Description Using Effort-Shape and Supplementary Concepts*, New York, Dance Notation Bureau, Center for Movement Research and Analysis, Bureau Press, 1977.

GARDNER, Howard, *Les intelligences multiples – Pour changer l'école : la prise en compte des différentes formes d'intelligence*, Paris, Éditions Retz, 1996.

GOLDMAN, Ellen, *As Others See Us : Body Movement and the Art of Successful Communication*, New York, Gordon & Breach Publishers, 1994.

HACKNEY, Peggy, « Connexité et expressivité par les Bartenieff Fundamentals », *Nouvelles de danse*, n° 28, 1996, p. 72-85.

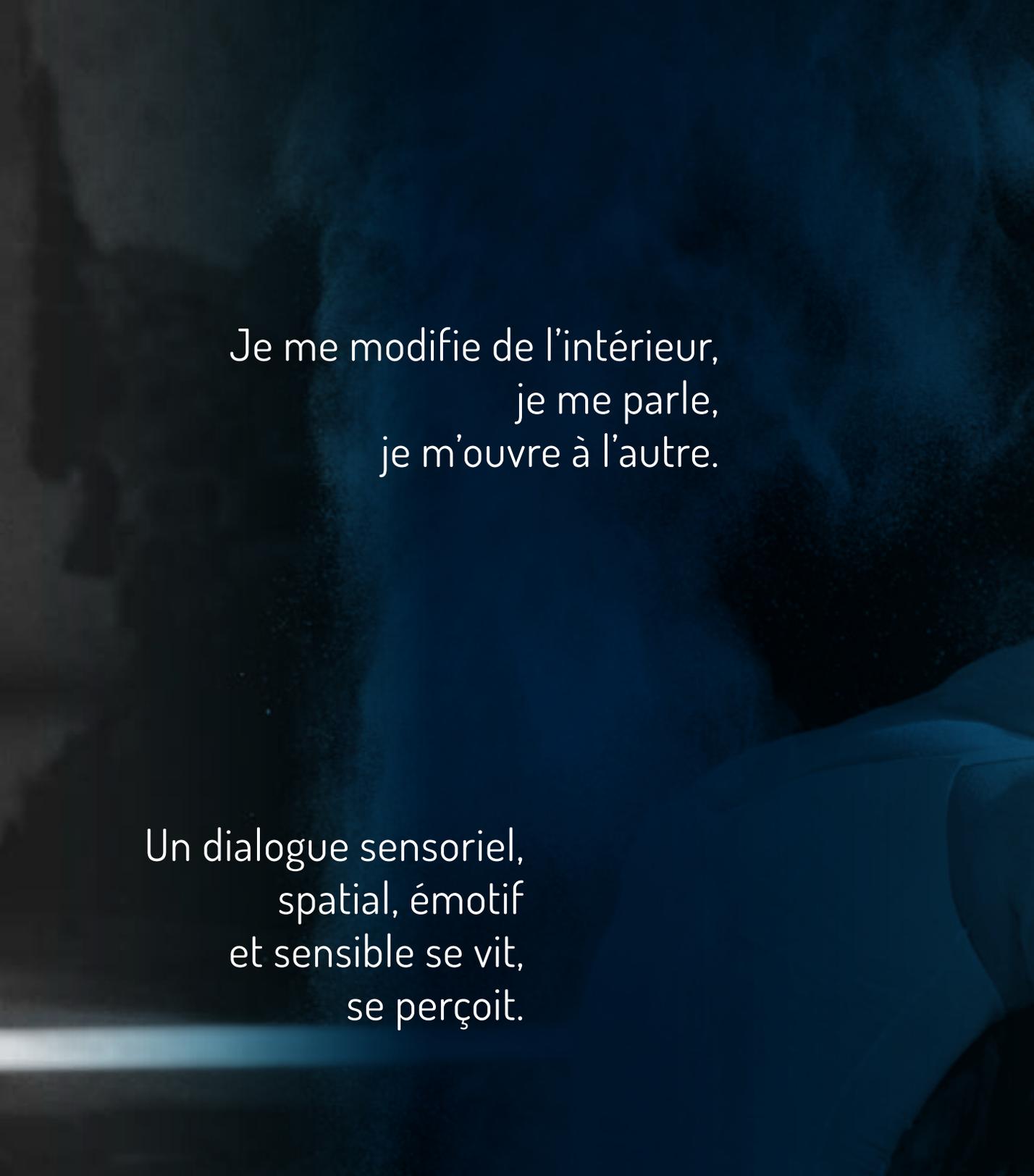
HACKNEY, Peggy, *Making Connections : Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*, New York, Gordon & Breach Publishers, 1998.

HODGSON, John, et Valerie PRESTON-DUNLOP, *Rudolf Laban : An Introduction to his Work and Influence*, Plymouth, Northcote House, 1990.

HODGSON, John, et Valerie PRESTON-DUNLOP, *Introduction à l'œuvre de Rudolf Laban*. Arles, Actes Sud, 1991.

HODGSON, John, *Mastering Movement : The Life and Work of Rudolf Laban*, New York, Routledge, 2001.

- KAYLO, Janet, « Laban/Bartenieff Somatic Studies International (LSSI) », *Canadian programs*, 2010.
- KESTENBERG, Janet, et al., *The Meaning of Movement : Developmental and Clinical Perspectives of the Kestenbergs Movement Profile*, New York, Routledge, 1999.
- LABAN, Rudolf, *The Language of Movement : A Guidebook to Choreutics*, Boston, Plays, 1974.
- LABAN, Rudolf, *A Life for Dance*, Londres, Macdonald & Evans, 1975.
- LABAN, Rudolf, *The Mastery of Movement*, 4^e éd., Plymouth, Northcote House, 1980.
- LABAN, Rudolf, et Lisa ULLMANN, *A Vision of Dynamic Space*, Londres, Falmer Press, 1984.
- LABAN, Rudolf, *La maîtrise du mouvement*, Arles, Actes Sud, 1994.
- LABAN, Rudolf, *La danse moderne éducative*, Bruxelles, Éditions Complexe et Centre national de la danse, 2003.
- LABAN, Rudolf, *Espace dynamique – Textes inédits, Choreutique, Vision de l'espace dynamique*, Bruxelles, Contredanse, coll. « Nouvelles de danse », 2003.
- LAMB, Warren, *Posture and Gesture*, Londres, Duckworth, 1965.
- LAMB, Warren, et David TURNER, *Management Behavior*, New York, International Universities Press, 1969.
- LAMB, Warren, et Elizabeth WATSON, *Body Code : The Meaning in Movement*, Londres, Routledge & Kegan Paul, 1979.
- LEÃO, Maria, *La présence totale au mouvement*, Paris, Éditions Point d'appui, 2003.
- LOVELL, Susan M., « An Interview with Warren Lamb », *American Journal of Dance Therapy*, vol. XV, n° 1, 1993, p. 19-34.
- MADDEN, Peter, « Symetry & Harmony : Sensing, Feeling, Thinking and Moving Multi-dimensionally », *Shaping the World*, vol. 1, autopublication, 1996, compilation d'articles par l'auteur.
- MADDEN, Peter, et Judy GANTZ, « Laban Movement Studies : A Program in Body-Mind Integration », *The Educational Forum*, vol. LIV, n° 1, 1989, p. 117-122.
- MALETIC, Vera, *Body – Space – Expression : The Development of Rudolf Laban's Movement and Dance Concepts*, Berlin, Mouton de Gruyer, 1987.
- PRESTON-DUNLOP, Valerie, *Points of Departure : The Dancer's Space*, Sevenoaks, Lime Tree Studios / Valerie Preston-Dunlop, 1984.
- PRESTON-DUNLOP, Valerie, *Modern Educational Dance*, Boston, Plays, 1990.
- PRESTON-DUNLOP, Valerie, *Rudolf Laban : An Extraordinary Life*, Londres, Dance Books, 1998.



Je me modifie de l'intérieur,
je me parle,
je m'ouvre à l'autre.

Un dialogue sensoriel,
spatial, émotif
et sensible se vit,
se perçoit.