

DANSE ET SAGESSE DES SENS

*Geneviève Dussault et Gurney Bolster
Université du Québec à Montréal*

Notre corps est façonné par le mouvement. Comme pour les paysages et les reliefs, il est la résultante de mouvements internes et externes qui, en se combinant, créent notre unicité structurelle et expressive. Tout au long de notre existence nous serons constamment modulés et transformés par nos mouvements, conscients ou inconscients. Nos mouvements sont le reflet de notre relation à l'environnement physique, social ou intérieur. Ils révèlent notre motivation à exister et interagir.

Malgré son rôle central dans l'existence humaine, le mouvement est difficile à percevoir dans son essence puisque, par définition, il ne peut être fixé pour être analysé ; une position n'étant déjà plus un mouvement mais uniquement la résultante de celui-ci. Qu'est-ce qui nous permet alors de comprendre nos mouvements, cette vie qui nous habite, ces rythmes qui nous animent ?

L'art de la danse est un art du mouvement. En Occident, les formes classiques de la danse ont pendant de nombreuses années été dominées par une recherche esthétique précise qui en conditionnait l'apprentissage. Le corps était contraint de se plier à des formes et à des rythmes bien précis. Ces formes correspondaient à un idéal de beauté, d'élévation et de légèreté et les rythmes étaient souvent ceux de la musique. Aux mouvements fonctionnels de tous les jours, la danse opposait un idéal poétique dans lequel les références au mouvement étaient beaucoup plus esthétiques que sensorielles. Les ballets étaient créés en fonction du regard du spectateur placé en relation avec un espace scénique déterminé par une vision frontale et les règles de la perspective euclidienne. Le danseur représentait un personnage idéalisé qui donnait l'illusion d'échapper à la gravité en repoussant les limites physiques du corps humain. Cette quête esthétique a longtemps nourri l'image d'un corps qu'il fallait dompter jusqu'à l'obtention d'un idéal pour lequel on était prêt à s'acharner même au prix de souffrances physiques.

Depuis le 20^e siècle, plusieurs révolutions ont bouleversé l'art de la danse. Au tournant du siècle, des théoriciens comme Émile Jaques-Dalcroze, François Delsarte et Rudolf Laban ont ouvert la porte à une vision beaucoup plus large et plus humaine du corps en mouvement. Au même moment, Isadora Duncan parcourait l'Europe et diffusait une danse libre et émotive. Cette percée humaniste a entraîné une valorisation d'un corps sain et nourri un engouement pour l'éducation physique et la gymnastique tout en stimulant une évolution vestimentaire qui a permis aux femmes de quitter les corsets et même de porter des pantalons pour pratiquer des activités physiques.

On redécouvre aussi le pouvoir expressif du corps humain et un mouvement de retour au naturel envahit le monde de la danse. On parle de danse libre, de danse expressive. En Allemagne, Laban poursuit ses recherches sur le mouvement et en arrive à analyser ses composantes premières : Corps, Espace, Forme et Énergie. Pionnier en analyse expressive du mouvement, il ouvre la voie à la danse créative et au rôle qu'aura celle-ci dans l'éducation (Hodgson & Preston-Dunlop, 1991)

On peut dire que le 20^e siècle a marqué la redécouverte du pouvoir créateur du corps. Comme résultante, on assiste à l'émergence d'une multitude de langages chorégraphiques qui reflètent des univers intérieurs bien personnels et s'expriment dans des harmonies de mouvement très différentes les unes des autres. La prédominance de la forme codifiée classique cède la place à un foisonnement de styles chorégraphiques, ce qui ne pouvait qu'entraîner à son tour un profond bouleversement dans les méthodes et les philosophies d'enseignement de la danse.

La disparition de codes préétablis a remis l'artiste face à lui-même. Le langage codifié n'étant plus le seul porteur de sens, l'artiste se retrouve avec des choix à faire parmi de multiples possibles. Le danseur d'aujourd'hui doit donc apprendre à se connaître et à se sentir pour pouvoir découvrir ce qui l'habite, ce qui le fait bouger, danser. La prédominance de l'aspect visuel, qui dominait dans le passé, n'est plus l'unique chemin pour connaître et comprendre la danse. On apprend à percevoir le mouvement de l'intérieur et de nouvelles approches d'enseignement mettant l'accent sur le senti font leur apparition. L'expérience sensorielle permet alors un dialogue entre le mouvement dansé et le message artistique ; une relation à double sens nourrit et vivifie l'acte de création ou d'interprétation.

Pendant que l'esthétique moderne transforme la vision de la danse dans la société, un phénomène semblable émerge des petits studios de mouvement en Europe, en Australie et en Amérique du Nord. Plusieurs individus, sans se connaître, s'engagent chacun à sa façon dans l'étude du mouvement du corps humain. Des gens comme Elsa Gindler, Gerda Alexander, Moshé Feldenkrais et Mathias Alexander consacrent leur vie à observer leur propre expérience du mouvement dans le but de découvrir des nouvelles façons d'entraîner le corps et de le guérir de ses maladies et blessures (Johnson, 1995).

Ces pionniers se battaient contre des problèmes tels que la tuberculose, l'arthrite rhumatoïde, des blessures graves au genou ou une extinction de voix. Faisant face à l'impuissance des systèmes médicaux devant leurs cas et l'absence de méthodes d'entraînement adéquates, ces autodidactes se plongent dans l'étude de leur propre façon d'être. Ils observent méticuleusement comment ils respirent, parlent et marchent. Certains parmi eux sont des scientifiques mais la plupart sont des artistes qui travaillent d'une façon intuitive et sensorielle pour mieux comprendre ce qui se passe dans leur corps afin de pouvoir ensuite l'enseigner aux autres. Les nouvelles méthodes qui émergent ont en commun d'être basées sur l'expérience propre de chaque individu à l'intérieur du cadre des exercices suggérés. Ce vécu subjectif met l'accent sur le processus du mouvement et le senti corporel pour affiner l'écoute des petites fluctuations du mouvement.

Ce genre de recherche s'est mis à attirer de plus en plus de gens, tous intéressés à savoir comment se connaître de l'intérieur. Vers la fin du 20^e siècle, ces approches, connues sous des noms tels que la gymnastique douce, le *body work* ou, tout simplement le travail humain, se sont réunis sous le vocable d'éducation somatique. Ce terme signifie l'éducation du corps / esprit (soma) par le mouvement.

À partir des années 1980 le champ disciplinaire de l'éducation somatique commence à s'infiltrer dans le monde de la danse professionnelle. Perçue initialement comme l'antithèse de la danse, l'éducation somatique gagne peu à peu la faveur des danseurs qui y trouvent des méthodes complémentaires d'entraînement, des façons de se prendre en mains pour guérir et gérer leurs blessures ainsi que de nouvelles techniques pour stimuler leur développement

artistique. Par l'intériorisation du mouvement ils apprennent à devenir plus autonomes et plus sensibles. Découvrant pourquoi et comment ils exécutent le mouvement, ils peuvent dès lors commencer à investiguer les principes fondamentaux qui soutiennent leur technique et leur expression artistique en danse.

À l'Université du Québec à Montréal, l'éducation somatique est intégrée à la formation du danseur depuis cinq ans (Fortin, 1996). Loin d'être une discipline séparée, elle donne le ton à la formation corporelle du danseur en la replaçant dans une perspective humaniste. Les étudiants de première et de deuxième années ont des cours en éducation somatique à côté des cours de technique (ballet et moderne) et des cours de mouvement dansé (rythme et expression). On cherche à guider chaque étudiant vers une meilleure connaissance de soi et de son corps en tenant compte des sensations internes pour orienter le processus d'apprentissage. Une équipe d'enseignants travaille de concert pour partager méthodes et terminologies dans le but d'intégrer les perspectives individuelles en un tout diversifié mais cohérent.

Éducation somatique

En tant qu'éducatrice somatique j'ai la tâche très gratifiante d'aider les étudiants à découvrir leur corps par le biais du senti. L'équipe professorale travaille elle aussi à intégrer les concepts et la philosophie de l'éducation somatique à la formation du danseur en coordonnant les différents champs de spécialisation. Le but est d'amener les étudiants à porter attention à leur propre corps et à investiguer leurs sensations dans des situations de coordination motrice et de mouvements expressifs. Je crois que c'est en écoutant les sensations et les messages provenant du corps que l'on fait surgir la sagesse du corps. Par cette voie sensorielle les étudiants deviennent plus sensibles, plus sages et plus aptes à répondre aux exigences de la vie autour d'eux. Chaque corps peut exprimer sa sagesse propre et l'intégrer à son expérience de vie.

Comment éveiller les sens ? Qu'entend-on par sentir son corps ? Comment trouver les mots pour décrire ce processus physique et non quantifiable ? Est-ce que l'on peut intégrer la profondeur de ce type d'expérience corporelle à un contexte socioculturel qui, depuis des centaines d'années, nie ou ignore le corps ? De quelle nature est cette reconnaissance sensorielle ? D'où provient-elle ? Comment influence-t-elle la formation et l'esthétique de la danse ?

Depuis longtemps je me pose beaucoup de questions sur mon métier d'éducatrice somatique. Mes interrogations sont principalement d'ordre pratique et me poussent à chercher des outils pour faire des mises en situations efficaces. Je constate aussi qu'il est important de pouvoir observer, analyser et articuler ce qui se passe sur le plan corporel pour aider à valider ce genre de travail. Il faut développer un vocabulaire objectif pour encadrer une recherche de nature principalement subjective, souvent d'ordre global et poétique. Je propose maintenant trois termes aux étudiants : *l'extéroception*, *l'intéroception* et la *proprioception*.

Nous savons tous que nous avons cinq sens. La vue, l'ouïe, le toucher, le goûter et l'odorat sont essentiels à la compréhension de notre environnement. Ces cinq sens peuvent être regroupés sous le terme de l'extéroception. Ils sondent la monde autour de nous pour assurer que nous agissons d'une façon adéquate. Mais, tout en suivant de près tous ce qui se

se passe autour de nous, nous pouvons aussi rester conscients de ce qui se passe à l'intérieur de notre corps. Les sens proprioceptifs et intéroceptifs nous renseignent sur notre état interne.

La proprioception est reliée aux récepteurs sensitifs, aux muscles, aux tendons et aux ligaments qui m'informent de l'organisation de mon corps dans l'espace (Guyton, 1986). Grâce à la proprioception, je peux sentir toutes les parties de mon corps et savoir où elles sont positionnées. Ainsi, je peux sentir ma posture ou mon alignement sans me regarder dans le miroir. Pendant que je marche ou que je monte les escaliers, je peux sentir si mes genoux sont pliés ou allongés.

Les sens intéroceptifs sont composés d'un vaste ensemble de récepteurs sensoriels qui m'informent sur l'état interne de mon corps (Guyton, 1986). Ces récepteurs sont situés un peu partout dans le corps. On les retrouve entre autres dans les organes internes, les muscles, les vaisseaux sanguins ainsi que dans l'oreille interne.

Le vestibule, situé à l'intérieur de l'oreille interne, joue un rôle très significatif dans la perception des dynamismes ou des changements de position de la tête relativement à la gravité. Ainsi, je peux sentir où je me situe par rapport à la verticale pour me mettre debout. En d'autres termes, le système vestibulaire m'informerait de l'orientation de ma tête vers le ciel ou vers la terre, ou alors de son inclinaison vers le côté. Je peux sentir quand je bouge en tourbillon et quand je suis immobile. Le système vestibulaire m'informe aussi de la vitesse de mes mouvements ; je peux sentir quand j'accélère, je décélère, ou quand j'avance à une vitesse uniforme. Toutes ces sensations intéroceptives déterminent ma capacité à me déplacer d'une façon sécuritaire et efficace dans l'espace qui m'entoure.

Les autres sens intéroceptifs me donnent des indices à propos de mes fonctions autonomes, telles mon rythme respiratoire, ma pression cardiaque et mon tonus musculaire. Ces signaux passent souvent sous le seuil de ma conscience mais, grâce à ces sensations, je peux reconnaître quand j'ai faim ou soif, quand je suis malade ou blessé, et quand je dois aller à la toilette.

De façon abstraite, il est facile de distinguer trois catégories de fonctionnement sensoriel mais, dans l'expérience du mouvement, les trois modalités sensorielles fonctionnent simultanément. Le système nerveux assimile l'information provenant de tous les récepteurs sensitifs pour ensuite organiser toutes les réponses motrices d'une façon extrêmement rapide et subtile. Nous percevons et nous agissons en même temps, de sorte que les deux actions s'influencent mutuellement. Ce système d'interdépendance offre un potentiel inouï de modulation et d'adaptabilité. Notre sens kinesthésique, ou sens du mouvement, dépend de l'organisation cohérente de nos sens extéroceptifs, proprioceptifs et intéroceptifs.

Quand j'enseigne le mouvement, mon premier objectif est l'éveil du sens kinesthésique. Compte tenu de la complexité du système kinesthésique tributaire d'une grande variété de perceptions sensorielles, j'explore séparément les particularités et les possibilités inhérentes à chaque sens. La modification d'une perception sensorielle amène automatiquement des changements à d'autres niveaux perceptifs.

Lorsque je travaille avec les sens extéroceptifs je mets l'emphasis sur la vue, l'ouïe et le toucher. Je stimule la vue des étudiants par les exercices qui éveillent la vision fovéale et périphérique. Les étudiants sont amenés à regarder leur propre corps qui bouge en relation avec l'espace qui les entoure. Ils développent plus d'acuité spatiale et une meilleure coordination des mains avec la vue par les jeux interactifs avec balles, bâtons ou foulards.

En danse, la visualisation est un outil bien apprécié pour pratiquer mentalement les enchaînements à partir de l'imagination. Ainsi, le danseur peut raffiner ses connexions sensori-motrices sans être obligé de toujours répéter le mouvement physiquement. Mais, pour que la visualisation soit efficace, un danseur doit bien connaître sa structure corporelle en relation avec ses mouvements dans l'espace pour pouvoir imaginer avec précision son propre corps en mouvement. Dans l'étude de l'anatomie je porte attention autant aux détails structurels qu'aux relations spatiales entre les différentes parties du corps. Fonctionnellement, il est plus important de bien voir et visualiser le mouvement que de nommer avec précision les parties qui bougent.

Je propose fréquemment aux étudiants de travailler les yeux fermés. Ceci les amène à être plus à l'écoute des informations provenant de l'ouïe et du toucher. Les étudiants apprennent à entendre les sons de leur corps en mouvement, que ce soit les sons de la respiration ou ceux du corps qui frappe ou glisse au sol. J'utilise souvent l'écoute comme métaphore pour décrire les expériences multi-sensorielles qui éveillent la conscience globale du corps.

Pour développer une sensibilité tactile je propose des exercices comme toucher ses os pour sentir la structure et les formes du squelette. Je fais faire aussi des exercices au sol pour apprivoiser les nuances de pression, de texture et de température du corps en contact avec le plancher. Apprivoiser le contact avec soi-même ou le sol permet d'apprivoiser aussi le contact physique avec autrui, lequel fait partie intégrante de la danse.

Je crois beaucoup à la nécessité fondamentale du toucher. Le corps en a besoin car c'est une nourriture au même titre que l'eau et les aliments. Dans la société Nord-américaine, il y a de moins en moins de place pour un contact physique sain, simple et respectueux. La présence de cas d'abus sexuels et de violence nous rendent méfiants face au toucher même dans ses aspects les plus bénéfiques. Il en résulte une tendance à l'inhibition qui évacue du même coup le potentiel positif du toucher.

Le toucher façonne le développement sensori-moteur et le développement socio-affectif. Les bébés sont entourés, portés et assistés au fil de leurs expériences motrices de bases. Ils apprennent à bouger et à être en relation dans les bras des autres par le mouvement des autres. La santé physique et psychique dépend de ce rapport tactile par lequel le bébé puis l'enfant et l'adulte apprennent à s'attacher puis à se séparer des autres.

En Amérique du Nord, il y a beaucoup de pudeur et de tabous à propos du toucher. Même mes étudiants ne savent pas comment se toucher pour danser ensemble. Je dois donc créer des situations dans une ambiance sécuritaire pour que les étudiants puissent explorer ce que le contact signifie pour eux sur le plan physique et sur le plan émotif. Bien dirigées, ces expériences permettent de trouver richesse et profondeur dans les contacts physiques propres à l'expression dansée.

Pour explorer les sens proprioceptifs je propose aux étudiants de sentir la forme de leurs os et la mobilité articulaire pour mieux comprendre la structure squelettique. Ces connaissances sont importantes car il faut savoir respecter la morphologie articulaire de son propre corps pour ne pas se blesser. Sans se regarder dans un miroir, les étudiants apprennent à sentir de l'intérieur l'alignement de la colonne, de la tête et des membres. Ils sont amenés à reconnaître les tensions musculaires et ligamentaires pour mieux ajuster leur corps aux exigences physiques et esthétiques du mouvement.

Les danseurs ne sont pas habitués à porter leur attention à l'intérieur. Ils sont souvent trop occupés à se mesurer aux autres ou à l'image du miroir si il y en a un. Le concept de sens proprioceptif est donc initialement obscur ; mais, plus les étudiants comprennent l'alignement de leur ossature et portent attention à l'utilisation de leur musculature, plus le sens proprioceptif devient un outil concret, raffiné et apprécié.

Les sens intéroceptifs nous permettent de sentir le poids de notre corps en relation avec le sol. Il est important de relâcher le poids pour activer les réflexes posturaux qui stimulent le redressement du corps à la verticale par les muscles profonds. Traditionnellement les cours d'éducation somatique se déroulent au sol pour permettre aux gens de vivre un nouveau rapport à la force *gravitaire*. Au lieu de lutter contre, les étudiants apprennent à céder à la gravité pour laisser reposer les muscles. Couché au sol on explore lentement des exercices qui ont pour objectif la différenciation des parties du corps, la coordination de l'ensemble, la reconnaissance de la structure corporelle, la mécanique articulaire, le volume et la densité. Une attention est aussi portée au rythme respiratoire, au pouls, à la modulation du tonus musculaire et aux fluctuations des états intérieurs. Cette prise de conscience par le mouvement peut conduire à une méditation fluide qui accroît la conscience de soi et apporte une intégrité organique au mouvement.

Compte tenu de l'importance de l'information sensorielle, il est surprenant de constater à quel point on peut l'ignorer. Avec la vitesse et les exigences de la vie moderne, il est facile de se laisser prendre au piège d'habitudes douloureuses et mal adaptées. La seule façon de conscientiser ses habitudes est de ralentir le tempo pour se donner le temps d'observer ce qui se passe. Il est impératif que les danseurs prennent le temps de s'écouter. Avec une conscience corporelle plus éveillée les danseurs acquièrent de nouveaux moyens d'éviter les blessures et d'en accélérer la guérison. En se départissant de certaines habitudes erronées, ils peuvent intégrer de nouveaux mouvements plus rapidement et plus efficacement, accédant ainsi à de nouvelles pistes de créativité.

L'éducation somatique offre une voie pour développer la connaissance de soi et l'état de présence qui aident le danseur à mieux s'adapter à la complexité et au stress de la vie professionnelle. Elle soutient la perception du rythme et une compréhension plus raffinée du mouvement. Quand les danseurs disposent d'un vaste potentiel sensori-moteur, ils peuvent répondre plus facilement aux exigences de leur métier. Même si tous mes étudiants ne deviennent pas danseurs professionnels, je souhaite qu'ils soient sensibilisés à une perspective humaniste qui respecte le corps et les processus d'apprentissage de chaque individu. En ravivant cette conscience fondamentale du corps nous retrouvons sa sagesse innée.

Rythme et mouvement expressif

En tant que spécialiste du rythme et du mouvement expressif, j'ai été amenée à me questionner plus spécifiquement sur la perception du temps dans le mouvement dansé. Dans un monde où le visuel prédomine, les sensations temporelles sont souvent reléguées à l'arrière-plan.

Our yearning for concrete certainties and for universally reliable solutions had led us into the temptation of simplifying grossly the endless diversification that proceeds around us and within us. We have become so fixated with forms, static and accountable, that we have lost sight of their process of formation, kinetic and elusive. We have arranged our thinking and our conclusions in terms of space, forgetting what is perhaps the more important element of time, in which all things continually undergo their spontaneous alterations in spite of our efforts to fix or control them. (Juhan, 1987)

En observant mes étudiants en situation de mouvement, j'ai découvert que la perception du temps était très directement reliée à celle de présence. Le temps du mouvement dansé n'est pas une substance homogène mais un flux dans lequel on retrouve différentes densités, des élans, des ruptures des moments de suspension. Il s'agit d'un temps qualitatif à l'opposé du temps quantitatif donné par la montre ou le métronome. Se syntoniser sur la perception du temps nous permet alors de saisir les moindres modulations de nos états intérieurs et de redonner aux mouvements leur plein potentiel d'expression de ces modulations ce qui, pour moi, est à la base de la présence. L'étude du temps dans le mouvement dansé permet l'affinement des différentes perceptions sensorielles nécessaires à la modulation temporelle du mouvement et à son épanouissement expressif.

Mais, quels sont les sens qui nous permettent de saisir ces modulations temporelles ?

Commençons par la perception de la durée. Le sens de la durée, ou de l'aspect continu du temps qui passe, est subjective et intuitive même si nous en avons une certaine conscience grâce à nos perceptions intéroceptives comme les battements du cœur et la respiration. Bien que ces phénomènes se déroulent d'une façon continue, la perception que nous en avons a tendance à mettre l'accent sur leur aspect périodique et cadencé. Comme la perception de la continuité est difficile, les musiciens et les danseurs créent arbitrairement des repères périodiques qui morcellent la continuité inhérente au temps. La continuité, une fois découpée en unités nous apparaît comme de la discontinuité et la répétition de ces unités crée ce que nous appelons la pulsation. En groupant ou en morcelant ces pulsations, en ajoutant des arrêts et des élans nous créons alors des rythmes. Cette perception de la durée, bien que très satisfaisante sur le plan cognitif, entraîne avec elle une distorsion dans notre perception de la continuité. L'intégration de l'expérience du rythme à la motricité et à l'expression du corps en mouvement permet de sentir plus concrètement l'aspect continu de la durée. Les modulations de notre rapport à la gravité et les sensations d'accélération et de décélération du mouvement nous mettent en contact avec la texture qualitative du continuum temporel.

Plusieurs définitions du rythme ont existé et continuent de coexister. À mon point de vue, la notion de rythme est très large et déborde amplement le seul cadre métrique qu'on lui a souvent attribué. Le sens du rythme m'apparaît comme le raffinement de nos perceptions temporelles dans leurs aspects qualitatifs et quantitatifs.

Qu'importe que tensions et détentes soient danse ou musique, un même moteur, le rythme, engendre et régit les sons comme les pas. Et

personne parmi vous élèves des arts, du jeu, de la danse et de la musique ne se demandera à quoi sert d'apprendre à rythmer. Mais à l'opposé de la mathématique, le rythme, moteur primordial et non science abstraite, nous le vivons concrètement en notre corps, nous projetons ses forces hors de nous et nous les manifestons en toutes sortes de formes, en toutes sortes de matières (Schirren, 1996).

Beaucoup d'études ont été faites sur le rythme. Déjà Émile Jaques-Dalcroze au début du 20^e siècle écrivait que le sens du rythme est un sens musculaire (Jaques-Dalcroze, 1965). Sans mentionner précisément le rôle des sens intéroceptifs, il attribuait déjà la perception rythmique au sens kinesthésique. Rudolf Laban de son côté distinguait trois sortes de rythmes : les rythmes pondéraux, reliés aux transferts de poids; les rythmes spatiaux, reliés aux changements dans l'espace; et les rythmes temporels, reliés à l'accélération et à la décélération du mouvement (Laban, 1994).

Ramener la perception du temps au niveau physiologique demande un grand raffinement sensoriel mais permet d'éviter de concevoir le temps comme une entité abstraite. On fait souvent l'erreur d'associer la conscience rythmique à l'écoute musicale. Bien que celle-ci soit très stimulante artistiquement et rythmiquement elle ne peut à elle seule fournir la stimulation physiologique que seule une expérience intéroceptive et motrice peut procurer.

La perception qualitative du rythme nous provient de différents récepteurs sensoriels. Nos sens intéroceptifs nous renseignent, entre autres, sur la quantité de poids qui repose sur les différents segments de notre corps; ils sont nos lecteurs de gravité. De son côté, le système vestibulaire, localisé dans l'oreille interne, gère notre rapport à la verticalité et notre perception de l'accélération et de la décélération du mouvement. La proprioception, pour sa part, nous permet de comprendre les rythmes spatiaux en nous rendant conscients de la localisation de nos segments dans l'espace et dans le temps. Tous ces systèmes doivent s'harmoniser pour nous donner une perception cohérente et complète du rythme.

Aux sensations de continuité et de discontinuité propres au rythme s'ajoute celle de fluidité. Une expérience de la composante fluide du mouvement est un élément pré-requis à la sensation des autres composantes temporelles. La fluidité du corps nous ramène à notre matière première : l'eau. Notre corps est fait d'environ 80% d'eau et la conscience des mouvements fluides de notre corps nous permet de garder notre structure mobile et disponible. La fluidité nous plonge dans un temps biologique, celui de l'origine primordiale de tout être vivant. Sur le plan moteur, la fluidité permet de ressentir, entre autres, l'effet de la gravité. Sans la sensation de la gravité, notre corps ne peut avoir accès à la composante pondérale du rythme. Lorsque nous sommes debout, la gravité nous donne l'information nécessaire à l'organisation du corps autour d'un axe vertical. Cette organisation verticale nous amène à distinguer deux sensations antagonistes : la sensation de poids qui nous attire vers le sol, que j'appellerai pour les besoins de la cause la sensation *gravitaire*, et la lutte contre la gravité qui nous pousse à sauter, à nous envoler. Plus que de simples phénomènes moteurs, nous pouvons parler ici de véritables élans moteurs qui colorent notre motivation au mouvement depuis la tendre enfance. Bonnie Bainbridge Cohen parle de *yield and push, and reach and pull patterns* (Cohen, 1993). Les orientaux parlent d'échanges énergétiques entre les pôles du ciel et la terre.

Cette première polarité nous donne accès à la sensation rythmique binaire. Organisation rythmique simple, elle est utilisée par plusieurs cultures comme élément de cohésion dans les danses de groupe. On l'associe au rythme artériel, cette pulsation vitale qui pompe le sang avec vigueur dans tout le corps (Cohen, 1993). On l'associe aussi au rythme respiratoire, au flux et reflux de l'air dans les poumons.

L'organisation binaire du mouvement permet à chaque individu d'affirmer son individualité par sa propre sensation *gravitaire*, ce qu'on appelle en danse « trouver son centre ». On peut aussi parler de dynamique d'enracinement.

A partir de ce centre individuel, la dynamique binaire permet une communion par le partage de cette sensation *gravitaire*. (exemple : danses à bases de rebonds, sets carrés, danses bretonnes). Le rythme binaire nous ramène aussi à notre statut d'animal bipède avec son alternance des côtés gauches / droits qui caractérise la marche. Le rythme binaire est aussi celui de tous les mouvements à deux phases que l'on retrouve dans beaucoup de mouvements fonctionnels (ramer, fendre du bois, rouler de la pâte) ; ce rythme implique une phase d'action succédant à une phase de préparation. La sensation des différences qualitatives de ces deux phases assure une harmonisation du tonus qui se traduit à son tour par une plus grande fluidité et une plus grande efficacité des mouvements. Encore une fois la simple prise de conscience de ces sensations rythmiques assure une plus grande présence et fonde une expérience de la qualité non homogène et mobile du passage du temps. Le rythme binaire supporte aussi notre échange dynamique avec le sol et actualise notre appartenance à la terre. La relation avec notre environnement s'en trouve clarifiée et une plus grande liberté expressive peut ainsi s'épanouir.

La sensation *gravitaire* étant établie, le centre trouvé, l'individu ou le danseur peut alors en toute sécurité bondir dans l'espace qui l'entoure, découvrir le monde. C'est l'apparition du rythme ternaire. Dans ce dernier, la sensation spatiale s'ajoute à l'élément uniquement pondéral et la courbe devient la résultante spatiale des mouvements ternaires.

La dynamique pondérale binaire modifiée par un élan horizontal crée un moment de suspension où le corps au sommet de sa courbe flotte entre ciel et terre. Dans cette situation, la sensation *anti-gravitaire* l'emporte momentanément sur la dynamique d'enracinement et donne une impression d'envol et parfois même d'extase. La dynamique ternaire a d'ailleurs été identifiée et décrite par la danseuse Doris Humphrey qui parlait de « l'arc entre deux morts ». Par cette métaphore, Humphrey nous rappelle que tout mouvement sans relation active à la gravité, *gravitaire* ou *anti-gravitaire*, est un mouvement mort et sans dynamisme (Michel & Ginot, 1998).

Les mouvements ternaires nous donnent accès à toute une gamme de mouvements tridimensionnels qui augmentent nos possibilités d'interaction avec le monde extérieur. Au rythme artériel binaire s'oppose le rythme veineux ternaire celui de retour du sang vers le cœur, rythme plus lyrique, plus individuel, plus souple (Cohen, 1993).

La complexité du ternaire s'oppose à la simplicité du binaire. Le ternaire nous entraîne dans des courbes et des spirales qui, bien qu'épousant la structure interne du corps humain, nous rapprochent aussi du mouvement cosmique fluide et tridimensionnel. Rythme à trois phases, il implique une préparation, une action et une récupération, chaque phase ayant une sensation et une signification propres nous conviant à ressentir le rythme plutôt que de le réfléchir. Souvent, notre attitude face à ces trois phases du mouvement se retrouve aussi dans les situations de notre vie quotidienne.

Déjà, par ces deux sensations rythmiques de base on peut voir comment le mouvement dansé est influencé par la qualité de notre rapport à l'environnement (gravité, espace) et par la qualité d'écoute de nos sensations corporelles et kinesthésiques.

Parallèlement, l'ancrage moteur des rythmes fondamentaux ouvre l'accès à une dynamique de groupe où chacun peut partager une sensation corporelle similaire (jamais totalement identique) avec un ensemble d'individus, tout en restant profondément arrimé à son identité propre par le biais de ses sensations. Laban avait développé un concept de chorale de mouvement. Au sein d'une telle chorale, de larges groupes d'individus pouvaient partager l'expérience fusionnelle du rythme commun sans perdre de vue leur unicité et leur individualité expressive.

Parallèlement aux dynamiques ternaire et binaire, existe un ensemble infini de nuances individuelles qui colorent chaque personnalité. Jaques-Dalcroze parlait d'un sens métrique d'uniformisation et d'un sens rythmique propre aux élans de chaque individu (Jaques-Dalcroze, 1965). D'après Laban, ces modulations dynamiques du mouvement reflètent nos états émotifs et expriment par le corps animé les modulations constantes de notre rapport à l'environnement interne ou externe. Par exemple, de subtiles accélérations ou décélérations du mouvement (rythmes temporels) révèlent des changements d'attitude pouvant passer de l'hésitation à la crainte, de la hâte à l'oppression. Les fluctuations de nos états intérieurs peuvent aussi se traduire par des changements d'attitude face aux facteurs poids, fluidité ou espace du dynamisme gestuel (Laban 1994). Sur le plan expressif, seule une écoute active des modulations du mouvement et de ses états intérieurs peut amener une interprétation juste et non figée de la mouvance continue de l'individu dans sa présence temporelle.

Conclusion

Comme tout geste humain, la danse traduit en mouvements les sensations qu'éprouve l'individu et ce dans un flux de constant renouvellement qui réactive notre état de présence. L'écoute de nos sensations corporelles devient alors la source la plus sûre d'informations garantissant à la fois une relation profonde avec soi-même et une constante adaptation à son environnement extérieur. Cette « sagesse » des sens permet ce constant renouvellement de la qualité de notre présence. En agissant directement à la source du mouvement, elle génère une créativité sans cesse renouvelée puisque libérée des formules toutes faites qui caractérisent encore l'entraînement quotidien du danseur. La répétition crée des automatismes qui, s'avérant nécessaires à l'apprentissage, sont aussi des entraves à une ouverture à l'imprévu, à cette disponibilité globale que seule une attention sensorielle peut garantir.

Le danse aujourd'hui ne sert plus uniquement à raconter des histoires ou à dessiner l'espace en utilisant le corps comme moyen d'expression. La danse place maintenant le corps au centre de ses préoccupations ; et les sensations et émotions corporelles sont souvent à l'origine de la création. En se détachant de l'emprise d'une vision mécanique du corps, les sens redeviennent nos précieux informateurs redonnant toute leur richesse aux notions de choix, de créativité et de communication.

La sagesse des sens ouvre à une approche plus humaniste de la danse dans laquelle le danseur et la danse forment un couple uni par le dialogue sensoriel. L'intégrité de ce dialogue

initie un renouvellement constant sur plusieurs plans : celui de la pédagogie, celui de la création et de l'interprétation, celui du respect et de l'écoute du corps du danseur. Loin d'une esthétique à code unique la danse est vécue comme une expérience corporelle profondément individuelle mais aussi intrinsèquement humaine et universelle.

* Note au lecteur : Même si cet article reflète la vision partagée par deux pédagogues du mouvement, des sections séparées permettent de décrire les applications spécifiques de chaque auteur ; *Éducation somatique* par Gurney Bolster et *Rythme et mouvement expressif* par Geneviève Dussault.

Bartenieff, Irmgard, *Body Movement. Coping with the Environment* (New York: Gordon and Breach, 1980).

Cohen, Bonnie Bainbridge, *Sensing, Feeling and Action* (Northampton, Mass.: Contact Editions, 1993).

Fortin, Sylvie, «L'Éducation somatique : nouvel ingrédient de la formation pratique en danse», *Nouvelles de danse*, No. 28 (1996): 15-30.

Guyton, Arthur, *Textbook of Medical Physiology*, 7th edition (Toronto: W.B. Saunders, 1986).

Hartley, Linda, *Wisdom of the Body Moving: An Introduction to Body-Mind Centering*. (Berkeley: North Atlantic Books, 1995).

Hodgson, John, Preston-Dunlop, Valerie, *Rudolf Laban : An Introduction to his Work and Influence* (Plymouth: Northcote, 1990).

Jaques-Dalcroze, Émile, *Le rythme, la musique et l'éducation* (Lausanne: Foetisch frères, 1965).

Johnson, Don Hanlon, ed. *Bone, Breath and Gesture: Practices of Embodiment* (Berkeley: North Atlantic Books, 1995),

Juhan, Deane, *Job's Body* (New York: Station Hill Press, 1987).

Laban, Rudolf, *The Mastery of Movement*, 4th edition (Plymouth: Northcote, 1980).

Maneveau, Guy, *Musique et éducation* (Aix-en-Provence: Edisud, 1977).

Michel, Marcelle, Ginot, Isabelle, *La danse au 20^e siècle* (Paris: Larousse 1998).

Montagu, Ashley, *Touching: The human Significance of the Skin*, 3rd edition (New York: Harper & Row, 1986)

Rouquet, Odile, *De la tête aux pieds* (Paris: Esquisses, 1991).

Schirren, Fernand, *Le rythme primordial et souverain* (Paris: Contredanse, 1996).