LA RESPIRATION ET LES DANSEURS

Par Yvonne Paire, enseignante au Conservatoire national supérieur de musique et de danse de Paris

Dans mon livre "ouf ! je respire..", j'écris sur la respiration dans la vie, pour tout un chacun. Dans le monde de la danse, c'est un sujet très controversé et les opinions divergent, en particulier dans la pédagogie du cours de danse. Ci-dessous, voici un récapitulatif, non exhaustif.

Il y a ceux qui disent « *respire* » mais plus tard ; auparavant ils ont seriné « *tiens-toi droit, rentre ton ventre, rentre tes côtes, ne monte pas tes épaules...* »

Ceux qui prônent de souffler dans le mouvement du plié, et d'inspirer dans le tendu-relevé. Ceux qui prônent de faire tout l'inverse ...

Il y a ceux qui préconisent de respirer par le ventre, la seule "vraie" façon de respirer... généralement associée au travail du centre (ce centre auréolé, et béni par tous ceux qui parlent d'"énergie").

Il y a ceux qui n'en parlent jamais, parce qu'ils pensent que c'est dangereux, que la corriger amène des dégâts... que la meilleure façon de parler de la respiration, est de ne pas en parler.

"Respirer par le dos" est presque unanimement admis mais pas toujours compris...

Le "souffler, expirer, lâcher" est parfois utilisé sans aucune modération ... serait-ce devenu un péché que d'inspirer ?

Il y a ceux qui savent, eux... et disent « *les danseurs ne savent pas respirer* ».

Il y a ceux qui découvrent dans le cours d'anatomie, qu'il existe un muscle nommé diaphragme, qu'ils situaient vaguement sous le sternum, aux alentours du plexus.

La technique de danse employée induit une certaine façon de respirer aussi.

La danse classique, symbole de l'élévation, induit plus une dominante inspiratoire. On est dans une posture en érection et en extension (PA-PM). On donne l'image d'un bijou sur le haut du sternum que l'on doit présenter, et cela incite la respiration dans les deux premières côtes avec les scalènes en association avec la nuque longue recommandée, qui active le long du cou. On active le mouvement vers le haut avec le repoussé des pieds.

La danse contemporaine, spécialement celle qui est teintée de "release technique", induit une danse plus expiratoire, près du sol. On est plutôt dans une posture en flexion (AM). On parle du retour sur soi, de la détente, du relâchement, ou de l'enracinement, de l'ancrage, de poids. On tombe, on chute.

Bien sûr, ces distinctions sont simplistes, et la chute est souvent précédée d'une suspension. Dès le plus jeune âge, l'image de la marionnette suspendue par une ficelle au plafond est convoquée à chaque leçon.

Mais au delà de la technique, chaque danseur est toujours à la recherche de son équilibre propre entre gravité et anti-gravité, sans crispations et raideurs vers le haut, sans mollesse et hypotonicité. Elle fluctue justement avec son travail, ses émotions, ses besoins artistiques, qui tous se reflètent dans son état respiratoire, au quotidien. Dans le cours de danse, la respiration du professeur est fondamentale et influe sur celle du groupe. En a-t-il conscience ? Sa voix, le rythme de ses phrases, les intonations, l'espace entre les mots... Il peut aussi associer un mouvement a des "mmm", des "haaa" des "keu", des "iii"... qui vont donner des qualités différentes à la danse.

Travailler sa respiration, c'est travailler l'écoute de son propre corps, la présence à l'instant, ici et maintenant. C'est l'union du corps et de l'esprit, mais dans l'immobilité. Paradoxalement, cette présence à soi, ressemble à l'état de danse, qui est la présence. C'est la recherche de l'idéal, de la spiritualité (PA).

La respiration doit être adaptable à toute situation, et au mouvement, au mouvement dansé (l'AP). Son aide peut être ponctuelle et se travaille en amont, avant la Danse, a l'aide de l'anatomie -physiologie, et de l'analyse (PM).

Mais si je pense à ma respiration quand je danse, je ne danse pas. Je le relie à la chaîne PM, qui intellectualise, corticalise. Un mouvement dansé est un mouvement respiré ; l'inverse n'est pas vrai.

La danse, c'est l'expression des émotions, ce n'est pas le contrôle des émotions. La libérer, c'est comprendre ses entraves, connaître tous les lieux de la respiration dans le corps, sortir des chaînes posturales. Jouer toutes les chaînes... Pour l'oublier, pour laisser naître l'émotion et la danse, l'émotion dans la danse. Dans la danse, on vit vraiment la chaîne PAAP (symbole de poésie, de vibrations, de circulation du mouvement) après le long travail de préparation, de répétition, de répétition sans répétition (PM), sauf dans les ateliers d'improvisation.

Autre piste de réflexion : adapter sa respiration à l'autre dans un duo, respirer comme lui, ou expirer quand il inspire ? La respiration est aussi signe de l'échange, entre ce que je donne et ce que je prends, donc entre l'ouverture, l'"aller vers" PL et la fermeture, le retour sur soi AL.

La respiration en groupe, la respiration du groupe. Souvenir de ce que j'ai vécu dans la danse traditionnelle de plus fort : les rondes chantées. L'unisson par le corps et la voix est une aventure splendide et euphorisante. Les diaphragmes jouent, communiquent, échangent, résonnent, rayonnent, exultent... dans une danse communautaire.

C'est l'ensemble du corps qui respire. La respiration, c'est une circulation entre le haut et le bas, un va-et-vient, un flux et un reflux, l'accord parfait de nos diaphragmes ainsi qu'une capacité d'ouverture sur le monde et de retour sur soi. Elle est symbole de vie, de la vie, comme de la mort.

Quelle respiration peut naître de la danse ?

Yvonne Paire

L'expir, en fermant le thorax, contracte et ramasse le corps en quelque sorte. (...) quand je suis centrée, j'accomplis l'action inverse, celle de répandre mon souffle. Et quant vient le temps de l'inspir, où je me déploie, où je me dilate, quand je suis ouverte, quand je suis espace, j'accomplis le contraire car je reconduis le souffle, je ramène l'air vers moi.

« Ainsi l'Etre et le Faire devenant contraires se complémentarisent et tout reste équilibre dans le jeu du faire et de l'être... »

Godelieve Denys-Struyf (cahier n°1, 1985)