

## RÉSUMÉ DU PROJET

« Respirer, se relier entre ciel et terre » (film documentaire créatif de recherche), par  
Emmanuelle Pougard et Amelle Aoudia, dite Ame Elle

Cette synthèse de recherche est rédigée dans sa forme finale par Emmanuelle Pougard à partir d'entretiens réalisés en amont et pendant tout le processus de recherche et de rédaction avec Ame Elle.

### **Cultiver des formes respiratoires pour habiter un corps spatial**

L'acte respiratoire se réalise la plupart du temps de manière involontaire et inconsciente. Dès lors, quels outils avons-nous pour développer une adaptabilité du geste respiratoire si nous ne pouvons pas passer par le contrôle volontaire pour y parvenir ?

Nous connaissons tous des « exercices » respiratoires. Ils touchent les durées des phases respiratoires et les localisations corporelles avec des consignes souvent très précises. Nous les pratiquons dans un contrôle volontaire, souvent dans une forme d'attention « focalisée » assez studieuse, un peu mécanique. Nous faisons des « exercices ». Ils sont bénéfiques, ils nous font du bien. Mais transforment-ils réellement nos *patterns* respiratoires ? Nous pouvons souvent observer que nos retenues respiratoires reviennent dès que nous reprenons le cours habituel de nos activités. Certains praticiens considèrent même qu'ils peuvent renforcer les déséquilibres de nos schémas... Mais alors, quelles sont les solutions pour travailler sur le geste respiratoire ?

En analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé (AFCMD), on s'occupe prioritairement de la posture. En effet, j'ai souvent observé le déploiement respiratoire dès que l'on parvient à ré-harmoniser l'équilibre postural d'une personne. C'est même pour moi un des signes les plus importants pour indiquer la justesse de la réorganisation posturale de la personne. Mais c'est souvent très fragile quand il s'agit de se remettre en danse.

Face à ces observations, il me semble intéressant de se poser quelques questions. Quels sont les freins à notre liberté respiratoire ? À quoi peut ressembler une liberté respiratoire ? Existe-t-il des pratiques du souffle qui se développent autrement que par le contrôle volontaire du geste respiratoire ? Comment redonner la place à « l'intelligence du corps » dans la régulation de la respiration et plus largement dans les « processus d'ajustements » ?

# CN D

## AIDE À LA RECHERCHE ET AU PATRIMOINE EN DANSE 2014

Mon intérêt et mes recherches sur la respiration ont débuté en 2005 quand j'ai commencé à enseigner l'anatomie et l'AFCMD et à participer régulièrement à des jurys pour le diplôme d'État (DE). J'observais chez beaucoup de ces jeunes danseurs en formation des blocages et limitations respiratoires. En situation d'examen, ces difficultés étaient bien sûr exacerbées. Des questions se sont peu à peu imposées. Comment tous ces nouveaux professeurs vont-ils transmettre la respiration du geste dansé ? Le stress de l'examen (pendant l'épreuve mais aussi pendant l'année de formation pour l'UV de pédagogie) serait-il la seule source de ces limitations respiratoires ? En quoi le mode d'apprentissage, de transmission et de composition du mouvement peut-il avoir une incidence sur ces « processus adaptatifs » ? Quels outils offrir à ces futurs professeurs pour développer cette qualité « d'élan » si essentielle à la danse et si directement reliée au « souffle du mouvement » ?

### // Objet de la recherche //

Nous vous présentons ici une recherche appliquée sur la respiration et la problématique de sa transmission dans le contexte chorégraphique. Nous avons exploré, au travers de la grille de lecture de l'AFCMD, les liens entre posture et respiration, mouvement et respiration.

Notre recherche se développe autour d'un travail pratique, régulier et continu sur plusieurs mois, destiné à un groupe de danseurs en formation. L'objectif est de rendre compte des outils et principes qui sont à la disposition des danseurs pour acquérir une adaptabilité de leur fonctionnement respiratoire pendant le mouvement dansé. Ces principes restent pertinents dans le cadre de la transmission pour les pédagogues et chorégraphes.

Pour restituer l'expérience et les observations faites au cours de ce processus, ainsi que les principes que nous en dégageons, nous sommes en train de réaliser un film d'une durée de 26 minutes.

### // Protocole de recherche //

Avec le soutien de Martine Curtat-Cadet, nous avons rassemblé un groupe de sept danseuses dont l'objectif était de passer l'épreuve de pédagogie du DE en danse contemporaine ou jazz en juin 2015. Elles suivaient la formation à l'UV de pédagogie au sein du centre de formation Choréïa à Paris. Elles ont pu bénéficier de vingt-quatre séances de pratique hebdomadaire de trois heures entre novembre 2014 et juin 2015, le vendredi après-midi, suivies par un échange verbal (d'au moins trente minutes).

# CN D

## AIDE À LA RECHERCHE ET AU PATRIMOINE EN DANSE 2014

Leur participation à ce projet procédait d'une démarche volontaire de leur part. Elles bénéficiaient gratuitement de ce supplément à leur formation. En échange, nous leur avons demandé de s'engager à être présentes sur les vingt-quatre séances. Elles ont toutes suivi le processus des vingt-quatre séances jusqu'au bout avec quelques absences.

Douze séances ont été filmées à la fréquence d'une semaine sur deux. Pour certaines d'entre elles, Ame Elle a filmé leur préparation le jour de l'examen.

Nous avons procédé à des entretiens filmés avec quatre d'entre elles. Nous avons décidé de poursuivre la démarche avec ces quatre danseuses de manière à filmer plus précisément les principes à l'œuvre dans le travail proposé. Cette démarche est encore en cours avec le projet de filmer quelques images supplémentaires en studio et à l'extérieur. Nous sommes actuellement en cours de structuration et d'écriture pour la préparation du montage.

### // Nos parcours, ce qui fonde notre recherche //

#### **Emmanuelle Pougard**

Artiste du spectacle vivant et professeure de danse contemporaine (DE), Emmanuelle Pougard est formée à l'École nationale des arts et techniques du théâtre puis aux Rencontres internationales de danse contemporaine. Elle suit la formation en analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé au Centre national de la danse sous la direction d'Hubert Godard et devient formatrice en 2003. Depuis, elle intervient dans la formation professionnelle des professeurs de danse pour le diplôme d'État (anatomie et pédagogie). Par ailleurs, avec les outils de l'AFCMD, elle collabore à la réalisation d'un film pédagogique, *L'équilibre en mouvement*, sur l'utilisation d'un étrier ergonomique innovant en équitation, « l'étrier K'vaLL ». Son approche est nourrie profondément par plusieurs pratiques somatiques, dont le Continuum Movement et le Body Mind Centering mais aussi par le *Wutao*, pratique énergétique et martiale ou encore par le travail sur les rythmes corporels de Françoise Dupuy et « la danse du souffle » avec Michel Raji. A partir de ces diverses pratiques, de ses recherches autour du geste respiratoire et de la méthodologie de l'observation de l'AFCMD, elle anime un atelier « Laboratoire AFCMD et pratiques du souffle », adressé aux professionnels du corps.

[www.analysedumouvement.fr](http://www.analysedumouvement.fr)

#### **Les pratiques du souffle expérimentées par Emmanuelle Pougard**

Au cours de cet atelier de recherche, nous avons rarement utilisé ces pratiques de la manière dont elles s'expérimentent habituellement. J'ai cherché prioritairement à en extraire les principes qui les sous-tendent. Toutes ces pratiques ont en commun de ne pas proposer des « exercices

# CN D

## AIDE À LA RECHERCHE ET AU PATRIMOINE EN DANSE 2014

respiratoires » mais plutôt un espace d'expérimentation dans lequel on « plonge » avec une présence respiratoire, plus ou moins accentuée. Plusieurs de ces pratiques accordent une place importante à la présence vocale qui développe de fait le geste respiratoire sans se concentrer directement dessus. C'est en particulier le cas du *Continuum Movement* mais on trouve aussi des temps de vocalisations avec Michel Raji. Toutes ces pratiques évoluent dans le mouvement.

### Le *Wutao*®

Le *Wutao* est la première technique du souffle que j'ai rencontrée (en 2009) après le yoga, et probablement celle à laquelle j'ai consacré le plus de temps. Je continue de la pratiquer de manière hebdomadaire. Au delà d'une technique, c'est un « art corporel » puisque même si dans sa transmission, elle propose de suivre un déroulement déterminé à partir de « mouvements de base », la forme se déploie de manière adaptative en lien avec « l'état », le « sentiment du geste ». La pratique explore une infinie variabilité du geste respiratoire et des qualités toniques investies dans le mouvement. Une pratique où l'inspiration a autant sa place que l'expiration et où l'on traverse différentes contraintes de force, de vitesse, de formes corporelles. Une pratique où l'on pose son attention aux mouvements fluidiques des tissus... C'est dans cette riche palette que se jouent et se déjouent les automatismes respiratoires en lien avec le mouvement. Le *Wutao* a été créé par Pol Charoy et Imanou Risselard à partir de différentes techniques du souffle et du mouvement dont les arts martiaux et le yoga. Plusieurs caractéristiques du *Wutao* répondent aux exigences des arts martiaux : la recherche de l'ancrage et de la stabilité dans le mouvement mais aussi la nécessité d'intégrer, dans les coordinations, les ajustements posturaux de manière souple et efficace quelles que soient les contraintes du mouvement. Le *Wutao* propose l'acquisition d'automatismes liés à ces deux contraintes, ajustements et stabilisation, intégrant la présence respiratoire et se réalisant conjointement dans des qualités toniques diversifiées.

### La danse du souffle avec Michel Raji

Raji, un « maître du souffle ». Ce que j'ai touché dans le travail du souffle avec lui, c'est « l'art du renversement ». Le « re » de la respiration. La forte présence de ce qu'il appelle un « diaphragme battant ». Un diaphragme qui donne un support postural interne souple, adaptatif en même temps que très puissant, au mouvement dansé, marches, courses, vocalisations... Pour intégrer ce « re », qui lui donne cette qualité si rebondissante dans sa danse, Michel Raji propose tout un travail sur les inversions respiratoires. L'inversion peut s'appliquer à la localisation de la respiration dans le corps : la zone corporelle où l'on conduit une expansion lors d'une phase respiratoire, d'inspiration ou d'expiration. L'inversion se développe aussi dans la pratique d'un même mouvement sur la phase expiratoire et sur la phase inspiratoire, alternativement dans une gymnastique qui se fluidifie au fur

# CN D

AIDE À LA RECHERCHE ET AU PATRIMOINE EN DANSE 2014

et à mesure des répétitions sur des temps parfois très longs. Ces temps longs donnent l'occasion de s'ajuster au cours du mouvement pour trouver un meilleur équilibre postural dans le support respiratoire et dans la précision du geste. On retrouve en *Wutao* cette même caractéristique de temps de pratique parfois très long (pouvant aller au-delà de 30 minutes) sur un même mouvement.

## Le Continuum Movement

J'ai abordé le *Continuum Movement* (pratique créée par Émilie Conrad) avec Linda Rabin à partir de 2010. Il s'agit de rentrer dans l'expression des tissus par une pratique exploratoire. Le « mouvement fluide » est entraîné par des vocalisations, l'envoi des vibrations du son dans les tissus corporels. Le mouvement qui prend forme dans le corps répond à un besoin qui s'exprime : il émerge de « l'attention ouverte », temps d'écoute aux mouvements présents dans le corps. C'est étonnant de découvrir les capacités d'auto-guérison par ce phénomène où le mouvement fluide suit des chemins insoupçonnés qui ne se manifestent pas dans des conduites plus directives. J'ai une pratique hebdomadaire de cette exploration tissulaire fluide (en privé, puisqu'il n'y a en France aucun praticien qualifié) et elle est pour moi un rééquilibrage très important de ma structure corporelle tout autant qu'un important espace de récupération. De Linda Rabin, sont venues les perspectives de différentes manières de se poser la question de la respiration : « je respire » / « ça respire » / « l'univers me respire » que je décline avec « l'espace me respire ».

## Le Body Mind Centering

Depuis plusieurs années, je me suis également intéressée à l'intégration des schémas de mouvement en lien avec le développement de l'enfant proposé par cette technique.

L'approche de l'embryologie avec Bonnie Bainbridge Cohen, lors du stage qu'elle a donné à Paris en 2015, a fait émerger une notion qui nous a été très utile dans la pratique : le « corps de l'avant », le « corps de l'arrière » et le « corps du milieu » en lien avec les tissus embryonnaires.

Au cours de ces recherches, le mot « souffle » a pris une dimension nouvelle pour moi. C'est un mot plus ouvert que « respiration ». C'est un mot qui intègre la dimension de « l'état », de l'être... « l'esprit du souffle ». Ce souffle nous donne accès à une forme impalpable de ce que l'on ne soupçonnait pas être là. Il peut nous faire toucher en nous des douleurs physiques, des émotions, des pensées que l'on ne percevait pas avant de s'être laissé traverser par ce flux. Nous ne sommes pas dans une « mécanique » du geste respiratoire mais dans une présence sensible à ce flux et reflux à l'intérieur de notre espace corporel et à ce qu'il fait bouger en nous. Le souffle nous meut intérieurement. Le souffle nous met en je/jeu.

Si l'idée du protocole était déjà là quand nous nous sommes rencontrés avec Ame Elle, ainsi que l'envie de suivre l'expérience par un film, la place de l'image s'est réellement posée avec sa

# CND

## AIDE À LA RECHERCHE ET AU PATRIMOINE EN DANSE 2014

présence. Elle a été décisive dans la structuration même du projet. Ses compétences à la fois artistiques et universitaires, nourries par le *documentaire créatif* ont permis de repositionner et redynamiser le projet dans ses fondements aussi bien méthodologiques, qu'artistiques et pédagogiques.

### Ame Elle

Danseuse interprète au sein de plusieurs compagnies en danse hip-hop et contemporaine de 2002 à 2012, Ame Elle collabore notamment avec les chorégraphes Sébastien Lefrançois, Gang Peng, Lionel Hoche, Yann Bridard. Elle rencontre le « mouvement sensoriel » à travers la méthode Danis Bois, une méthode qui l'amène à une pratique du « corps sensible ». Parallèlement, elle nourrit son regard sur le monde par des études universitaires avec l'obtention de trois masters 2, en sociologie (université René-Descartes Paris V Sorbonne, 2009), cinéma anthropologique et réalisation documentaire (université Paris X Nanterre, 2010), arts plastiques (université Paris 1 Panthéon-Sorbonne, 2013) qui prolongent et documentent sa curiosité sur l'être humain dans ses diverses dimensions. Formatrice, elle anime des ateliers où se croisent danse et arts visuels, explorant ainsi toute la transversalité de ces disciplines. Depuis 2009, elle réalise plusieurs essais documentaires sur la danse : *Les représentations du corps hip-hop à l'école* (CND / CCN La Rochelle, 2016), *Le Fil d'Ariane, genèse d'un lien* (2013), *Une amie intime* (2009). Elle y développe la particularité de son regard filmique qui interroge la parole et dévoile les langages du corps.

[www.ame-elle.net](http://www.ame-elle.net)

Ame Elle nous présente ici les ressources qu'elle a utilisées au cours de cette recherche :

### La sociologie et ses méthodes ethnographiques de recherche

Grâce à ma formation universitaire en sociologie et à ses méthodes ethnographiques de recherche, j'ai utilisé ici ma pratique des « enquêtes de terrain » dont la mise au point de grilles d'entretiens à partir de thèmes précis. Une méthodologie d'analyse scientifique du social qui a la particularité d'entrer dans l'étude par une approche qualitative plus que quantitative. Dans un entretien, c'est la qualité des informations recueillies qui est le critère de pertinence. La question qui se pose là, est : comment entrer dans la subjectivité des personnes par des questions ouvertes ? Dans le cadre de ce projet de recherche, le fruit de l'échange avec les danseuses réside dans le lien si précieux que je construis avec elles au fur et à mesure des questions que je pose. Elles se découvrent alors en même temps qu'elles délivrent leur parole. La particularité ici, par rapport à la démarche sociologique, c'est que les entretiens sont filmés.

# CN D

AIDE À LA RECHERCHE ET AU PATRIMOINE EN DANSE 2014

## Le cinéma anthropologique et la réalisation documentaire

Ce que le cinéma anthropologique m'a apporté, par le biais de la gymnastique filmique, c'est l'art de filmer les corps. C'est être investie par ce que je filme en même temps que je le filme. Avec une caméra qui devient subjective, je m'approche des corps, avec des points de vue particuliers, en me servant de l'espace et des personnes présentes, en utilisant les perspectives qu'ils m'offrent. Je fais corps avec la caméra, elle devient un prolongement de mon corps, me permet de ressentir ce que j'observe au point où j'en arrive à me dire « quand je filme, je danse ! ».

J'interroge aussi l'espace dans lequel le corps se glisse, s'imbrique, je recherche avant tout l'aspect graphique qui consiste à faire parler le corps dans son environnement. L'espace devient partenaire. L'environnement dont je parle n'est pas qu'extérieur, il existe aussi dans la dimension interne. Je questionne le corps vécu comme sujet de sensation, d'émotion, de pensée, de représentation. Cette perspective m'intéresse d'une manière toute particulière chez le danseur, pour qui le corps a une place si centrale. Dès lors, je cherche à réhabiliter les mots, le verbe, la parole.

## Les arts visuels, l'art de l'image et du vivant

Accéder à l'art visuel a été pour moi une manière de m'émanciper du corps pour mieux l'observer de l'extérieur. Je me suis mise à interroger le cadre. Et dans cette exploration, la manière de mettre en valeur les fragments d'un corps qui s'exprime comme un Tout. Ma recherche sur le « corps végétal » m'a amené à explorer le mouvement dans l'immobilité. À explorer ce qui continue d'être en mouvement intérieurement quand plus rien ne bouge extérieurement, dont les rythmes internes au corps, ainsi que la *phusis*, cette force de croissance interne présente aussi bien chez le végétal que chez l'homme.

Après ces interrogations sur ce que je filmais, est venu cet autre questionnement sur le cadre, le « corps de l'image » et la question de la temporalité : comment donner accès au temps qui s'écoule lorsque les corps que je filme sont quasi immobiles à l'image ? Comment témoigner de la vie dans cette immobilité ?

## // Le film, un documentaire créatif de recherche //

Notre questionnement nous a amenées à réfléchir sur la spécificité de ce film. Il est en lui-même l'objet d'une recherche. Nous avons choisi le terme de « documentaire créatif de recherche » pour le qualifier. Plusieurs questions ont présidé au choix de ce terme : comment donner à voir à la fois l'expérience sensible, le regard de l'analyse du mouvement et la démarche de recherche ? Comment la mise en forme délivre en elle-même un contenu ?

# CN D

AIDE À LA RECHERCHE ET AU PATRIMOINE EN DANSE 2014

## Documentaire

L'objet ici est d'observer, à travers la pratique, l'intégration d'un processus chez les danseuses par le biais de documents visuels et sonores. Un processus sur lequel on « n'intervient pas », dans une intention de « neutralité ». Elle a développé pendant toute la première partie de la captation des images, une posture de réalisatrice la plus discrète possible, cherchant à ne pas avoir d'influence sur le processus tel qu'il se déroulait dans l'espace et dans le temps. Elle n'intervenait pas par exemple sur le positionnement des danseuses, ni dans le déroulement de la pratique. Des choix se sont opérés néanmoins : sur les plans, les angles de prises de vue, les personnes filmées. De ce fait, la « neutralité » est à nuancer. Nous avons pu remarquer que la caméra influe sur le « climat » de l'atelier et développe une concentration, un niveau de présence, un degré d'engagement de la part de tous les participants à ce projet. Le fait d'être regardé, observé, donne du poids à ce qui est en train de se réaliser. La caméra est un catalyseur de l'état de présence au moment de l'atelier mais aussi tout au long de la recherche.

## Créatif

Ce terme est emprunté à Chris Marker. C'est une manière d'affirmer la subjectivité d'un regard porté sur un sujet. Une subjectivité qui peut prendre différentes formes, dont des formes poétiques, créatives. Formes efficaces dans le sens qu'elles touchent la dimension de l'imaginaire chez le spectateur. Le spectateur devient acteur de ce qu'il observe. On lui donne l'occasion de s'approprier les images, de se sentir concerné par ce qu'il voit et de laisser prendre forme ses représentations, ses émotions, ses interprétations.

Un des exemples de cet aspect créatif a été pour nous de sortir du studio de danse. C'était une manière de renouveler consciemment notre relation à l'espace, de la nourrir différemment et de donner à la respiration l'occasion de se déployer en lien à ce nouvel espace. Rencontrer l'espace autrement et pour reprendre l'image posée en amont, toucher concrètement cette qualité de « l'espace me respire ».

Dans le titre *Respirer, se relier entre ciel et terre*, le choix des termes « terre » et « ciel » offre une dimension poétique et symbolique qui nourrit la perception. Ces mots témoignent d'un aspect très concret de notre organisation posturale : nos orientations. La terre matérialise notre relation gravitaire et notre perception corporelle. Le ciel représente notre intention et notre perception de l'espace. Ces notions vont nous servir à la structuration du film.

## Recherche

L'objet de la recherche à travers ce film est l'observation des processus mis en jeu dans cette pratique ainsi que leur intégration par les danseuses. Afin d'en restituer l'expérience à travers des

# CN D

## AIDE À LA RECHERCHE ET AU PATRIMOINE EN DANSE 2014

outils pédagogiques et des principes. Les principes sont une manière de structurer ces outils. Nous avons observé de quelle manière ces jeunes filles s'emparent de la pratique et nous avons cherché à comprendre ce qui était mis en jeu, à la fois dans la réception de l'expérimentation mais aussi dans la forme de la transmission. Notre démarche de recherche s'appuie sur des hypothèses qui émergent d'une expérience, parfois la précèdent. On s'est interrogées sur la place de la caméra pour illustrer les principes que nous avons choisis de développer. Mais comment donner à voir cette dimension de la recherche ? Et en particulier, comment le point de vue de la caméra peut-il servir la démarche d'observation propre à l'AFCMD ?

Faisant pleinement partie de ce volet de recherche, nous avons procédé à des entretiens filmés avec quatre danseuses. Ces entretiens se sont réalisés dans le mois qui précédait l'examen (fin mai) sous la forme d'« entretiens semi-directifs » dont la durée variait entre 1 h 30 et 2 h. Le guide d'entretien de type « évolutif » portait sur une cinquantaine de questions mises au point à partir des thèmes que nous avons dégagés. À partir de questions ouvertes et d'une attitude d'écoute de la part d'Ame Elle qui conduisait les entretiens, les danseuses interviewées faisaient part de leurs propres perceptions et donnaient leurs interprétations. Au travers de leurs mots, nous découvrons la manière dont elles expriment leur propre processus dans ce cadre de recherche. Elles offrent une analyse sensible de leur dynamique posturale et respiratoire. Un processus que l'on perçoit d'autant mieux que leur expression est sans « jugement ». Elles nous donnent à voir qu'elles sont dans une forme d'acceptation de ce qui est présent et de là où elles en sont.

Ame Elle et moi, nous avons cherché nos places entre le « dedans » et le « dehors » de ce projet. Ce qui s'est éclairé au cours de la recherche, c'est que je n'étais pas l'objet du film et que ma place de « chercheuse » sur cette pratique nécessitait une prise de distance. Quant à Ame Elle, par son intégration de la pratique qu'elle observait, elle a incorporé une posture particulière, celle de « l'observation participante » qu'elle relate ci-dessous.

Entrons à présent dans l'atelier par le regard d'Ame Elle :

Dès mes premiers moments de tournage, j'ai eu recours à une forme d'« observation participante périphérique ». En effet, le matin de nos temps de tournage, je participais à un atelier qu'Emmanuelle donnait à un groupe d'adultes, praticiens du corps. Ce « laboratoire AFCMD et pratiques du souffle » me permettait de découvrir dans l'expérimentation par mon corps, les gammes de mouvements que j'étais susceptible de filmer les après-midis. C'était une occasion pour moi de rentrer dans la pratique pour mieux en saisir l'enjeu. Pour autant, sur cette première période (de novembre à avril 2015), je pourrais caractériser ma manière de filmer d'« objective ». L'enjeu était pour moi de filmer la pratique qu'Emmanuelle transmettait au groupe de jeunes danseuses, telle qu'elle s'offrait à mon regard. Je filmais là où l'action était rendue visible sur leur

# CN D

## AIDE À LA RECHERCHE ET AU PATRIMOINE EN DANSE 2014

corps. À ce moment-là, bien que je me rapprochais très souvent des corps, j'avais la sensation d'en être éloignée, je sentais que le sujet m'échappait encore... Je filmais sur un mode un peu « formel » cherchant à diversifier mes points de vue et trouver des manières insolites de donner accès au mouvement. Aussi, durant cette première phase, l'une de mes questions a été : comment filmer la pratique qu'Emmanuelle transmettait ? Comment filmer la présence du mouvement fluide qui ne s'observe pas à première vue ? Comment rendre compte à l'image de mouvements aussi infimes que celui de la respiration des tissus ?

Aux alentours du mois d'avril 2015, j'ai remarqué que je me sentais davantage impliquée corporellement dans l'acte de filmer. Cette période correspond au moment où Emmanuelle a décidé d'improviser ses ateliers à partir de ce qui se déployait dans le moment présent, devant ses yeux, dans le corps des danseuses. Pour elle, il s'agissait « d'écouter l'état et de le transformer ». Les besoins des jeunes filles se manifestaient souvent par un appel spontané de leur corps qui les menait vers d'autres formes corporelles. À cette étape de la pratique, les danseuses avaient réussi à développer une réelle écoute d'elles-mêmes et de leurs besoins. J'ai pris un grand plaisir à filmer ces séances. Il s'agissait à quelque chose près, des mêmes gammes de mouvements que j'avais filmés tout au long de l'année. Mais là, j'avais la sensation de capter à l'image une chair qui s'animait et qui dansait intérieurement. Le plaisir dont je parle est celui d'avoir la sensation d'être avec ce que l'on filme et de jouer avec le cadre de la caméra. À cette période du tournage, la pratique s'effectuait dans une petite salle où j'aimais me retrouver. C'est une salle dont trois pans de murs sont recouverts de pierre de parement, une salle qui semble respirer par la sensation de dépouillement qui s'en dégage. En filmant j'avais la sensation d'être « dedans » et « dehors » à la fois. « Dedans », c'est-à-dire avec les yeux rivés sur l'écran de ma caméra en ayant la sensation de gérer mon cadrage et ce qui se déployait à l'intérieur en terme d'animation corporelle. Et « dehors », avec le recul nécessaire au cadreur, j'avais la sensation de participer à cette danse, d'être parmi ces corps qui vibraient dans la salle. J'étais avec ce qui s'animait à l'écran de ma caméra et j'étais moi-même en train de m'animer dans la salle de danse où s'effectuait la pratique. Je me sentais tout simplement engagée corporellement dans le flux de ce qui se transmettait.

Au cours des stages d'août et d'octobre 2015, émerge une nouvelle manière de filmer la pratique. Ces nouveaux ateliers étaient l'occasion pour moi de répondre à cette question : comment filmer la pratique d'Emmanuelle sans qu'elle n'apparaisse à l'écran ? Je comprenais sa position d'observatrice qui la place également à distance de son objet de recherche et donc pas nécessairement à l'image. Mais il était important pour moi de faire ressortir sa présence même si cela consistait uniquement à filmer des fragments de son corps. Au cours de ce stage, nous avons décidé d'avoir un groupe de participantes plus réduit (entre 3 et 4). Ce petit nombre m'a permis d'entrer davantage dans les problématiques spécifiques de chacune d'entre elles. Cela me donnait

la possibilité de m'approcher au plus près des zones qui travaillaient, aidées des *mains descriptives* d'Emmanuelle. Lorsque ses mains décrivent, elles ont pour rôle de montrer les parties du corps sensibilisées par le travail des gammes de mouvements en donnant des indications de perception tissulaire. À l'image, je pouvais alors caractériser la présence d'Emmanuelle par ses « mains descriptives » ou encore ses « mains parlantes », voire même ses « *mains dansantes* ». Lorsque les mains d'Emmanuelle parlent au moment de la mise en mouvement, elles décrivent et concrétisent un espace intérieur avec des directions de mouvement. Lorsque les mains d'Emmanuelle dansent, elles sont en lien avec une dimension qualitative du mouvement. À l'image, elles accompagnent les mouvements internes qui se déploient dans le corps des danseuses.

### // Qu'est-ce que respirer ? //

Respirer nous fait toucher la dimension de l'échange à tous les niveaux. La dimension physique de l'échange de l'air au niveau des poumons. L'oxygène est transporté par les fluides corporels au niveau tissulaire, cellulaire. La dimension perceptive du dedans et du dehors. La dimension symbolique de la relation que nous tissons avec le monde. Respirer est une fonction qui touche toutes les dimensions de l'être. On peut la qualifier d'hégémonique dans le sens où son déficit aura une répercussion sur l'ensemble des fonctions organiques et psychiques.

Le souffle fait le lien.

Entre ciel et terre. Se relier entre ciel et terre, dans un dialogue, un aller-retour nourri en permanence par la montée et la descente des diaphragmes. Des diaphragmes qui s'ajustent pour nous permettre de nous connecter à cette double direction.

Entre soi et l'espace. Respirer me donne la perception de ma verticalité de manière dynamique, puisque pulsatoire, dans cet aller-retour permanent. Par ce flux et ce reflux respiratoire, j'interroge ma relation à la gravité et je me projette dans l'espace. Un espace relié à mes appuis.

Entre naissance et mort. À chaque temps respiratoires, entre inspire et expire, la respiration nous met au cœur du présent dans cet intervalle entre les deux qui symbolisent la vie.

Dans l'acte de respirer, il y a aussi une dimension méditative, une méditation active, une méditation en mouvement. La dimension méditative est dans la forme d'« attention ouverte » à ce qui est là, présent. Un accueil sans jugement, de ce qui se manifeste, dans la perception, les émotions, les pensées...

Restreindre son flux respiratoire procède d'un « évitement ». On retient « l'échange » pour échapper à une forme de présence à soi et au monde, pour « ne pas participer ».

Dès lors comment pourrait-on qualifier la liberté respiratoire ? Une variabilité du geste respiratoire ? Une variabilité qui se développe à l'infini dans les amplitudes, les espaces corporels,

la temporalité ? Faire danser son diaphragme ? Mais le diaphragme est-il prêt à toutes ces variations toniques ?

### // 5 principes //

Les principes sont une manière de structurer des outils pédagogiques. Ils mettent en lumière le lien entre les différents éléments de la pratique. Ils nous permettent de retrouver le « fil » souvent impalpable d'un état qui se met en place au cours des expérimentations, sans que l'on sache exactement comment il se met en place. C'est ce qui sous-tend la pratique. Avec l'intention de développer une autonomie autant pour celui qui transmet que pour celui qui reçoit cette transmission.

Le choix de poser au nombre 5 les principes, est une proposition qu'Ame Elle m'a faite. Une contrainte qui par le cadre qu'elle impose permet à la fois d'explorer et de cerner le sujet, de manière ni trop vaste, ni trop restreinte. Les principes nous permettent de faire ressortir ce qui nous est apparu comme essentiel dans cette démarche de recherche, une manière de donner une trame à la complexité du sujet.

Il n'y a rien d'exhaustif dans ces principes. Par eux, nous cherchons à mettre la lumière sur ce qui nous a permis d'avancer tout au long du processus de recherche. Ce sont des leviers qui nous ont été utiles pour provoquer des changements dans les stratégies posturales et le mouvement des danseuses. Ils constituent des invitations à explorer en dehors de nos habitudes. Ils nous donnent des clés pour appréhender les processus qui sous-tendent les formes que l'on observe dans le corps. Ils nous permettent de discerner l'« émergé », la « forme apparente » avec l'« immergé », ce qui sous-tend la forme. Et d'ainsi démêler nos observations de nos interprétations.

#### *1. Le corps fluide*

Le corps fluide tridimensionnel constitue notre appui interne par le support de notre respiration tissulaire.

Notre matière corporelle est constituée de tissus, véritable « squelette mou » qui donne au corps sa forme. Notre posture est le résultat de l'équilibre de tensions de ces tissus appliqué au squelette. C'est le principe de « tenségrité » : un accordage tensionnel au travers de « lignes tissulaires principales », chaînes myo-fasciales directionnelles qui traversent le corps jusqu'aux extrémités. La tenségrité dépend également d'un « réseau secondaire », réseau multidirectionnel, sans cohérence organisationnelle lisible, véritable « trame fasciale » qui relie toutes les structures du corps entre elles, de la périphérie au centre, de

la peau à l'os, aux vaisseaux, nerfs, organes... Ce serait donc notre « contenu » qui donnerait forme à notre « contenant ». La permission des glissements au sein de ces structures tissulaires serait le gage de nos ajustements posturaux et de notre liberté fonctionnelle.

Pour ce qui est des lignes principales, on parle en France souvent de « chaînes musculaires ». Elles ont été mises en évidence par divers praticiens, kinésithérapeutes, ostéopathes... avec des différences entre les auteurs mais aussi beaucoup de points de vue partagés. La référence sur laquelle j'ai décidé de m'appuyer principalement est celle de Thomas Myers. Il utilise le mot *line* en anglais qui se traduit par « ligne » en français. « Ligne superficielle postérieure », « ligne superficielle antérieure », « lignes latérales, spirales, fonctionnelles », « lignes des bras » et au centre de toutes ces lignes « relativement superficielles », la « ligne profonde antérieure », la « chaîne des diaphragmes ». Cette représentation nous donne ici un support très concret dans la compréhension de ce qui se joue dans la pratique au niveau respiratoire. Et j'ai souvent été émerveillée de voir de quelle manière certaines pratiques du corps, dont le *Wutao*, ont su toucher cette connaissance intuitivement sans en avoir les repères anatomiques.

Ce sont les liquides qui nourrissent ces tissus et en préservent la qualité visco-élastique si importante dans le maintien de notre santé. Nous « respirons intérieurement » par notre corps fluide. C'est par l'intermédiaire des liquides, sang, lymphe, liquide interstitiel, liquide intracellulaire, etc., qu'ont lieu les échanges – absorption, élimination – nécessaires à notre métabolisme, à nos fonctions vitales.

Nous touchons le corps physique mais aussi le corps émotionnel et le corps symbolique. Notre intimité se révèle au travers de l'état de nos tissus par la circulation des liquides à travers eux ainsi que par leur rétractation. Ces zones de condensation tissulaire où le mouvement fluide est beaucoup moins présent créent des déformations dans la forme du corps et limitent le geste respiratoire. Il s'agit dans la pratique de repérer ces restrictions et d'y remettre de la circulation en lien avec la respiration pulmonaire. Par des mouvements de pompage, dans une alternance entre compression et expansion, dans des mouvements répétés avec une alternance de contraction et d'allongement sur les directions des lignes tissulaires, par notre attention, tout simplement. Et parfois accueillir l'émotion qui s'est logée là, dans ce « nœud »...

Respirer équivaut à fluidifier. Respirer nous remet en contact avec la globalité du corps dans le lien permanent d'une partie du corps à l'autre que nous invite à explorer cette « trame fasciale ». En contact avec la force gravitaire que le poids de l'eau dans nos tissus révèle. Dans un espace sphérique, multidirectionnel, porté par nos structures organiques.

Respirer, c'est se mettre en lien avec l'organique en nous. Un organique qui témoigne autant d'un sensible vécu que d'une réalité physique. Une présence perceptive renouvelée à un corps vécu dans son entièreté.

### 2. La colonne centrale du souffle

La colonne centrale du souffle relie l'axe vertical gravitaire à l'horizontalité dans une qualité pneumatique et pulsatoire.

Thomas Myers nous offre une description très utile sur le plan anatomique pour se représenter cet « axe du souffle » : la *Deep Front Line*. Il s'agit de la chaîne profonde antérieure, allant de la plante des pieds jusqu'aux os du crâne et de la mâchoire inférieure se reliant à la langue par les muscles hyoïdiens. Elle longe en avant notre axe vertébral. Mais sa particularité, par rapport aux autres lignes, est qu'elle se développe dans une forme volumique au niveau du corps central. Elle traverse les zones horizontales des diaphragmes pelvien et respiratoire en les reliant à l'abdomen, aux tissus des poumons et du cœur jusqu'à la base du crâne. Le terme « colonne d'air », souvent utilisé par les chanteurs et les instrumentistes à vent nous donne d'ailleurs bien à percevoir cet aspect de volume. Dans certaines pratiques énergétiques, on parle de « cheminée » qui évoque aussi cette forme de colonne tout autant que l'aspect circulatoire si fondamental dans le geste respiratoire.

Si on se pose la question de la particularité fonctionnelle des diaphragmes, on peut remarquer qu'ils ont à l'image du diaphragme photographique, la capacité de se resserrer et de s'étaler dans le plan horizontal (tout comme les sphincters que l'on retrouve sur cette ligne en particulier au niveau de la gorge et dans les organes du petit bassin). En même temps que ces actions dans le plan horizontal, les diaphragmes montent et descendent. C'est ce dont nous parle Michel Raji quand il évoque le « diaphragme battant », cette capacité à pulser entre le haut et le bas.

En AFCMD, on parle de diaphragme aussi au niveau des mains et des pieds. Et on peut y associer toutes les zones du corps qui présentent une surface horizontale comme les genoux, les coudes ou même la ceinture scapulaire.

Le frein respiratoire souvent rencontré en lien avec ce principe est la fixation de certaines zones tissulaires au niveau de cette ligne profonde ou dans les permissions entre les tissus de cette ligne profonde et les tissus périphériques. Or, n'importe quelle fixation le long de cette colonne bloquera l'ensemble de son adaptabilité. Divers exemples illustrent ces fixités : les actions de serrer sa mâchoire ou rentrer son ventre mais aussi des tensions viscérales à différents niveaux, dans le petit bassin, l'abdomen, les tissus du cœur et des

poumons, ou encore la restriction dans la capacité d'expansion horizontale du diaphragme. Cette ligne profonde ne pourra pas alors avoir la liberté nécessaire à un geste respiratoire optimal.

Ce qu'il est intéressant de remarquer, c'est l'incidence des lignes plus superficielles sur le fonctionnement de cette chaîne profonde. Toute rétraction de ces lignes tissulaires périphériques engendrera une restriction au niveau de la ligne profonde. Dès lors, dans les mouvements qui impliquent des permissions en allongement des tissus de ces lignes superficielles, cela aura pour effet de bloquer le geste respiratoire.

Dans la pratique, on peut aborder un travail spécifique sur la souplesse de l'abdomen, les mouvements d'étalement et de resserrement au niveau de l'abdomen et du diaphragme, les glissements entre l'axe vertébral postérieur et les organes en avant, les mobilités tissulaires au niveau du thorax, de la bouche, de la langue, du plancher pelvien. Par ailleurs, on peut noter que le rebond, complètement dépendant de ce qui est énoncé plus haut, est un élément de base de cette rythmicité pulsatoire profonde très important à préserver ou à développer.

L'hypothèse pour ce principe est donc celle que l'axe du souffle relie tissulairement le corps entre le haut et le bas suivant l'axe vertical mais se développe aussi entre l'avant, l'arrière et les côtés du corps dans le plan horizontal. La colonne centrale du souffle est au centre de nous-mêmes, dans ce « corps du milieu » où le « vide n'est pas vide » pour reprendre les mots de Bonnie Bainbridge Cohen...

### *3. À la recherche d'une liberté respiratoire*

L'inspiration est un temps respiratoire fondamental à travailler, tout autant que l'expiration, pour gagner de la liberté respiratoire.

Beaucoup de techniques respiratoires privilégient le travail de l'expiration. C'est vrai que l'on observe très souvent un signe de rétention respiratoire sur le temps expiratoire : la difficulté à accueillir une expiration passive. Cette expiration passive est rendue possible par un laisser faire, un abandon à la gravité et le retour élastique des tissus pulmonaires après l'inspiration. Hubert Godard nous disait : « c'est la gravité qui m'expire ». Or, très fréquemment, on peut observer une lutte à cause des muscles inspireurs qui restent actifs pendant cette expiration passive. Mais ce que j'ai pu remarquer dans ces schémas respiratoires, c'est que l'inspiration est elle aussi entravée. Elle ne se déploie plus pour aller jusque dans les suspensions du souffle. Les temps de silence inspiratoire se font de manière bloquée. Le temps inspiratoire est souvent alors réduit autant dans l'amplitude que dans sa capacité à s'étirer dans le temps. Alors, pourquoi ne pas travailler l'inspiration pour

retrouver cette capacité d'alternance entre action et relâchement du diaphragme si fondamental à la qualité d'une présence respiratoire ?

Mais comment la travailler quand elle nous pose tant de problèmes ? Comment activer le temps inspiratoire tout en restant dans le confort ? Ce que l'on peut observer très souvent quand on demande aux personnes d'activer le temps inspiratoire (sans prendre les précautions nécessaires à la justesse de leur coordination), c'est qu'elles adoptent une « respiration thoracique », « haute » qui se coupe de l'appui. C'est une stratégie très anxiogène sur le plan du système nerveux. Une des clés que j'ai pu toucher dans la pratique du *Wutao*, est celle d'ancrer l'inspiration dans le petit bassin. Cette présence de l'inspiration dans le petit bassin est à différencier de ce que l'on nomme communément la « respiration abdominale ». En effet, dans cette pratique, quels que soient les espaces corporels qui s'expansent dans le corps et quelles que soient les formes respiratoires et corporelles, il y a un pré-mouvement dans l'appui, autant à l'inspiration qu'à l'expiration. Il s'agit là de développer les capacités tissulaires du corps à permettre cet ancrage dans l'appui par le travail du diaphragme.

Dans la pratique, un des moyens de percevoir finement la dynamique si subtile du diaphragme dans ces coordinations complexes, est celui de sonoriser le souffle. Ecouter le travail du diaphragme à l'expire mais aussi à l'inspire afin d'en avoir un retour perceptif et rendre plus subtil son état tonique au travers des contraintes que le mouvement exerce sur le geste respiratoire. Une sonorisation qui peut aller jusqu'au « chant du souffle » en nous permettant de toucher à l'état de ce que ce souffle meut en nous. Un diaphragme qui « danse ». Un diaphragme capable de s'expanser dans toutes ses dimensions horizontales quelles que soient les formes corporelles. Un diaphragme qui prend appui sur l'abdomen pour transmettre sa force jusque dans le petit bassin quelle que soit la forme du corps. Un exemple de cette difficulté s'observe souvent dans l'extension où cet ancrage, alors très contraignant sur le plan des longueurs tissulaires, n'est souvent pas présent.

Un des freins souvent rencontré est la contraction permanente des piliers du diaphragme. S'insérant sur le ligament longitudinal antérieur de la colonne vertébrale jusqu'aux lombaires, ils suspendent la colonne lombaire vers le haut et empêchent l'expiration passive quand ils ne se relâchent pas lors de l'expiration. Mais ils empêchent aussi l'expansion tissulaire sur le plan horizontal dans l'inspiration. On peut l'observer par une hyperlordose haute, « lordose diaphragmatique » mais aussi, ce qui peut sembler paradoxal, dans la fermeture du triangle costal à l'avant. Il s'agit donc de retrouver la capacité d'expansion postérieure du diaphragme à l'inspiration ainsi que dans toutes ses directions horizontales, devant, sur les côtés, dans les diagonales. Une capacité d'expansion tissulaire très

intéressante à développer aussi sur l'expiration. Pour cultiver la capacité du corps à faire varier le geste respiratoire de façon diversifiée et développer l'indépendance entre mouvement et geste respiratoire.

Un moyen encore de développer la liberté respiratoire et la variabilité des états toniques du diaphragme est le travail de l'exploration des « accents respiratoires » que l'on pratique avec Michel Raji : un temps actif, l'autre passif et qui rebondit du premier. L'accent respiratoire peut se pratiquer sur l'expiration et sur l'inspiration. Ce que cette exploration permet d'intégrer, c'est une respiration où les directions complémentaires sont activées et donne à la colonne centrale du souffle cette qualité élastique. Dès lors, le diaphragme apprend à jouer différentes variations toniques. Un diaphragme prêt à « rebondir », « une respiration qui roule ».

L'enjeu d'une liberté respiratoire s'appuie sur une conduite sous-consciente. On ne va donc pas chercher à contrôler le geste respiratoire de manière déterminée dans le mouvement mais plutôt à en expérimenter les différentes possibilités. On développe ainsi la capacité de variabilité du geste respiratoire. Capacité presque infinie tant la palette des possibilités est étendue. Une gymnastique du souffle qui s'apparente plus à un art qu'à une mécanique puisqu'on touche l'être dans son entièreté...

#### **4. *Respirer pour prendre appui***

Trouver un appui efficace dans le mouvement se fait en lien avec le geste respiratoire dans une qualité d'attention périphérique.

L'acquisition d'une technique aboutie en danse est dépendante des automatismes de stabilisation du corps dans le mouvement. Une technique en cours d'acquisition se fera souvent par des stratégies de stabilisation qui figent le corps dans ses ajustements et bloquent dans le même temps le geste respiratoire. Pour exemple, on rencontre très souvent chez les danseurs en formation des tensions importantes dans la chaîne postérieure et en particulier au niveau lombaire. La stabilisation des lombaires dans le mouvement dansé est en effet l'un des enjeux d'une technique efficace mais aussi celui de la liberté du geste respiratoire. Une stratégie inadéquate de cette recherche de stabilisation est celle de la fixation du bassin. Cette stratégie empêchera les mouvements intrinsèques au niveau du bassin, qui permettent le réajustement permanent des appuis dans les transferts de poids du corps. Dans le même temps, elle limitera le geste respiratoire en empêchant le pré-mouvement respiratoire dans le petit bassin. Elle se fait souvent par un raccourcissement de la chaîne antérieure au niveau de l'abdomen, par une action des muscles abdominaux les plus superficiels, en particulier par les grands droits (zone sous ombilicale et/ou sus

ombilicale). Le résultat de ces stratégies de stabilisation par les chaînes droites postérieures et antérieures a pour effet de tasser l'abdomen dans sa dimension verticale et d'empêcher la stabilisation lombaire par l'action du muscle transverse (muscle le plus profond de l'abdomen qui resserre le périmètre horizontal de l'abdomen tout en permettant les ajustements dans le plan horizontal). Stabiliser nos lombaires, c'est donc prendre appui sur notre abdomen grâce à un allongement de la sphère abdominale dans sa dimension verticale.

Dans la pratique, l'allongement de l'abdomen est intéressant à développer dans les différentes formes corporelles des arcs (courbes) postérieurs, antérieurs, latéraux – ouvertures dans lesquelles le corps rencontre très souvent des résistances sur le plan tissulaire. Résistances qui deviennent des « contraintes libératoires » à partir du moment où l'on peut « re-nourrir » la respiration tissulaire dans ces zones qui vont peu à peu s'ouvrir au fur et à mesure des répétitions. Un travail particulier est à entreprendre sur l'ouverture de l'arrière et la capacité à reculer notre abdomen ainsi que chacune de nos vertèbres.

L'idée là est donc de renforcer les appuis directionnels qui auront pour effet cet allongement abdominal où le ventre sera aspiré de lui-même sans le faire volontairement. Une forme d'« attention périphérique » aux appuis et à l'intention du mouvement, à la circulation fluide ainsi qu'au support respiratoire, plutôt qu'une attention focalisée sur cette région centrale que l'on devrait « tenir ». Une forme d'attention qui circule, permettant à la perception de devenir un ancrage. Nous pouvons développer cette « attention périphérique » en se posant sur le « continuum respiratoire ». La respiration devient un appui pulsatoire par lequel on interroge et on nourrit cette relation entre appui et intention spatiale.

### **5. La spirale de la respiration**

La respiration déploie une spirale qui met en lien le dedans et le dehors.

Notre organisation verticale (dont l'aboutissement du redressement est à l'origine de notre courbure lombaire en lordose) induit une coordination particulière à notre espèce : la controlatéralité. Elle est observée en particulier dans la marche qui est un mode de déplacement spécifique de l'être humain. Nous retrouvons cette controlatéralité qui se développe dans le plan horizontal, à chaque niveau de notre organisation, de notre structure fonctionnelle – par des mouvements d'opposition et de torsion – au niveau des membres, des ceintures et de l'axe central. Ces mouvements prennent appui sur les deux côtés, droit et gauche de notre corps autour de l'axe vertical, gravitaire, pivot du mouvement. En observant le diaphragme, on peut remarquer que lui aussi comporte deux côtés, les deux

coupoles diaphragmatiques, droite et gauche, s'appuyant d'un côté sur le foie, de l'autre sur l'estomac et la rate, postérieurement sur les deux reins. Chaque coupole diaphragmatique porte un poumon et s'organise autour d'un centre tendineux, le centre phrénique, soutenant l'organe du cœur en même temps qu'il est suspendu par lui. On retrouve cette horizontalité se déployant perpendiculairement à la force gravitaire, caractéristique des « diaphragmes » tout le long de l'axe central.

Ces formes particulières vont permettre des mouvements d'enroulement et déroulement latéraux qui peuvent s'accorder aux mouvements d'enroulement et déroulement dans la verticalité. En relation à la force gravitaire, ces mouvements latéraux sont à l'origine des mouvements spiralés. L'ouverture tissulaire du « corps de l'arrière » et du « corps de l'avant » dans toutes ces directions en même temps (vers le haut, vers le bas et latéralement) sont très intéressantes à entretenir pour retrouver toute l'amplitude du geste respiratoire. Ce que permet aussi ces ouvertures, c'est de développer l'indépendance entre la colonne centrale du souffle et les lignes tissulaires plus périphériques. Cette indépendance est une condition pour que le geste respiratoire puisse se déployer quelle que soit la contrainte tissulaire de la forme imposée au corps dans le mouvement.

Dans l'idée d'une spirale inhérente au mouvement, nous pouvons remarquer encore la forme sphérique de nos organes et des volumes osseux de notre corps central (bassin, thorax, crâne). Lors d'un mouvement – même s'il s'inscrit dans un espace direct, linéaire (et a fortiori dans un espace courbe, indirect) – le déplacement d'une forme sphérique induit structurellement des mouvements de rotation associés au niveau interne, tissulaire.

Dans l'atelier, une des pratiques qui a mis en jeu ces « composantes rotatoires » dans le mouvement en relation avec la respiration est celle des « marches respirées ». En prenant appui sur les *accents respiratoires* d'inspire et d'expire alternativement dans des jeux rythmiques, portés à la fois par le « chant du souffle » et la rythmique des appuis, on développe la capacité d'accélérer dans l'appui sur chaque temps respiratoire. Une accélération qui donne l'élan dans le mouvement dansé.

Nous savons tous théoriquement que le corps est un volume, mais en faire l'expérience sensible nous confronte à la difficulté d'intégrer la complexité spatiale de toutes ces directions qui se déploient à la fois dans le corps et dans l'espace. On rejoint ici l'importance de la perception d'un corps volumique énoncé dans le principe 1. Ainsi, est-ce que respirer impliquerait de se remettre en spires autour de cette colonne centrale du souffle ? Inspirer, expirer dans l'infini recommencement de cette spirale interne, oscillant entre un retour à soi et un déploiement dans l'espace.

# CN D

## AIDE À LA RECHERCHE ET AU PATRIMOINE EN DANSE 2014

### // Quelques particularités du processus de recherche //

Nous sommes partis de la pratique, de l'expérimentation, de l'expérience et de la manière dont elle nous traverse et nous révèle à nous-mêmes. C'est une démarche délibérément empirique qui pose comme référence l'expression de sa propre subjectivité. Des directions nouvelles ont émergé au cours de cette recherche. Nous aussi, nous avons évolué, nous avons vécu un processus, une transformation. Un processus qui s'est mis en place dans le cadre posé au départ de l'expérimentation mais aussi de manière très intuitive tout au long de notre cheminement en réponse à ce qui se présentait.

La démarche s'est adaptée au contexte du DE et des besoins spécifiques du groupe en prenant la forme d'un « accompagnement ». Nous avions l'objectif que ce travail puisse être utilisé au mieux pour aborder l'examen.

Les danseurs et danseuses en formation pour le DE sont dans une nécessité d'évolution souvent rapide par rapport à l'objectif de l'examen. Ces changements sont beaucoup dictés par des critères extérieurs. Ils découvrent leurs manques, leurs défauts. Ils rencontrent en même temps des résistances intérieures aux changements qu'on leur demande d'opérer. C'est un contexte intéressant par son côté paroxystique. Tout est exacerbé, la nécessité d'évolution, les remises en question, le stress, les prises de conscience, les questionnements.

Une des particularités de la démarche a été de « partir de soi » pour composer avec les contraintes de ce contexte. Nous avons travaillé prioritairement sur l'intégration par les danseuses de la respiration dans le mouvement de manière à ce qu'elles puissent ensuite transmettre cette présence au geste respiratoire. Tout l'enjeu au fond a été de les ramener à leurs perceptions pour trouver les chemins du mouvement dans leur corps. Et ainsi, construire les outils qui leur permettent de trouver de manière autonome le chemin de leur état de danse – une danse qui respire – pour aborder dans un second temps la question de la transmission.

Beaucoup de contraintes venaient du contexte : le stress, un emploi du temps très chargé, le fait de devoir répondre à des « critères extérieurs » attendus (réels ou supposés, il y a beaucoup de projection dans ces situations où le candidat ne mesure pas souvent l'espace de liberté dont il dispose). « Partir de soi » a permis de se mettre en contact avec ses ressources. Apprendre à nommer ses ressources est devenu aussi important que de nommer ses manques. La gestion du stress de l'examen s'est de fait intégrée à notre démarche et à la manière dont j'ai choisi de transmettre ce travail.

Ce qui a pu être observé chez ces danseuses au moment de l'examen, c'est qu'elles avaient développé la capacité d'exploiter au mieux leur potentiel présent. Conscientes de ce qu'elles avaient encore à intégrer mais sans que cela les inhibe. Elles ont toutes obtenu leur DE, plusieurs d'entre

# CN D

## AIDE À LA RECHERCHE ET AU PATRIMOINE EN DANSE 2014

elles avec de très belles notes. Je suis persuadée que cet atelier leur a permis de potentialiser leur acquis technique et les outils analytiques traversés dans leur formation au DE.

La respiration est le baromètre de nos processus adaptatifs. Elle nous offre un retour sur les zones qui sont bloquées dans le corps. Suspendre son souffle permet de ne pas les sentir. L'activation du souffle les met en évidence. Les processus adaptatifs se font en dehors de notre contrôle volontaire. On les gèle bien souvent par une forme d'attention focalisée et par la volonté de contrôler tous les paramètres du mouvement. La question qui s'est posée là, de fait, est celle de la manière de développer cette aptitude sur un mode plus « passif et réceptif » qu'« actif et volontaire ». Comment développer une forme de contrôle et d'attention périphérique au corps et au mouvement ? Comment laisser faire ces processus adaptatifs ? Se poser en soi, s'équilibrer ? Les stratégies que nous avons exploré ont eu pour objectif de se « mettre au centre » de notre « colonne centrale du souffle », de se laisser traverser par la force de la gravité et de laisser le souffle venir remplir l'espace du corps dans le mouvement.

Personnellement, les questions qui se sont posées à moi étaient : quels sont les besoins spécifiques de l'élève dans le moment ? Quel espace je lui donne pour qu'il investisse le mouvement que je propose avec son état de corps ? J'ai cherché les chemins d'une transmission qui donne aux danseuses l'espace et le temps de se réajuster sur le plan tonique pour rentrer dans les propositions. À partir du mois d'avril, j'ai choisi de conduire les ateliers de manière improvisée. Les conditions étaient réunies : une intégration suffisante des élèves, le regard d'Ame Elle qui s'était affûté, et de mon côté l'envie de « rassembler » une matière très riche et d'explorer les multiples liens entre les différents éléments de la pratique. J'ai choisi de jouer le jeu de « l'imprévu dans le présent ». Un jeu dont on s'est donné les règles : nous partions de ce qui se manifestait dans le corps des danseuses par le mouvement. Je récupérais cette « information » pour la mettre en forme dans une proposition pédagogique que je faisais évoluer au fur et à mesure.

Au cours de cette recherche, j'ai pu observer que les changements d'état de corps nécessitent souvent du temps. De ce fait, il a été proposé une pratique dans laquelle on « plonge » avec des temps d'expérimentation longs. De cette manière, on adopte un « contrôle à distance » qui permet le « laisser faire » en même temps que « l'agir », intégrant ainsi la dimension passive dans le contrôle du geste tout autant que la dimension active qui « décide ». Ici on cherche un état de perception élargie, où la forme d'attention est ouverte à beaucoup d'informations. En ouvrant les espaces du corps où la respiration peut se déployer, nous mettons le corps en état de répondre.

Nous avons eu souvent – pour ne pas dire à chaque fois, les séances venant en fin de semaine avec un emploi du temps très intensif de la part des danseuses – à traverser des états de fatigue. Un des

# CN D

## AIDE À LA RECHERCHE ET AU PATRIMOINE EN DANSE 2014

besoins fondamentaux qui s'exprimait en premier lieu lors des ateliers était celui du repos. Il n'y avait pas d'autres solutions que de répondre à ce besoin et de se déposer, se poser, se reposer. Cette contrainte nous a offert la possibilité d'une expérimentation très intéressante sur le plan de l'intégration, celle des « siestes dirigées ». La plupart d'entre elles avaient un tel besoin de récupérer que les pratiques au sol que leurs corps réclamaient, les amenaient bien souvent à tomber dans des états de presque sommeil. Je leur proposais alors d'expérimenter de se laisser plonger dans cet état tout en continuant le mouvement a minima, voire même d'y investir la seule intention et présence à ce qui était en jeu dans la proposition. J'ai l'intuition que cet état paradoxal à la fois de repos qu'on accueille sans y résister et de concentration intense, offre une potentialité d'intégration sous-consciente. En sortant de ce temps de récupération active, par le biais du souffle, la plupart du temps, elles étaient à la fois plus disponible, plus dynamique. Et ce sur quoi nous avons travaillé avait cheminé dans les corps...

Étymologiquement, le mot « émotion » nous renvoie au mouvement intérieur. Et nos émotions « s'impriment » dans nos tissus. Quand elles nous perturbent trop fortement, elles sont refoulées et viennent « s'inscrire » dans le corps par des resserrements tissulaires. Ces « nœuds » sont des zones corporelles rétrécies, des espaces condensés dans le corps, que l'on ne sent plus... jusqu'à la douleur parfois quand la tension devient excessive. Ce sont des zones dont la perception se retire, où la circulation est entravée, le mouvement retenu. La respiration, dans le mouvement interne qu'elle implique, rencontre cette trame interne posturale et ces « nœuds » de tension qu'elle réveille. On se met à sentir des douleurs que l'on ne sentait pas. Respirer avec l'intention d'envoyer dans le corps ce flux respiratoire dans ces zones de tension, nous donne l'occasion d'accueillir nos émotions là où elles se sont logées alors même que l'on ne ressentait aucune émotion. La respiration fait remonter ce qui est au niveau sous-conscient. En mettant notre attention dans la zone corporelle en question, on stimule la circulation. Le « nœud » se relâche et l'émotion parfois s'exprime. Nous avons rencontré au cours de la pratique la manifestation de ce phénomène à plusieurs reprises. Il s'agissait là d'accueillir l'émotion telle qu'elle se présentait, sans « jugement », de la « traverser » avec l'accueil de la personne telle qu'elle est au moment où cela se manifeste.

Le premier objectif dans cette recherche, a donc été de cultiver une démarche qui part de soi et de sa perception. Le principal outil de cette démarche a été l'analyse sensible de la posture en lien avec le geste respiratoire. C'est un processus qui s'est mis en route dès le premier jour d'atelier avec les danseuses. C'était pour moi un objectif prioritaire, qu'elles deviennent conscientes de leur organisation posturale et de son incidence sur leur respiration. Cette prise de conscience s'est construite à partir de questions que je leur posais au cours de la pratique.

# CN D

## AIDE À LA RECHERCHE ET AU PATRIMOINE EN DANSE 2014

Chaque atelier commençait avec les questions : quel est votre besoin dans l'instant ? Quelle est la perception corporelle qui vous renseigne de ce besoin ?

Au cours et à la fin de l'atelier, les mêmes questions revenaient : que sentez-vous maintenant ? Qu'est-ce qui a changé ? Quelles sont les perceptions qui vous renseignent de ce changement ?

Puis, durant le temps d'échange verbal à la fin de chaque atelier, une même question a lancé les échanges : qu'est-ce qui pour vous dans la pratique d'aujourd'hui a été le plus précieux ? Que choisissez-vous d'intégrer dans votre pratique ? Comment ?

Au fur et à mesure, elles ont acquis une expérience de la transformation de leur l'état corporel. Elles ont pu identifier ce qui était à la source de ces transformations et mettre des mots sur ces changements d'état de corps. Ce cheminement est passé prioritairement par la perception plutôt que par l'analyse, l'analyse venant compléter la perception. Nous avons été attentives à ne pas tomber dans le piège d'engager ce processus par des interprétations qui limitent bien souvent notre capacité à transformer l'état du corps.

Cette démarche s'est développée jusque dans les entretiens filmés. Nous avons pu observer une évolution de leurs représentations dans l'image de soi et dans l'évaluation de la situation de l'examen du DE. Ces représentations touchent différents niveaux : leur corps, leur « posture » de danseuse et pédagogue, leur « relation au monde ». Dans ces entretiens filmés, elles ont nommé leurs transformations. Au cours de ce processus, nous avons également pu observer qu'elles ont appris à déterminer ce dont elles avaient besoin. Elles ont acquis une autonomie.

À quelques semaines de l'examen, l'intégration de la pratique s'est posée sous la forme des questions suivantes : comment se préparer au mieux à l'examen avec les outils acquis pendant l'atelier ? En fonction de votre organisation et de vos besoins spécifiques ? Quelles pratiques choisissez-vous pour vous préparer à l'examen ? Les jours qui précèdent ? La veille ? Le jour même et dans le temps de préparation réservé en amont de l'examen ? Au moment de composer les exercices des cours que vous allez présenter ? Il n'y a eu aucune intervention de ma part sur la construction des exercices, cet aspect de leurs cours était travaillé dans leur formation. L'objectif pour moi, était qu'elles développent à partir d'une intention, d'un projet, leur capacité à partir de « l'état » d'une danse respirée, pour composer leurs exercices, leur danse.

Sur vingt-quatre séances, il est impossible d'intégrer toutes les facettes qui se proposent dans ce travail. C'est forcément un processus à plus long terme. Nous les avons mises sur un chemin. Elles ont néanmoins vécu un processus et une transformation.

Aujourd'hui, c'est le chemin de leur appropriation de ce travail qui est devenu l'objet principal du film. Les retours qu'elles nous offrent lors des entretiens sont un matériau qui va nous permettre de construire l'ossature du film.

### // L'avenir de ce travail //

Pour prolonger notre recherche, un site sera dédié à la vente du film en téléchargement.

Nous avons le projet d'un livre multimédia sur ce sujet de la respiration en direction d'un public élargi, danseurs et non danseurs (recherche de financement en cours) ainsi que la mise en place d'une formation qualifiante pour les professionnels du corps et un laboratoire d'expérimentation (recherche, réseau d'échanges autour de compétences multiples, communication, performances artistiques).

### // Quelques références bibliographiques //

Ce travail, même s'il s'est développé essentiellement par la pratique, a été étayé de sources théoriques. Je ne citerai pas ici tous les ouvrages qui ont pu avoir une incidence sur ce processus de recherche mais seulement ceux, livres, articles ou films qui m'ont accompagnée au long cours ou ont été déterminants :

- « Le souffle, le lien », article d'Hubert Godard, in *Marsyas*, 32, « Le souffle », IPMC, Paris, 1994 ;
- *Respiration et mouvement, la respiration dans tous ses élans*, par Odile Rouquet, réalisation Paula Ortiz, traduction Lila Greene, DVD 3 ;
- *Anatomy Trains* de Thomas W. Myers, Churchill Livingstone, 2013 ;
- *Gray's Anatomie pour les étudiants*, Elsevier Masson, juillet 2015 (3<sup>e</sup> édition) ;
- *Atlas d'anatomie humaine* de Frank H. Netter, Elsevier Masson, juin 2015 (6<sup>e</sup> édition).

### // Panorama des principales étapes de la recherche //

Phase de la recherche Périodes	Phase d'étude d'exploration et d'analyse	Phase de transmission pédagogique (Emmanuelle)	Tournage (Ame Elle)	Entretiens	Exploitation des images filmées
De sept. 2013 à février 2014	- Echanges verbaux entre Ame Elle et Emmanuelle - Découverte et apprentissage par Ame Elle des gammes de mouvements transmis par Emmanuelle				
Février 2014	- Dépôt du projet de recherche				
Novembre 2014 à Juin 2015	- Observation participante périphérique (Ame Elle participe aux ateliers d'Emmanuelle avec un autre groupe de praticien du corps, le matin des après-midi de tournage)	- Composition d'un groupe de 7 danseuses en préparation au DE - 24 séances hebdomadaire de 3h le vendredi après-midi (salle de danse / centre Choréia) - Suivies d'un échange verbal de 30 min au moins - Identification des gammes de mouvements à travailler personnellement	- 12 séances d'ateliers filmées à la fréquence d'une semaine sur deux les après-midi. (42h de tournage)  - 1ère phase dans la manière de filmer d'Ame Elle		- Les images filmées des ateliers sont utilisées comme outil de recherche. Des images de cette 1ère phase de recherche seront intégrés au film documentaire créatif de recherche.
Avril-Mai 2015			- 2ème phase dans la manière de filmer d'Ame Elle	- Préparation du guide d'entretien à partir des échanges verbaux issu de la pratique - Entretiens filmés avec 4 danseuses (8h de tournage / centre Choréia)	- Les entretiens filmés seront analysés et intégrés au film documentaire de recherche
Juin 2015		- Examen du DE : Les 7 danseuses obtiennent leur diplôme. Plusieurs avec de très belles notes	- 3 danseuses sont filmées durant leurs préparations avant l'examen (6h de tournage / centre Choréia)		- Quelques images des préparations à l'examen seront intégrés au film documentaire créatif de recherche
Juillet 2015	- Temps de recherche et d'analyse				
Août 2015	- Temps de recherche et d'analyse	- Stage de formation de 3 jours (salle de danse / centre Choréia)	- 3ème phase dans la manière de filmer d'Ame Elle		- Les images tournées à l'occasion de ce stage seront intégrées au film
Septembre 2015		- Travail sur les variations dansées des danseuses en extérieur	- Les variations dansées présentées à l'examen du DE sont filmées en extérieur (3h)		
Octobre 2015		- Stage de formation de 3 jours (salle de danse / centre Choréia)			- Les images tournées à l'occasion de ce stage seront intégrées au film
Décembre 2015	- Temps de recherche et d'analyse				
Janvier 2016 à Mars 2016			- De nouvelles images seront filmées en extérieur à partir du travail effectué en lien avec les variations dansées des danseuses.		- Ces images seront intégrées au film
Avril 2016					- Sortie du film <i>Respirer, se relier entre ciel et terre</i>