

La Technique Alexander à partir d'un arrière plan de danse

Par Eva Karczag

In DIRECTIONS 1993, Vol.1 Number 10

Venant à la Technique Alexander avec un bagage de danseuse, je réalise que j'avais de la chance à deux égards. Premièrement le mouvement était et demeure ma motivation première, et deuxièmement, par l'étude du Taï Chi Chuan et du travail anatomique de release, j'étais déjà entrée en contact avec des façons de penser alternatives sur le mouvement et la danse à partir des formes de la danse « traditionnelle » et de « la modern danse ».

Durant les années que j'ai passées à explorer différentes techniques, idées et façons de voir et d'expérimenter le mouvement, c'est la Technique Alexander, le Taï Chi Chuan, les formes de danse improvisées et le release qui m'ont le plus profondément influencés. C'est principalement une synthèse de ces techniques et de leurs philosophies que j'incorpore à mon travail, à la fois comme danseuse /chorégraphe et comme professeur de danse et de Technique Alexander. De même que ces techniques ont exercé leur influence sur moi, elles ont aussi exercé leur influence les unes sur les autres.

Elles renferment certaines similitudes dans la façon d'envisager et de traiter l'individu. Ces similitudes font l'essence de mon travail.

Elles reconnaissent toutes que le corps et l'esprit sont inséparables. Elles reconnaissent toutes l'idée que chacun de nous est unique et renferme des ressources intérieures de créativité illimitées et que plus nous apprenons à nous connaître pleinement et à nous servir de nous-mêmes avec conscience, plus notre expression gagne en clarté et en puissance. Elles reconnaissent toute l'importance du processus, et que toute croissance, tout changement prennent du temps. Elles insistent toutes sur le « non- faire »... ne pas faire comme d'habitude, ne pas céder aux idées préconçues du corps et de l'esprit...pour retrouver une liberté naturelle de mouvement et de pensée. On ne bouge pas avec une tension musculaire excessive, mais en permettant au flux de l'énergie d'emporter le corps tandis que les muscles travaillent harmonieusement et efficacement. Elles insistent toutes sur l'importance d'être présent, pleinement dans le moment, éveillé, de façon à avoir la plus grande liberté de choix. En fin de compte c'est ça l'improvisation. Dans tout ce travail, chaque individu détient la responsabilité de changer.

Le Taï Chi Chuan est un art martial et une méditation en mouvement. Une concentration profonde, le développement d'une force et d'une énergie intérieures, la circulation de cette énergie le long de chemins clairs à l'intérieur du corps, en donnant au mouvement la permission d'être emmené par le flux de l'énergie, l'union des contraires (par exemple, lourdeur et légèreté, au-dedans et au-dehors) sont tous des aspects du Taï Chi que j'utilise dans ma danse et dans mon enseignement. Gerda Geddes, mon professeur, enseigne le Taï Chi comme la manifestation physique d'un voyage symbolique, allégorique, à travers la vie, de la naissance à la mort, l'image supportant le mouvement.

Je définis le travail anatomique de release comme une manière d'expérimenter l'anatomie à travers des images, la sensation et le mouvement, si bien que l'information anatomique peut devenir vivante et vitale, et qu'une compréhension profondément physique devient possible. On approche le réaligement du squelette et la rééducation des schémas musculaires par le système nerveux, en imaginant des changements à l'intérieur du corps au cours d'une suite d'actions très spécifiques, tandis que le corps et l'esprit sont dans un état de tranquillité, réceptifs (ideokinésiologie). On est libéré d'entraves inutiles par le relâchement des tensions, laissant les muscles au repos revenir à une juste longueur tandis que le corps trouve facilement son équilibre autour de l'axe vertical central. Cela permet une plus grande gamme de mouvements. Cette intégration conduit à une flexibilité des rapports entre les différentes parties du corps. On trouve l'équilibre dans l'image, pas dans la force. Naturellement, à partir de cette expérience du corps on va vers l'improvisation qui surgit d'un lieu profond, à l'intérieur du corps.

La Technique Alexander est un outil de rééducation du corps et de l'esprit. On réveille la conscience de son propre sens kinesthésique et on l'affine de façon à être capable de reconnaître et d'abandonner des schémas de mouvements habituels qui interfèrent avec la liberté de mouvement et la restreignent. Le relâchement des tensions habituelles dans un flux d'énergie facile permet la redécouverte d'un équilibre dynamique et d'un mouvement dynamique dans le corps/esprit.

Commencer le cours assis en cercle, parler. Il y a tant à dire. Au début, tant de questions. Souvent il y a des questions qui ne peuvent même pas encore être formulées... les étudiants ne connaissent pas encore les mots... il est utile d'entendre les autres poser des questions et parler. Des concepts comme : apprendre en désapprenant, permettre, ne pas faire, en faire moins, attendre, réceptivité, douceur et force peuvent au début être confus, contenir hésitation et peur aussi bien qu'inspirer confiance, reconnaissance, soulagement, et motiver un total abandon au mouvement. Ce temps de parole est essentiel, fructueux.

C'est un moment où j'introduis la partie du corps sur laquelle on va se concentrer, la tête, les épaules, le cœur, les hanches, le psoas... os, organe, articulation, muscle, glande... faisant des connections partout où ça me paraît juste, à l'intérieur des systèmes, entre les systèmes des plaques mobiles du crâne, des épaules et des ailes du pelvis s'ouvrant en vol, le cœur balancé dans la courbure vertébrale de la cage thoracique comme dans un hamac, le mouvement du psoas et du sterno-cléido-mastidien, l'espace dans les articulations, les glandes comme centres d'énergie... Nous regardons beaucoup de dessins et aussi un squelette en trois dimensions. Nous parlons, nous arrêtant sur chaque information donnée par l'un ou l'autre sur cette partie du corps. Les gens aiment que des images scientifiques, ésotériques, spécifiques, diffuses, universelles, personnelles, élargissent le point de vue sur la zone concernée.

Ayant regardé des images, ayant parlé, nos appétits sont aiguisés pour aller plus loin .

Mes étudiants en danse mettent les mains les uns sur les autres dès le début, touchant, explorant, sentant les os, les muscles, les formes... information sensorielle. Ils apprennent vite. Ne sachant pas ce qu'on cherche, ils deviennent vite sensibles : à reconnaître la tension et donc demander de relâcher ; aux directions à la fois chez leurs partenaires et chez eux-mêmes ; au flux d'énergie, à la chaleur ; et peut-être le plus important, aux besoins de leurs

partenaires, et à donner de l'espace pour permettre à ce besoin d'exister. Ma connaissance du toucher Alexander me permet de communiquer à mes étudiants une subtile qualité énergétique de toucher, ainsi que le concept du non-faire, une sorte de toucher où la pensée se transfère par les mains vers le partenaire. Poser les mains les uns sur les autres donne aux étudiants d'importantes informations dans les deux sens . C'est aussi la confirmation qu'on éprouve bien l'image évoquée.

Les directions d'Alexander sont une constante que je donne aux étudiants., sous-tendant toutes les informations, sensorielles et verbales. En bougeant toute la tête délicatement ; en allongeant le torse, l'élargissant et l'approfondissant ; en laissant les coudes et les genoux ouverts ; en allongeant les doigts et les orteils ; agrandir son espace intérieur, source et ressource du mouvement. Je demande aux étudiants de regarder avec des yeux de microscope...et de voir chaque partie avec tous ses détails, puis avec une clarté nouvelle, de tourner le télescope pour voir l'ensemble avec des yeux complètement neufs. Ayant vu et fait l'expérience d'une partie du corps différemment, nous pouvons nous voir nous-mêmes, aussi, avec une perspective nouvelle et différente...qui autorise un laisser aller, qui permet plus d'aisance, qui ouvre de nouvelles possibilités, de nouvelles portes vers l'inconnu.

« Si cela semble étrange laisse le être étrange », avait coutume de dire Bill Williams, mon premier professeur d'Alexander. La plupart du temps cela semble si délicieusement et absolument juste, mais parfois c'est peu solide, ou terrifiant, ou juste complètement bizarre. Quand on intègre les parties dans l'ensemble, on accorde plus de détails aux directions d'Alexander, donnant de la tridimensionnalité et de la profondeur à ses notions de longueur et largeur. On continue en marchant tout simplement, puis en courant...sentant les pieds sur le sol, en étalant les orteils, laissant descendre le poids dans les os...la carcasse ; le contenu organique...le poids des organes à l'intérieur du corps ; allongeant les muscles rendus onctueux...une muscularité comme celle d'un animal. J'introduis ensuite des structures ludiques qui échauffent les étudiants et les excitent, le sang circule dans les veines, ils sentent leur poids et celui des autres (le poids du corps pour équilibrer la légèreté d'Alexander), ils explorent l'équilibre, les corps en mouvement, la sueur, la respiration qui s'accélère avec le mouvement, les courants d'énergie, un sens du jeu, oublier d'être prudent. Jouir du mouvement, simplement. Sentir venir la fatigue. Etre trop fatigué pour continuer. Accueillir le repos.

Toutes ces informations sont apportées par l'improvisation via un temps de calme où chaque individu peut se laisser aller profondément en lui-même, là où l'image et la sensation perçues auparavant dilatent l'entendement et l'expérience. Je laisse mes étudiants aller dans des profondeurs d'où le contrôle conscient est évacué, peu importe comment cela peut être constructif. Dans ces endroits d'expérience approfondie, la conscience est accrue...au point de pouvoir reconnaître les habitudes, de pouvoir reconnaître ce qui les a remplacées, de pouvoir reconnaître le chemin qui s'ouvre . « La sensation est l'image » dit Lisa Nelson, une amie danseuse. Je fais confiance à notre capacité à ressentir...le savoir inné du corps à intégrer si on lui en donne l'occasion. Un corps profondément savant, centré et tranquille à l'intérieur, peut se détendre dans un alignement et un mouvement facile, efficace. Le mouvement alors survient d'une profonde motivation interne et de la compréhension.

Les étudiants sont souvent étonnés de faire l'expérience de tant de mouvement en étant allongés tranquillement ou en bougeant relativement peu dans l'espace. Cela amène des détails sensoriels et kinesthésiques et une infinie richesse quand ils sont prêts à bouger davantage. Ils sont également étonnés de voir combien cela devient facile de bouger... combien sans exercer de grands efforts ils peuvent couvrir de grands espaces avec une grande amplitude de mouvements. Il semble alors que bouger « arrive tout seul ».

J'encourage les étudiants à recommencer à bouger en explorant le simple développement d'actions comme rouler, ramper, s'asseoir, s'accroupir, marcher, courir, tomber. Quand un mouvement simple est fait avec efficacité, soin et aisance, on a une fondation solide sur laquelle on peut bâtir. La complexité vient ensuite tout naturellement. Des actions simples, ainsi que l'expérience du poids, de la légèreté et du flux sont la base du mouvement ; les images internes et les sensations en sont la source.

L'esthétique de ma danse s'enracine dans la philosophie de la Nouvelle danse des vingt dernières années, où tout mouvement est permis, y compris les plus mondains, les plus quotidiens...du moment que le corps peut les exécuter et l'imagination les créer. Je n'enseigne donc pas un style spécifique, je n'impose pas de formes au corps. Plutôt, je permets à chaque individu de trouver son propre chemin...chacun d'entre nous est bâti différemment, est mu par des forces différentes, nous bougeons de différentes façons aux différents moments de notre vie...Je sais combien nos corps changent au fur et à mesure que nous avançons dans l'âge et que nous approfondissons notre expérience.

Quand je regarde autour de moi dans le studio je suis constamment stupéfaite par la variété et la richesse qui émergent. Le corps désire souvent bouger de manière étrange, dans des directions inconnues, se débrouillant lui-même avec une belle aisance ou des contorsions tortueuses. Ca m'intéresse de prêter attention à ces moments, chez moi même et chez mes étudiants. Ils peuvent aider à déterrer des possibilités créatives qui enrichissent la clarté d'une direction consciente. L'émotion exprimée à travers le corps sain en mouvement peut être la plus puissante motivation.

Tous les explorateurs sont des êtres courageux. Je suis émue quand je regarde mes étudiants explorer, plongeant dans de nouveaux territoires en eux-mêmes. C'est là que le travail devient le plus intéressant pour moi. Je regarde les étudiants complètement ébranlés par leurs découvertes, les guidant et les observant reconnecter et intégrer les nouvelles informations à la fois physiques et intellectuelles...découvrant de nouvelles forces, de nouvelles ressources, un support interne plus grand, une plus grande autonomie. Je les vois commencer à être capables de prendre la responsabilité des choix qu'ils font en connaissance de cause.

Nous cassons, nous mettons en pièces le monde connu des étudiants...sur le plan physique, émotionnel et mental. Casser le connu ouvre des fissures qui conduisent à des espaces plus créatifs, les ouvrant à la recherche, à l'exploration, à l'avancée, à l'audace d'avancer sur de nouveaux territoires.

Une grande part de cette opération de « casse » inclut l'enseignement des moyens de réintégrer les nouvelles manières de créer des formes les plus productives. Les étudiants ont besoin qu'on leur montre des façons de remplacer les vieilles formes par de nouveaux systèmes de support. Sentant les processus de transformation et de réintégration sous mes

mains dans le corps de mes élèves, je sais que c'est le résultat d'un changement dans leur manière de penser, et qu'ils reflètent la connaissance croissante qu'ils ont d'eux-mêmes.

Cette formation en danse encourage chaque étudiant à faire constamment ses propres choix créatifs par l'improvisation consciente et éveillée. Chaque individu détient la responsabilité de son propre changement .

Mes propres professeurs étaient plutôt des explorateurs, des innovateurs et des individualités. Je me sens tout à fait libre d'utiliser des éléments de la Technique Alexander et de les mélanger à la soupe que je mitonne sur le moment.

A chaque fois que j'entre dans le studio, les éléments changent, selon le moment de la journée, la qualité de la lumière, la perception que j'ai des gens présents dans la salle et de leurs besoins...à l'écoute, et tâchant d'être ouverte à ce que m'offre l'instant...ayant une idée, mais ouverte au changement. Improviser...ouverte à la possibilité d'entrer dans l'inconnu. Je sais accueillir l'inattendu.

Traduit par Catherine Vernerie