INFOR Chaînes
La revue des praticiens de la méthode G.D.S.

RESPIRATION ET MOUVEMENT

Les rencontres et les idées-force autour desquelles a été construit le film "Respiration et mouvement".

par Odile Rouquet

Année 18 1er semestre 2013

LES RENCONTRES

Au début, j'avais pensé intituler ce film « le diaphragme, l'âme du ventre »[1]...

A la suite de Boris Dolto citant Groddeck, j'ai toujours eu l'intuition que le diaphragme pouvait déployer une puissance insoupçonnée. Puis il y a eu la rencontre avec Guy Cornut et les images en radiologie des mouvements diaphragmatiques qu'il a prises avec sa femme Annie Trolliet[2]. Le diaphragme s'y révélait dans son intimité.

Elles m'ont donné l'envie de faire ce film.

" Le monde, d'ordinaire, invisible de la dynamique du diaphragme[3] "

Sur ces images, le diaphragme apparaît « comme un tapis volant pour orchestrer la ventilation aérienne ou devenir la coupole solide qui comprime alternativement les viscères[4]... »

« Cette frontière mouvante entre deux mondes : respiratoire et viscéral[5] » s'anime de mouvements ondulatoires semblables à ceux d'une méduse se propulsant dans son milieu aquatique : dans l'inspiration le centre du dôme s'abaisse en direction des basses côtes puis celles-ci se déploient latéralement attirées par le centre du dôme. Le processus s'inverse dans l'expiration.

On assiste ainsi à un étonnant spectacle, une véritable danse du diaphragme au gré des hauteurs de sons émis, au gré de l'intensité demandée... Se dévoilent aussi les mouvements de la colonne vertébrale, du ventre, des côtes, et leur participation à la respiration propre à la voix chantée. Le chanteur allonge sa colonne dorso-lombaire dans l'inspiration. Puis dans l'expiration sa colonne se re-creuse, reprend sa forme d'origine en lordose, les côtes restent ouvertes...

Au vu de ces mouvements, il me fallait ouvrir mon champ d'investigation : oui, le diaphragme régule le jeu des pressions thoraciques et abdominales, d'où sa puissance, mais il dépend aussi de l'orchestration des éléments auxquels il est relié.Ces éléments structurels qui participent à la respiration, Philippe Campignion en avait déjà fait une étude détaillée dans son livre « Respir-Actions [6] ».Il nous les fait découvrir un par un dans le film en les restituant dans toute leur saveur.

Pour ne citer que quelques-uns :

- « la colonne vertébrale qui se prépare à recevoir la contraction du diaphragme »
- le jeu des côtes en spirale ou « le mouvement source »
- la suspension du diaphragme entre cervicales et lombaires ...

Déroutante complexité de ces mouvements liés à la respiration !

Ils ont lieu dans des directions qui semblent s'opposer : pour respirer il faut en effet agrandir ou diminuer le volume thoracique. Comme Philippe le précise : « *Quand mon diaphragme descend, ma colonne monte, mais pendant ce temps là, ma côte fait une torsion, c' est assez complexe; il est important de prendre conscience que si je suis dans mon diaphragme, cela descend, par contre si je suis dans ma colonne, je sens quelque chose qui monte et quand mon diaphragme remonte, du moins mon centre phrénique, la cage thoracique descend. Il faut savoir se placer tantôt dans la dynamique de ses côtes, tantôt dans la dynamique de son diaphragme.* » Et c'est ce qui m'a intéressée dans ce film : montrer la complexité des mouvements de la respiration, et la diversité des univers esthétiques selon les éléments corporels mis en lumière : il y a en effet mille et une manières de respirer qui sont autant d'élans transformant en profondeur la qualité du mouvement engagé.

D'où son titre « respiration et mouvement ».

LA RESPIRATION DANS TOUS SES ÉLANS

Pour cela, j'ai interrogé des artistes musiciens et danseurs sur leur façon d'utiliser la respiration dans leur expérience de pédagogues ou d'interprètes. J'ai cherché des chorégraphies où est palpable la puissance de cet élan.

Ces élans m'ont semblé particulièrement lisible dans les danses des pionniers de la danse contemporaine

comme Malkovsky, Humphrey, Graham, et dans la danse baroque. Ces danses sont proches en effet des sources organiques du mouvement. Ils sont aussi lisibles chez nos chorégraphes d'aujourd'hui interrogeant « l'extrême » comme Chaignaud/Bengolea (l'état sous vide), Kitsou Dubois (l'état de non-pesanteur) et Emio Greco : un grand saut dans l'histoire d'hier et d'aujourd'hui ! François Chaignaud « qui aime à fouiller l'histoire de l'art pour en ramener les principes fondateurs »[7], comble cet écart, en réinvestissant les danses d'hier de Malkovsky.

On s'attendrait à la présentation d'exemples sur la voix chantée pour faire suite aux images radiologiques du diaphragme. Mais il m'aurait fallu parler aussi des « résonateurs », ce qui demanderait beaucoup d'explications pour bien faire comprendre les points de vue. C'est un univers à part entière qui pourrait faire l'objet d'un autre film. Par contre, nous avons entrouvert celui des instruments à vent grâce à la participation de Xavier Rachet à la fois instrumentiste de talent et pédagogue toujours en recherche. Xavier et Philippe Campignion ont accepté mon idée d'un dialogue.

Quand on parle respiration, souffle, on pense tout de suite au monde des arts martiaux. Je l'ai laissé de côté à regret pour ne pas édulcorer le propos de ces arts basés sur « l'énergie ».

Ces divers exemples, nous les avons montés avec Paula Ortiz comme des pages d'un livre qu'on feuilletterait l'une après l'autre, ouvrant sur l'intimité d'une respiration singulière. Chacune implique une transformation de la matière signant un état d'être au monde.

C'est le propos de l'Analyse du Corps dans le Mouvement Dansé (AFCMD).

LES IDÉES-FORCE

1- Mouvement respiratoire entre réflexe et contrôle

Le geste appris devient « habité » si l'apprentissage d'un souffle contrôlé ne se déconnecte pas d'une respiration plus réflexe.

Guy Cornut l'explique ainsi : « *Il y a des quantités de réflexes qui organisent notre respiration. Si on veut remplacer cet automatisme par des actes volontaires, c' est artificiel ; il faut bien sentir que quand on a vidé ses poumons, on a envie de les remplir. C' est subtil de combiner ce que l' on veut faire pour des raisons artistiques et ce que la nature veut faire pour des raisons de réflexes vitaux respiratoires. Donc il y a un apprentissage à faire mais qui se fait plus dans le domaine du ressenti que dans le domaine du volontaire.* »

François Chaignaud[8] : « *Je remarque que sur les mouvements que j' ai l' impression d' avoir vraiment compris ou assimilé sur certains passages de "la mer" ou de "Byldo" (chorégraphies de Malkovsky), ce sont des mouvements où la respiration est très placée,où cette accumulation dans l' inspiration me permet vraiment de m' ancrer et de trouver la puissance nécessaire. En re-*

vanche dans les mouvements que j' ai du mal à comprendre ou à interpréter, c' est en général relié à une respiration plus chaotique, plus hasardeuse. Cela fonctionne bien quand elle est devenue très réflexe, cela passe par l' imaginaire qui précède le geste ou la signification que chaque geste a, ou le rapport à la musique, ou bien encore la fluidité de la colonne vertébrale et la mobilité des appuis, tout cela sont des appuis très forts qui vont permettre de placer cette respiration très singulière. »

Au lieu de "respire", viennent les mots : se laisser respirer, se laisser inspirer, se regarder respirer. Respiration et mouvement s'entremêlent : on ne sait plus si la respiration est support du mouvement ou le mouvement est support de la respiration. Équilibre digne d'un travail de funambule ! Mais c'est ainsi que le geste se colore d'humanité.

Accorder sa respiration à son geste, c'est lui donner vie, l'illuminer de présence.

2- Préciser les points de vue pour mettre en lumière les coordinations subtiles qui créent des états de corps différents

Les points de vue différents font apparaître des paysages nouveaux. Tous les points de vue sont dignes d'être explorés, mais chacun d'entre eux amène son univers de matières, d'espaces, de rythmes et d'émotions bien à lui.

2.1 Ainsi, selon les points de vue, l'inspiration peut être perçue comme une phase active ou une phase passive ; de même pour l'expiration.

Quelques exemples extraits du film :

Dans la respiration dynamique décrite par Philippe, l'inspiration est la phase active impliquant la contraction musculaire du diaphragme et l'allongement de la colonne vertébrale, l'expiration est la phase passive, les éléments élastiques étirés reprenant leur longueur initiale. La danse de Malkovsky basée sur le flux et le reflux des éléments de la nature développe ce même point de vue, cette même coordination. Suzanne Bodak[9] : pour Malko, « *tout aspire, tout expire. Il mimait le mouvement du poulpe à la base de tout mouvement qui ondule, de la colonne vertébrale qu' on laisse onduler et qu' on ne fait pas onduler* ».

François Chaignaud[10] « *Dans la danse de Byldo, l' inspiration est un élément de force redoutable, je sens qu' après une danse pendant trois minutes où il y a cette inspiration insistante, c' est comme vraiment avoir été passé sous des rouleaux , cela génère une force très profonde. L' inspiration, c' est comme une accumulation. L' expiration est un abandon mais à l' inverse de danse plus tardive (release technique), c' est comme un abandon céleste comme si on s' abandonnait sans s' effondrer... C' est un abandon très maîtrisé mais très gratifiant parce qu'on*

maîtrise tout ce qui anticipe cet abandon, c' est comme si on construisait l' écrin pour donner à voir l' abandon. »

C'est par contre l'expiration que Xavier Rachet perçoit comme une phase active et l'inspiration au contraire vient d'elle-même de façon réflexe : après avoir vidé ses poumons au maximum l'air semble venir de lui-même à l'inspiration. « *Tout cet air là, si vraiment on va jusqu' au bout des choses, cela nous permet de compresser le tout et ensuite d' ouvrir de façon naturelle notre thorax et ainsi d' agrandir notre capacité pulmonaire.* » Les côtes flottantes se soulèvent, ouvrant ainsi toutes les alvéoles pulmonaires spécialement nombreuses dans le dos.

Même point de vue chez Graham. Christophe Jeannot : « *On dit que la phase release est une conséquence de la contraction. Dans la phase d' expir quand on va dans la contraction, on expire de son air, on est presque au bord de la suffocation pour se remplir de nouveau dans la phase release.* » Dans la contraction, il y a un « *pétrissage des muscles les plus profonds du bassin, un massage puissant et tendre, une caresse toute intérieure* »[11]

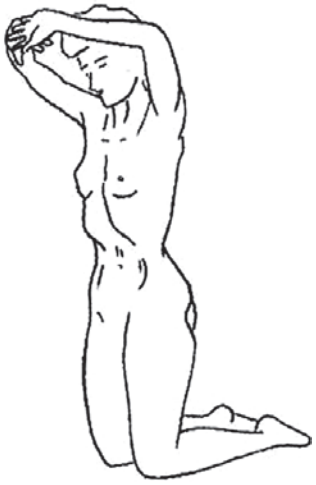
Conséquences sur la qualité du mouvement : le diaphragme comme un piston masse les viscères en augmentant la pression abdominale chez Malkovky, en la diminuant jusqu'à créer presque une aspiration chez Graham. Martha Graham : « *Mes danseurs ne tombent jamais simplement pour tomber. Ils tombent pour s' élever* »[12].

Christophe Jeannot décrivant un mouvement de réception d'un saut en contraction « *Il y a vraiment une idée d' aspiration pour se retenir (de tomber), pour ne pas aller s' écraser au sol. On est obligé d' aller chercher l' aspiration pour remonter tout de suite par la phase release.* »

Sans vouloir l'appliquer à toutes les sortes de la contraction Graham, j'aimerai mentionner la recherche de Marcel Caufriez qui a créé pour des besoins thérapeutiques, la gymnastique abdominale hypopressive dans les années 80 sous l'intitulé « aspiration diaphragmatique ».

Elle me fait penser à la sensation expérimentée dans la contraction appelée par Christophe « *la contraction hybride, celle que je préfère, où il y a une suspension à l' arrivée* ».

« *Dans les techniques hypopressives, on utilise principalement la contraction du muscle grand dentelé en phase d' apnée expiratoire; cette fausse inspiration provoque une expansion thoracique importante et une relaxation tonique et phasique du diaphragme thoracique ce qui génère une chute de la pression intra-abdominale d' où l' appellation hypopressive. Les neurodivergences, sollicitées par la diminution du tonus postural du diaphragme provoquent une contraction réflexe tétanisante des muscles de la paroi abdominale et du périnée.*» (cf dessin)[13].



Elle a un effet aussi sur l'autograndissement de la colonne vertébrale.

Qu'en est-t-il du mouvement de la colonne vertébrale et de sa coordination avec le diaphragme dans ces deux exemples ? A priori, elle semble contradictoire : on délordose la colonne vertébrale à l'inspir chez Malko, à l'expir chez Graham. Cela ne l'est plus si on se place dans la dynamique d'un mouvement.

Philippe Campignion l'explique à Xavier en ces termes : « *Quand je t' ai observé tout à l' heure, j' ai réellement vu que c' était à la fin de ton souffle que tu repoussais le sol, ce qui est assez contradictoire, car en général quand il n' y a plus d' air dans les poumons, on se ratatine, on descend. Toi, à ce moment là, tu te réveilles, tu réveilles l' axe de ta colonne vertébrale et tu parles d' une extension dans ton thorax, ce qui pourrait sembler contradictoire puisque tu es dans une expir. Et bien non, en fait c' est là où est la subtilité, c' est en fait que tu prépares l' inspir et tu mets déjà tout en place pour que ton inspir ne soit pas trop brutale.* » On est dans la phase d'anticipation.

Chez Graham, la phase d'inspiration ou release est ainsi préparée à l'expir par cet allongement extrême de la colonne vertébrale : « *Tant d' énergie pour un mouvement aussi mince. Une telle intensité concentrée : je la perçois à la base du coccyx, elle grimpe de part et d' autre des vertèbres, provoquant de l' air entre chacune, elle dynamise la nuque et soutient le regard vers le haut dans le prolongement de cette verticale en forme de courbe tendu à l' extrême. Arc bandé du corps à la limite de la rupture.* »[14]

L'expiration crée ainsi l'élan pour l'inspiration, Les phases d'expir et d'inspir s'interconnectent pour devenir de la danse.

Ce vide abdominal comme si on aspirait ses viscères peut aussi magnifier l'état de légèreté et d'équilibre recherchée en danse classique. Mais le risque est de rester dans cet état, de bloquer la respiration. On « perd le sol » et toute la dynamique des pas disparaît. La prise d'élan n'est plus là.

Le terme « aspiration » est donc utilisé à la fois chez Malko et chez Graham.

Mais chez l'un, c'est une aspiration par l'inspiration. Chez l'autre, c'est une aspiration par l'expiration. Pour Malko, l'impulsion vient du « repoussé » plus ou moins soutenu des pieds au sol qui érige la colonne vertébrale.

Suzanne Bodak : « *Il faut faire coïncider la qualité de l' appui avec la puissance que tu veux donner à ton geste* ». La descente du diaphragme rencontre cette résistance du sol et masse en profondeur les viscères de la digestion. Chez Graham, l'impulsion part du diaphragme pelvien qui soutient les organes génitaux du petit bassin: le vagin et l'utérus deviennent un axe central. Le diaphragme remonte en se relâchant.

2.2 Le diaphragme âme du ventre ou allié de la verticalité ?

Autre point de vue : le diaphragme est moins envisagé comme l'âme du ventre mais plus dans sa capacité de « *nous soulager de la pesanteur.* »

Philippe Campignion : « *Nous avons un parachute, nous avons notre diaphragme avec sa coupole, avec ses fibres musculaires mais surtout avec ses piliers ce qui va nous permettre à chaque inspiration de façon rythmique, de faire ceci : je m'érige et je trouve à chaque inspiration un point fixe sur ce diaphragme et quand j'expire je peux me relâcher et toujours compter sur lui, il va m'empêcher de tomber, m'empêcher de repartir de là d'où je suis venu, c'est donc un système qui lutte contre la pesanteur, nous appelons cela un système anti-pesanteur et qui est constitué par le diaphragme aidé par le transverse de l'abdomen qui lui donne la bonne direction ; pour que cela fonctionne, il faut que mes piliers du diaphragme demeurent dans une position verticale et grâce à mon transverse de l'abdomen qui ceinture l'ensemble de mon abdomen, je peux tenir cette verticalité et pouvoir m'ériger grâce à lui à chaque inspiration.* »

Danse baroque avec Béatrice Massin : « *Le corps baroque est un corps vertical, placé entre le ciel et la terre, et qui se doit d'établir une connexion entre ces deux instances. Le roi-danseur, en tant que monarque de droit divin et représentant de Dieu sur la terre, est lui-même chargé de métaphoriser cette relation verticale de l'homme à l'univers* » [15]

Le corps vertical de la danse baroque n'est pas pour autant rigide. C'est une verticalité capable de restituer la respiration de la musique, les pleins et les déliés des dessins de l'espace. Le corps baroque dessine en effet les volutes de la musique. Inscrire cette calligraphie dans la texture physique du corps, c'est une partie de la recherche que fait Béatrice Massin sur les fondements des élans baroques. Béatrice m'a invitée à participer en juillet 2011 au stage organisé par le CND « la danse baroque, un certain regard » ; nous avons cherché ensemble à rendre palpable cet art de « l'élevé » entre terre et ciel de la danse baroque. Le film restitue une partie de ce dialogue par des images prises lors de la dernière journée de stage.

En danse baroque, l'élevé n'a pas la même amplitude que dans la danse classique. C'est une élevé qui va seulement jusqu'à le quart de pointe. L'impulsion est donnée par le plié,

« le lâché du genou » qui restitue à la voûte du pied un amorti. Le pied réagit comme un ressort et élève par le milieu de sa voûte l'ensemble du corps. Ce moelleux du pied n'est possible que si le corps est dans un aplomb souple au dessus du pied, dans une respiration entre terre et ciel. Pour cela, la colonne vertébrale a besoin de ses courbes et de ses points d'ancrage que sont le sacrum, et la vertèbre D8[16].

J'ai proposé aux stagiaires un travail basé sur les coordinations décrites par Philippe Campignion pour installer « la respiration dynamique » : dans l'inspiration, autograndissement de la colonne vertébrale par le contact des pieds au sol, tandis que le bas du transverse se contracte, puis dans l'expiration on lâche le sternum en détendant le bas du ventre. Le diaphragme peut ainsi s'enraciner en terre par ses piliers, et s' « en-ciel-er » par son fascia endothoracique. Devenu parachute, il soutient les pleins et les déliés de l'élevé. Le dôme du diaphragme redonne volume et espace à la verticalité, comme l'exprime Béatrice. Et le temps de suspension nécessaire au rythme ternaire peut être vécu dans une surprenante liberté.

La danse d'Emio Greco avec Bertha Bermudez : « *Dans le travail avec Emio, il y a beaucoup de rebonds, il y a beaucoup de situations où on lâche. Dans cette situation-là, le diaphragme est tout à fait une alliance, parce que c'est presque l'initiation du mouvement. C'est vrai que des fois où pour pouvoir continuer, surtout quand il y a du travail de lâchement, où la longueur nous échappe, tu ne peux pas juste tomber par terre, au contraire le diaphragme ne va pas avec nous, il nous donne la possibilité de se remettre, de continuer, de trouver la possible liaison pour aller au delà.* »

Chez Emio Greco, le parachute du diaphragme dans l'expiration permet de ne pas tomber complètement, mais aussi il assure la continuité des mouvements, leur entrelacs. Il se déforme, se contorsionne au gré des courants qui le traversent. L'inspiration interroge chaque millimètre de la matière du corps dans un étirement suspendu, et l'expiration « *laisse cette longueur se communiquer un peu partout dans le corps* ». Les échanges gazeux dans les cellules transforment chimiquement les tissus corporels, l'os devient cartilagineux, les densités des matières s'estompent.

Méduse ou parachute…le diaphragme signe une danse de sursauts suspendus dans le temps et l'espace.

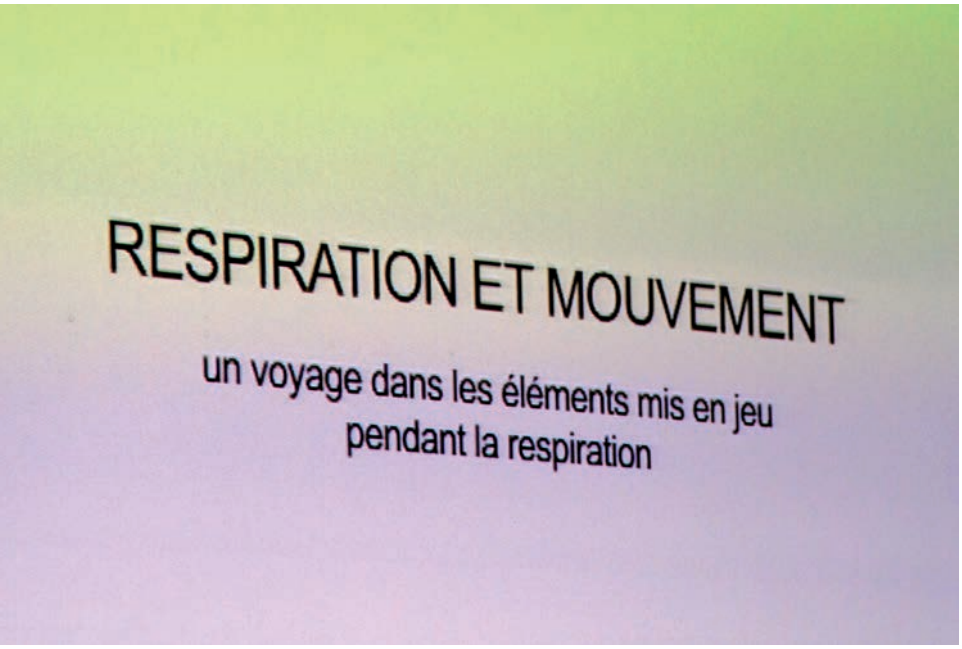
« *La respiration est vraiment centrale où on prend l'idée que le corps entier est respiré. Même des fois on imagine que tout le corps est comme un poumon. Dans la phrase dansée, cette respiration devient un son ; on peut s'imaginer que l'air vient vraiment à travers la peau.* » Sonoriser l'inspiration aide à impliquer la descente du diaphragme. S'il y avait seulement le mouvement vers le haut de la cage thoracique entraînée par les bras, il n'y aurait pas le gain de longueur du tissu pulmonaire, seulement celui du tissu musculaire.

« *Ce corps peut être rempli par l'air et il y a tout cet espace qui peut être rempli par l'air : l'espace des épaules, de la poitrine, devient espace habitable. Le sternum jour le rôle de transmetteur des forces entre le haut et le bas et d'un côté à un autre. Il y a cette nécessité d'avoir la peau mais en même temps d'oublier la texture, la qualité d'os mais avec la respiration on peut imaginer un autre corps.* »

Le mouvement se transmet dans une fluidité dense sans cassure aux articulations.

3- Intimité de la respiration et ouverture des possibles

La respiration est une expérience intime, on ne peut la brusquer. Si on veut



l'interroger, la diriger vers d'autres possibles, il faut en chercher l'entrée ou prendre des voies détournées, indirectes.

Les coordinations décrites plus haut s'appuient en effet sur une respiration singulière mais dite « naturelle » par leurs auteurs. C'est vrai pour chacun d'entre nous. Ce qu'on trouve naturel est en lien avec notre posture, comme le mime de façon humoristique Philippe Campignion. En prendre conscience, et pouvoir s'en distancer permet de communiquer son expérience sans imposer.

3.1 Chercher la voie d'entrée pour s'en servir d'appui vers d'autres possibles

« La clarté du discours, la proposition de diverses pistes » permet de trouver l'entrée qui nous est personnelle. « *Moi, je suis comme cela, et pas c' est comme cela* » explique Xavier Rachet.[17]

« *Quand j' étais étudiant, deux grandes pédagogies m' ont été proposées, la première où l'on me demandait de pousser tout le temps vers le bas c' est-à-dire d' inspirer et de continuer à souffler en pensant qu' on continuait à s' ancrer vers le sol : c' est quelque chose qui me bloque personnellement. Une autre pédagogie m' a donc été proposée où nous devons gérer cette remontée du diaphragme et donc la seule action est de pousser l' air de l' expulser vers l' extérieur ; c' est l' air qui rentre à l' intérieur de soi et on souffle toujours du bas vers le haut.... Cela m' a permis de mettre mon corps en résonance, de me libérer et de me trouver avec mon instrument.* »

La première pédagogie est axée sur l'ancrage au sol avec une posture d'inspiration qu'on garde le plus longtemps possible pour freiner la remontée du diaphragme et s'assurer d'un son puissant.

La deuxième est axée sur l'expulsion de l'air et la liberté des courbes de la colonne vertébrale pour assurer un « grand débattement entre le haut et le bas du buste ».

Une fois l'appui consolidé pour produire un son vibrant et rond, Xavier Rachet se sert dans ses jeux d'interprétation de ces deux façons de faire : « *Je reste sur la masse pour jouer des sons durs écrasés comme parfois chez Bartok, Stravinsky ou souvent dans des pièces actuelles (puissance donnée par la première stratégie), je libère pour jouer des sons larges amples, plus sur la souplesse et la vibration corporelle (débattement souple entre le haut et le bas donné par la deuxième stratégie).* »

Comme dit Xavier en citant un proverbe chinois : « *Ne cherche pas à faire comme ton maître, cherche ce qu' il recherche.* »

Il l'explicite ainsi : « *En pédagogie, il est dangereux d'imposer un discours sur le souffle. Dire à quelqu'un c'est comme ça ou comme ça, sans lui laisser l'opportunité de chercher sa voie propre en commençant par expliquer comme le dit Philippe qu'il y a DES façons de respirer, dues à nos différences physiques. L'individu en position d'apprenant oublie sa singularité parfois, tout comme il oublie en position d'appreneur, qu'on est tous différents.* »

Les pistes d'ouverture sont nombreuses : l' AFCMD aime les rassembler, les nommer pour les mettre au service des chercheurs d'outils comme Xavier.

3.2 Stratégies indirectes et mise en place de contraintes

L'art de la pédagogie, c'est de mettre en condition, en créant des exercices qui jouent sur les éléments structurels, qui influencent la respiration à son insu, qui interrogent ainsi les habitudes posturales.

Quelques exemples extraits du film :

Dans la leçon Feldenkrais enseignée par Marie-France Rouyer pour libérer le mouvement respiratoire[18], on peut retenir certaines stratégies :

« *Observez ce que fait votre respiration... observez ce que fait le sternum...* » On prend le temps d'observer les mouvements créés par la respiration.

« *C' est toujours l' intérêt chez nous, c' est d' organiser les premiers degrés du mouvement mais on n' est pas forcément pressé d' arriver tout de suite au but.* »

L'important n'est pas le point d'arrivée, mais le processus mis en place par le système nerveux, pour répondre à l'intention. « *Prenez votre temps* » « *Cherchez ce qui vous est facile, ne forcez pas* »

Prendre le temps d'explorer différentes possibilités : ne pas utiliser la force, trouver la fluidité. Ainsi, le positionnement des mains, du bassin diffère chez

les participants. « *Recherchez en pensée ce qu'on a fait avec le bras droit et imaginez le faire avec le bras gauche sans le faire vraiment.* » Une action réelle est proposée d'un côté alors que le travail sera fait en imagination de l'autre côté.

« *Observez ce qui a changé* ». Xavier ressent les nouveaux appuis, comme des appuis inhabituels, il doit prendre le temps de les intégrer.

Des contraintes sont utilisées afin de mettre en lumière des mobilités inexplorées. Ici : l'appui des mains est près de l'oreille dans une position inhabituelle et la plante de pied est en appui proche du bassin. Entre ces deux zones de contact, on cherche à retrouver toute la mobilité des articulations du buste.

Proche de cette stratégie, celle proposée dans les exercices d'échauffement de la technique Humphrey/Limon par Noëlle Simonet[19] : par les bras, on cherche à libérer la force élastique des côtes en torsion. C'est comme si on jouait du piano avec tous les doigts pour échauffer finement tous les chaînes myo-fasciales des bras : on s'imagine l'auriculaire connecté à l'arrière de la cage et le pouce relié à l'avant, soit par une suspension, soit par un lâché.

Comme les évents d'un accordéon qu'on ouvre et qu'on ferme, les côtes impulseront par leur repli une force gravide au bassin et par leur ouverture un élan de suspension, tel le « mouvement source » dont parle Philippe Campignion.

Contrainte de la répétition/insistance :

Bertha Bermudez « *Dans le travail d'Emio, quand on regarde, on a cette impression qu'il y a une répétition du matériel et de l'exercice. Nous aimons bien ne pas le penser comme une répétition mais comme une insistance. S'il y a quelque chose qui est répétitif, c'est soit pour créer un chemin qui a besoin du temps pour être créé, soit pour relâcher le corps et que la tension parte vraiment, et là il y a besoin d'un temps, quelques secondes ne sont pas suffisantes pour la mémoire physique, pour vraiment arriver dans un état mental qui nous laisse être différent. Il y a beaucoup cette envie de devenir, devenir un autre corps, devenir quelque chose qu'on imagine. C'est une philosophie, une façon de créer un état total où on peut comme je le disais avant, être malléable, laisser le corps vraiment communiquer. On insiste, on insiste pour aller un peu au delà de ce qui est établi, oui, je pense que c'est cela qu'on essaie de faire.* »

EN GUISE DE CONCLUSION...

La recherche de l'artiste d'interroger les frontières du monde physique passe par cette alliance respiration/mouvement, elle ne peut même que passer par là.

« *La respiration est l'acte fondamental de la vie* » nous rappelle Guy Cornut, elle anime de son flux et reflux chacune de nos cellules.

Quand les chorégraphes Chaignaud/Bergolea poussent les situations à l'extrême en s'enfermant dans des sacs latex mis lentement sous vide, ils poussent au paroxysme notre anxiété devant des corps immobiles qui semblent ne pas respirer, expérience proche de la mort. Le premier flux de respiration capté est un appel de vie.

Quand on regarde les images de Kitsou Dubois, on en sort apaisé. C'est l'apaisement des cellules et du diaphragme dans la phase de « l'étale », « instant où les alvéoles se vident avant que l'air n'arrive, et qu'elles s'ouvrent pour l'aspirer. C'est une relaxation éclair »[20] proche d'un état méditatif. Kitsou Dubois l'appelle « le corps dilaté ». « *On est dans une dilatation parce qu'on a posé le maximum de surface de corps sur l'eau et donc on est juste dans une notion d'espace temps qui fait que le temps on ne le vit plus comme vite, vite il faut descendre puis remonter mais on le vit comme un instant dans lequel on est et qu'on fait durer.* »

La puissance du diaphragme se dévoile ainsi sous tous ses aspects, capable de propulser notre voix et nos gestes dans un espace tridimensionnel rejoignant l'infini.

Odile Rouquet – Juin 2012

Notes

1. Le corps entre les mains Boris J. Dolto – Éditions Hermann 1976 p. 249.
2. J'ai rencontré Guy Cornut grâce à Christine Bertocchi et Monique de Saint Ghisclain.
3. La dynamique diaphragmatique Annie Trolliet-Cornut – Colloque « moyens d'investigation et pédagogie de la voix chantée » Édition symétrie Lyon février 2001.
4. id note 1
5. id note 3
6. Respir-Actions Philippe Campignion Édition Frison-Roche Paris 2012 - 3ème édition.
7. in « une cockette en goguette » par Marie-christine Vernay Libération 18 mai 2012.
8. Extrait de l'entretien de François Chaignaud avec Odile Rouquet en avril 2011.
9. Extrait de l'entretien de Suzanne Bodak avec Odile Rouquet en avril 2011.
10. id note 8
11. Martha ou le mensonge du mouvement Claude Pujade-Renaud Éditions Babel Actes sud 1996.
12. Martha Graham Mémoire de la danse Éditions Babel Actes sud 1992 p.276.
13. Citation tirée de « place de la gymnastique abdominale hypopressive dans la prise en charge des algies pelvi-périnéales » M. Caufriez, A. Marzolf.
14. Idem note 11 p. 89.
15. Propos recueillis par B. Jarrasse Entretien réalisé le 22 août 2008 - Béatrice Massin © 2008, Dansomanie.
16. Voir DVD « la diversité des appuis en danse contemporaine » REM 2010.
17. Conversation informelle avec Xavier Rachet juin 2012.
18. Une leçon Feldenkrais dure une heure, ne sont présentés dans le film que de courts extraits.
19. Exercices notés en écriture Laban par Nona Schurman en 1972 et enseignés par Noëlle Simonet pour apprendre aux étudiants du CNSMDP un extrait de Ritmo Rondo de Doris Humphrey.
20. « Ouf ! je respire » Y. Paire p.84 Éditions Mango bien–être 2012.

Odile ROUQUET a été danseuse et chorégraphe. Elle crée l'association R.E.M. - Recherche en Mouvement - pour faire connaître les techniques d'analyse du mouvement aux artistes. Elle est professeur depuis 1990 d'analyse du corps dans le mouvement dansé au Conservatoire National de Musique et de Danse de Paris

Xavier RACHET : après des études aux Conservatoires de Bordeaux, Toulouse, Paris et Rotterdam, Xavier joue dans différents orchestres (Radio France, Bordeaux, Tours...)

Il a enseigné au Conservatoire de l'Ile de la Réunion et aujourd'hui enseigne au Conservatoire de Bordeaux.

Tromboniste au sein de différents styles et différents groupes, il a participé à la Comédie Musicale «Cabaret» en tant que comédien, danseur et musicien en tournée en France...