

Le corps en mouvement par Aude Cartoux

Une pratique d'art et de vie

Qu'est-ce que ma pratique? Comment je l'applique?

Ma pratique explore le mouvement comme principal medium, en plus de la voix, du dessin et de l'écriture. Mes principales intentions sont d'accueillir, de sentir et de développer la capacité à répondre à ce qui est présent ici et maintenant dans le corps.

J'utilise le processus créatif artistique et des outils thérapeutiques, avec l'objectif de mettre en lien chacun face à ses possibilités, sa responsabilité et sa liberté d'agir, ainsi que pour permettre d'assimiler une intelligence corporelle dans la vie quotidienne. Avant tout, j'ai à cœur d'inviter la spontanéité, la présence et le jeu. Cette pratique est pour tout un chacun.

En enseignant des stages, des classes régulières, en guidant des sessions individuelles et en créant des performances, j'explore le corps en mouvement. A mon sens, le mouvement reflète la vie. A travers l'art de l'improvisation, je développe des ressources pour entrer en contact avec ce qui émerge dans le moment du jeu.

La principale technique sur laquelle se fonde mon travail est le Life/Art Process, créée par Anna Halprin and Daria Halprin, au Tamalpa Institute, une école internationalement reconnue pour l'enseignement des arts- expressifs basés sur le mouvement. J'utilise aussi les fondements de la danse contemporaine, du Contact Improvisation, et de l'improvisation, dans ce que chacune de ces techniques offrent sur la connaissance du corps en mouvement. J'entends par là, l'utilisation de l'espace, du temps, de la gravité et de la dynamique.

Ma pédagogie est basée sur un équilibre entre le travail personnel du danseur qui improvise, se raconte en mouvements ainsi que sur la recherche de la relation à l'autre et aux autres.

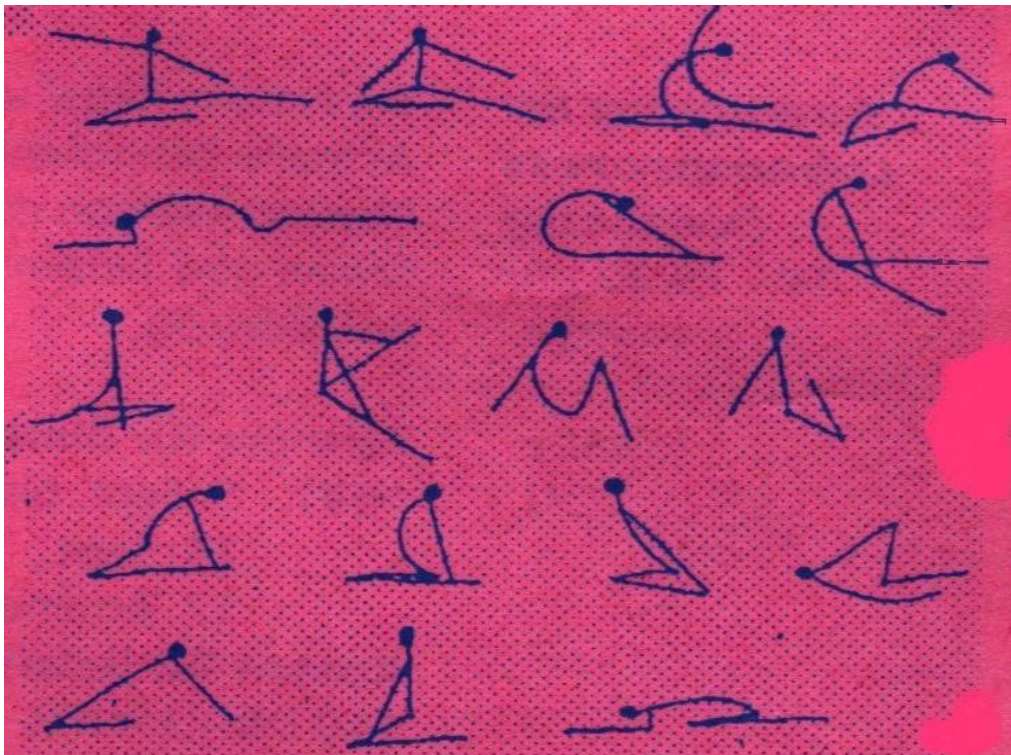
Le contenu de cette pratique repose sur ces différentes notions:

- **La science du corps en mouvement**
- **Le pont entre l'Art et la Vie: dialogues**
- **L'Art pour l'Art**
- **L'utilisation de rituels comme actes de transformation**
- **Les outils de connexions**
- **Les techniques de mouvement**

La science du corps en mouvement

Par ma connaissance de l'anatomie et mon expérience en tant que danseuse professionnelle depuis vingt ans, j'ai développé une attention particulière et une passion à observer un corps en mouvement. Aujourd'hui, un de mes objectifs est d'enseigner ce savoir à travers le partage de l'analyse du mouvement dansé et de la danse.

Exemple : observer le squelette, explorer l'ampleur d'une partie du corps ou découvrir le lien entre deux parties du corps. Pour cela, j'utilise le «Mouvement Rituel», créé par Anna Halprin. C'est une structure répétitive de mouvement séquentiel qui stimule la conscience, l'amplitude de mouvement, la flexibilité et sert de fondation pour des explorations créatives.



En pratiquant le Mouvement Rituel, nous pouvons comprendre notre propre manière d'utiliser notre corps, gagner en liberté de mouvement, devenir plus conscient de nos schémas posturaux, et trouver la puissance de notre corps.

Le pont entre l'Art et la vie: dialogues

Je crois que la danse est un reflet de notre vie. Inversement, l'expérience de notre vie est révélée dans notre mouvement, notre expression et notre créativité. En admettant que ce

pont invisible, le pont entre l'art et la vie, est en permanence en mouvement et en dialogue, nous pouvons commencer à s'y intéresser de plus près et ouvrir un dialogue entre soi et son art. De ce fait, nous pouvons devenir responsables et créatif en utilisant notre propre matériel de vie.

Exemple: utiliser un thème de vie comme un élément pour composer une partition artistique, et performer cette partition. Autrement dit, mettre en corps et ou en scène ce qui nous anime dans notre vie.

La danse est un medium artistique qui utilise le corps comme un instrument avec lequel on peut jouer. Et parce que nous vivons dans cet instrument quotidiennement, le corps rassemble et mémorise chacune des situations de vie, que nous vivons. Il accumule ces informations sous forme de strates qui s'ordonnent à l'intérieur de ce système vivant.

En jouant du corps en mouvement, en dansant, avec la conscience de ce qui est présent en nous pendant que nous dansons, nous rencontrons ce que le corps à besoin de dire, de chanter ou de bouger. Alors, un dialogue naît, entre cet instrument et la personne qui y vit à l'intérieur.

Dans la méthode du Tamalpa Life/Art Process, nous combinons la danse avec d'autres médiums comme le dessin, l'écriture et la voix. En passant d'un médium à un autre, nous ouvrons les espaces de rencontre de ces différentes expériences et intensifions le dialogue.

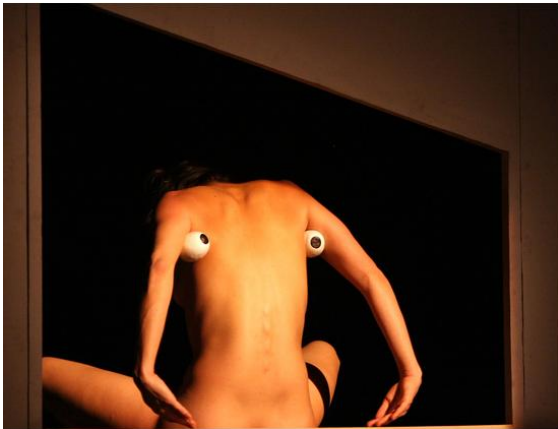
Exemple: le thème de l'exercice serait: ouverture et fermeture. Je guiderai les participants pour suivre leur corps là où il veut aller, en suivant ces deux mouvements d'ouverture et de fermeture. A la fin de la danse, je leur demanderai de trouver une posture qui leur paraît juste à ce moment là, de l'a maintenir et de respirer à travers cette posture. Ensuite, ils dessineraient cette posture. Puis, ils écriraient en écriture automatique spontanée à propos de ce que leur posture leur dirait de leur vie ; puis, ce qu'il voit, ressent et imagine en regardant leur dessin.

De cette manière, nous voyagerons d'une pratique artistique à l'autre pour multiplier les opportunités d'entrer en lien avec notre propre matériel d'art et de vie.

L'Art pour l'Art

Ma pratique de la scène, m'a enseigné comment jouer avec tous les dialogues, dont je parle précédemment dans cette article. J'ai appris à rendre visible la voix de ces rencontres, que j'appelle l'Art. En tant que performeuse et professeur de danse, ma contribution est de guider, par le corps en mouvement, ce processus de dialogue entre toutes ces voix, et d'enseigner comment jouer avec elles.

Comment incarner l'expérience de nos sensations, nos émotions et nos images en mouvement, dans une forme qui justifie sa propre existence et son propre sens



*«Au théâtre, il n'y a rien à comprendre mais
tout à sentir.» Louis Jouvet*

Les rituels comme actes de transformation

Un des autres aspects de ma pratique est l'utilisation de rituels comme moyen de transformation. Ce que j'appelle rituels, peut prendre la forme d'une performance artistique, ou d'une action concrète de la vie quotidienne. J'admets que l'être humain vit dans une Meta sphère, un plus grand corps, un système qui inclue les notions d'espace et de temps. Je suis intéressée de regarder derrière le miracle des interactions de résonances, pour voir comment la vie et la guérison coopèrent avec l'énergie et l'information résidant dans l'espace et le temps. Nous sommes un élément du système vivant de la nature. Donc, je crois qu'en invitant consciemment un système entier dans un mouvement de transformation et de changement, nous devenons plus actifs dans notre processus d'évolution.

En supposant que le cerveau ne fait pas la différence entre le rêve et la réalité, nous pouvons créer la réalité que nous désirons, à travers des rituels qui contiennent l'intention de notre réalité désirée. Autrement dit, comment un rituel peut être porteur de symboles et de métaphores qui représentent le plus grand système vivant? Comment se mettre en lien avec le collectif? Ici vient le pouvoir de l'Art.

En plus de la pratique du Tamalpa Life Art process, je suis inspirée par deux autres approches phénoménologiques qui parlent du pouvoir des rituels. La psychomagie, créée par Alexandro Jodorowsky et les Constellations familiales, débutées par Bert Hellinger. La psychomagie est basée sur la croyance que la performance de certains actes peut directement agir sur l'inconscient, et le libérer d'une série de traumatismes, ceux-mêmes qui seraient transmis de génération en génération.

Par analogie à un système planétaire où chaque astre exerce une influence sur tous les autres, les Constellations se basent sur l'idée que depuis notre naissance nous faisons partie d'un système familial auquel appartiennent nos parents, nos frères et sœurs, conjoint(s), enfants, ainsi que les générations passées et toutes les personnes qui ont pu être impliquées dans le destin de notre famille. Cette approche systémique consiste à travailler sur les dynamiques de cette constellation, par le truchement d'une représentation. Ainsi, s'intègre et se réconcilie ce qui auparavant étaient en opposition.



Anna Halprin dance ritual, Sea ranch, USA.

«Les constants résultats surprenants de la physique quantique apportent la science toujours plus proche de la spiritualité, c'est-à-dire la conscience de notre interdépendance profonde, et l'amour, comme étant la qualité d'origine, l'essence. La physique quantique et la spiritualité nous enseignent que nous sommes profondément connectés à tout et tout le temps: ce qui arrive aux autres, nous arrive aussi dans un temps concret et d'une manière mesurable» Dr Albrecht Mahr

Les outils de connexion

La respiration

La respiration est l'inévitable et la principale action que nous faisons chaque jour. Chaque fois que nous choisissons consciemment de respirer, nous nous rappelons que nous sommes en vie. Je pratique la respiration dans l'intention de rester connecté à ce qui est présent en moi et de l'accueillir. Je crois que se mettre en lien avec la respiration permet de développer son espace intérieur et la flexibilité de son esprit.

Le pouvoir du toucher

Si vous me demandez ce que j'ai besoin de faire tous les jours, je vous répondrais toucher. Toucher est une manière de me rappeler ma condition humaine. Le sens du toucher m'apporte un sentiment de sécurité, d'assurance, de calme et de paix.

Exemple : poser ses mains sur un participant et rester en contact pendant plusieurs respirations ; l'inviter à se connecter à la sensation physique que ce contact lui offre.

Espace interne et externe

Je pense qu'une façon de se connecter est de se mettre en lien avec notre paysage intérieur et une autre façon, est de se relier à notre perception du paysage extérieur. La danse qui naît du lien entre une espace et l'autre, ouvre la conscience de notre corps et la communication entre nous et le monde.

Exemple: Observer et se mettre en lien avec l'état présent de notre corps, comme spectateur de nous-mêmes. Plus spécifiquement, connecter à sa respiration, son tonus, ses zones de confort et d'inconfort, et toutes les sensations physiques dont nous sommes conscients. Puis, faire la même chose avec le niveau émotionnel : se demander quels types d'émotions nous traverse dans l'instant présent: joie, frustration, soulagement, irritation...Finalement, je proposerai d'appeler le niveau mental et toutes les images, les pensées, les mémoires qui émergent. Encore une fois, nous continuerons simplement à être spectateur de ce qui se passe en nous et à respirer.

Ensuite, je demanderai d'entrer en contact avec la partie qui appelle notre attention, autrement dit, là où le corps a besoin d'aller. Tout au long de l'exercice, je continuerai à donner des ressources et des supports pour que les participants soient supportés dans leur processus.

Enfin, je les inviterai à donner une réponse créative à leur découverte (par le mouvement, le dessin, l'écriture, la parole ou le son).

La communication

En utilisant un outil du Tamalpa Life Art Process, basé sur le fait de donner des feedbacks d'après ce que l'on voit, ressent et imagine, plutôt que sur ce qu'on aime ou l'on n'aime pas, j'observe que nous pouvons aller plus loin dans l'expression de soi-même et la responsabilité de son expression.

D'autre part, j'applique certains outils de la Communication non violente, créée par Marshall Rosenberg. La CNV part du principe que nous partageons tous les mêmes besoins humains, et que chacune de nos actions sont des stratégies pour rencontrer un ou plusieurs de ses besoins. Cette pratique m'a donné accès à une profonde compréhension et connaissance des moyens de connexion avec moi-même et avec les autres.

Je pense que la communication est un échange naturel d'information qui appelle le cœur, le corps et l'esprit à s'organiser. C'est un chemin d'expansion et d'élévation des uns et des autres vers l'honnêteté.

Aujourd'hui, je mélange ces outils de communication à ma pratique de la danse dans l'objectif de rester au plus proche de l'intégrité.

"Au delà des idées de bien faire ou mal faire, se trouve un champs. Je vous rencontrerai là"
Rumi

Les techniques du mouvement

En plus du Life Art Process, j'utilise d'autres approches du mouvement comme le Contact Improvisation et la composition instantanée.

Le *Contact Improvisation* est une danse sociale qui développe le contact (physique, auditif, kinesthésique, perceptif/énergétique) du danseur avec son ou ses partenaires et avec l'environnement (le sol, l'espace, la gravité, etc.). La priorité est donnée à l'écoute et à la confiance. Cette pratique m'ouvre à la joie du jeu, l'écoute, l'appartenance au collectif, le besoin de donner et recevoir.

La **Composition instantanée** est une façon d'improviser la danse. C'est jouer avec le vivant ou comment réagir spontanément avec intégrité à chaque situation en tant que danseur et être humain? C'est écrire la danse pendant qu'elle est entrain de se vivre.

Conclusion:

Tout au long de cet article, nous avons découvert ce qu'était la pratique appelée 'le corps en mouvement», et à quoi elle servait. Ainsi, nous comprenons que cette approche parle de la mise en lien avec notre conscience à travers: l'apprentissage du fonctionnement du corps; le dialogue avec nous-mêmes, les autres, et l'environnement pour refléter ce qui est vivant et développer la capacité de répondre avec responsabilité et choix; l'utilisation de notre matériel de vie pour créer des formes artistiques; la pratique des rituels pour matérialiser ce que nous voulons concrétiser dans notre vie, et enfin la recherche d'une base durable pour vivre la relation à soi et aux autres avec connexion.

En considérant la société moderne dans laquelle nous vivons et les challenges qu'elles génèrent par l'accélération de l'espace et du temps, je pense qu'il est plus qu'important de prendre soin de son corps et de la manière dont nous l'utilisons. En effet, nous pouvons devenir plus familier avec notre instrument et accéder à nos besoins de bien-être, connexion, d'autonomie, de sens et de jeu, avec plus de choix et de flexibilité. En prenant compte de ses besoins, j'ai l'idée que nous devenons plus aisément capable de danser dans le chaos de la vie, et d'équilibrer toutes nos contradictions, nos désirs et nos souhaits avec conscience.

References:

- Anna Halprin, livre: A Life in Ritual, an Interview from Richard Schechner.
- Alejandro Jodorowsky, livre: La danse de la réalité
- Daria Halprin, livre: The Expressive Body in Life, Art, and Therapy
- Jamie Mc Hugh: site: www.somaticexpression.com
- Soto G Hoffman : site: www.sotomotion.com
- Steve Paxton, DVD: material for the spine.
- Marshall Rosenberg, livre: non violent communication, a language of life