

# BodyMind

Le journal des pratiques du  
Body-Mind Centering®

Juin 2014 - n°6



**Le BMC et la danse**

---

## Expression

---



*Dance* est une longue histoire pour moi. C'est d'abord le solo de mon ami de longue date, Frédéric Gies. Un solo dont je suis les étapes de travail et de réflexion, un solo qui me touche et m'émeut, et qui me donne très envie de danser moi-même. Face à ce désir exprimé par plusieurs de ses amis, Frédéric décide de transcrire *Dance* sur partition, lui permettant aussi de devenir une pièce de groupe.

Je danse dans la première version de groupe, et face à l'engouement de mes enfants pour *Dance*, j'imagine remonter cette pièce avec des jeunes. Le théâtre de Potsdam, la Fabrik, me permet de réaliser cette version. À la rentrée 2009 le projet se met en place, 10 adolescents de 12 à 16 ans y participent.



Ces jeunes, la plupart sans expérience de mouvement, apprécient particulièrement la liberté que ce travail leur offre, ainsi que la possibilité de découvrir leur corps. Cette attention vers l'intériorité de leur être les touche. Dans les dernières semaines de construction et de mise en place, je les vois étonnamment changer.



La première fut une grande joie partagée par tous, et en particulier par le public touché par tant de fraîcheur, d'énergie, de clarté, de présence et de concentration.

Odile Seitz  
[www.odile-seitz.de](http://www.odile-seitz.de)

Crédit photo : Jan Strandmann



## La mise en mots

Pour nombre d'entre nous, professionnels du BMC, le lien entre danse et BMC semble évident. C'est même souvent le coeur de notre métier.

Cependant c'est parfois un défi d'écrire sur notre pratique d'artistes chorégraphiques et d'enseignants de danse.

Dans la pratique du BMC, nous traversons constamment ce pont qui relie l'expérience aux mots, pour que viennent à la conscience et se partagent avec les autres, nos images kinesthésiques, couleurs, ondes, plaisir et déplaisir, découvertes...

Dire est une activité de notre pratique.

Mais écrire est une étape supplémentaire, une mise en forme nécessaire surtout quand nous écrivons pour être lus. Car nous écrivons énormément : carnets de bords, notes, pensées, traces fugaces...

Comment passer de ces écrits, intimes, à ces écrits publiés ?

Quel changement est-ce que j'opère pour donner à lire mon expérience ?

Notre journal nous donne l'occasion de développer nos écrits pour en faire des articles.

Tous les langages, endémique comme plus distancé, font partie de ce numéro.

L'APBF creuse d'année en année ces mots posés sur nos métiers : une plaquette de présentation du BMC a été rédigée par les professionnels engagés dans la commission. Cette année, une autre équipe travaille à la création du site internet. Ils collectent, choisissent, organisent les descriptions, les narrations. Ils cherchent à rendre tangible notre pratique a-protocolaire.

Le projet européen Sparks (Somatic Practices, Arts, Creativity for Special Needs) œuvre aussi à la définition du BMC à travers ce champ d'application particulier. L'identité caméléon du BMC (je cite Carla Bottiglieri) commence à se faire sentir. Combien de mots et d'images nous faudra-t-il pour en traduire l'expérience ?

Pour finir, j'évoquerai François Roustang: « Dire, c'est faire, parce que le faire a précédé le dire, un commencement de faire a produit le dire qui doit maintenant prendre toute la place... Les mots justes viennent de la relation comme des étincelles fugitives. Ils sont à reprendre pour devenir une lumière qui s'inscrit dans la vie tout entière ».

(extrait de «Il suffit d'un geste»)

Anne Garrigues

## Danse et BMC

De nombreux danseurs, performers, chorégraphes découvrent le Body-Mind Centering, le pratiquent puis repartent vers leurs territoires d'exploration. Lorsqu'ils intègrent le BMC à leur création et leur enseignement, des mutations s'opèrent. Leur chemin de vie et leur parcours professionnel s'en trouvent transformés.

Merci de vous régaler de ces écrits comme de perles parfumées, goûteuses et innovantes !

Anne Forey

### Contributeurs :

Céline Dauvergne

Anne Forey

Anne Garrigues

Delphine Gaud

Milena Gilabert Luco

Julie Le Strat

Blandine Minot

Jean-Marc Piquemal

Violetta Salvatierra

Pascaline Verrier

Éditeur : APBF 2 rue dumont d'urville 69004 LYON

Directrice de publication : Anne Forey

Comité éditorial : Anne Garrigues, Miléna Gilabert, Claire Morinière, Catherine Pirat

Communication : Claire Morinière

Édition, mise en page : Elise Bernard, Patrick Dieudonné

N° ISSN : 2261-0561

L'A.P.B.F. est l'association des professionnels du BMC en France. Elle a pour but de regrouper les professionnels du Body-Mind Centering®, ou BMC®, afin de faciliter l'échange, la rencontre, la recherche, le développement, la formation continue, la diffusion, la publication sur tous supports et la reconnaissance professionnelle du BMC® en France.

Elle est organisée sous forme de commissions et prend ses décisions selon la méthode du consensus.

Adhérer est un geste de soutien à la communauté professionnelle du BMC en France ou de langue française.

Cotisations :

Membre actif : 36 € compris l'abonnement au journal, 2 numéros par an.

Membre sympathisant: 15 €

Membre bienfaiteur : à partir de 50 €

### Un parcours entre danse et méthodes somatiques

J'ai rencontré le Body-Mind Centering dans les années 90 à Lyon, transmis par Lulla Chourlin, à l'époque du Creuset. Des propositions ayant attiré à l'improvisation ainsi qu'à la danse contact improvisation, aux méthodes somatiques, ainsi qu'aux univers de différents chorégraphes, rassemblaient là une communauté de danseurs et de chorégraphes en demande de training régulier et de rencontres.

Parallèlement je pratiquais la méthode Alexander avec Graham Fox et la méthode Feldenkrais avec Claude Espinassier, qui a pendant des années nourri les danseurs de son enseignement, via la démarche de chorégraphes, notamment à la direction de Centres Chorégraphiques Nationaux.

Après une très courte expérience d'interprète, j'ai créé ma compagnie La Trisande en 1997. Je peux comprendre aujourd'hui que, très peu irriguée par d'autres méthodes de travail, j'avais besoin de me constituer des bases de lecture de mon corps, tout en découvrant de manière autodidacte le travail de chorégraphe, poussée par une force impétueuse, vers mon propre chemin de création.

En 2003 lors d'une création en résidence à la Maison de la Danse de Lyon pour "Liber Mundi", un sextet, j'ai sollicité une praticienne de Feldenkrais, Anne Dumont. Cette pièce traitait de la lecture proprement dite, mise en relation et en perspective avec la lecture du corps. Il me semblait indispensable de donner un training aux danseurs en lien avec leur propre lecture de leur corps, au démarrage de la journée et aussi pour favoriser un corps commun, une présence au chœur.

Cette pièce était dédiée à mon père, poète écrivain et aussi à Bernard Glandier mort en 2000, que j'avais rencontré à plusieurs reprises et qui, de par sa relation à l'histoire française du mouvement "Bagouet" avait à cœur de "rendre le corps lisible", titre éponyme d'une rencontre qu'il avait mise en place, lors de sa résidence au Cratère d'Alès, avec de nombreux acteurs en lien avec la danse et les méthodes somatiques ou à l'analyse du mouvement.

Chacune de ces méthodes somatiques a nourri mon travail et ma personne au cours de ces années, aussi parce que cela me permet de rester une éternelle étudiante - ce que j'adore -, mais celle qui a vraiment emporté mon intérêt et mon affection, c'est définitivement le Body-Mind Centering. Pourquoi ? Parce qu'elle révèle et soutient en moi immédiatement

la vitalité et, en ce qui la distingue pour moi des autres méthodes, la sensualité. Je le ressens dans cette exploration des couches de mon corps, de ses tissus et dans cette relation ouverte vers mon environnement. Et bien sûr... le mouvement !

Et puis cette attention portée à "l'état d'esprit" des systèmes, ce n'est pas une connexion purement neurologique; cela ouvre un espace beaucoup plus grand. Cela m'a permis de relier très vite mon travail artistique, tout ce qui pouvait me traverser, avec la réalité de mon corps, ainsi de me redonner les moyens de me relier à la vie et de ne plus isoler inconsciemment l'artiste de la personne, ce qu'on a tendance à faire parfois, par mesure de protection...

C'est en 2006, lorsque j'ai débuté ma formation en BMC avec Soma, alors que j'étais immergée dans une recherche avec le plasticien Christophe Gonnet, que la pratique et l'état d'esprit du BMC sont véritablement entrés dans mon travail artistique, voir quotidien.

Allongée sur une structure précaire avec 7 points d'appui pour le corps, plantés dans le paysage à 80cm de hauteur, les schèmes neurologiques fondamentaux, pré vertébrés et vertébrés, sont venus au secours de la danseuse habituée à la verticalité, la tête dans le ciel et les pieds dans la terre...

- Qu'est-ce que c'était que ce corps, où les pieds et la tête se trouvaient soudain sur un même rapport d'espace, une même horizontalité, épousant les lits de crête ?!

Plus de mono contrôle du cerveau disposant du reste du corps, et des pieds tout au bout, dotés d'intelligence et d'antennes sensibles, pour capter l'espace environnant... -

La lutte du corps vertébré empreint de son expérience sociale et environnementale contre cette structure, au contact de laquelle je ressentais douleurs et peur de la chute, a été vaincue par une nouvelle relation que j'ai pu fonder avec la gravité, simple abandon dans le réflexe tonique labyrinthique, comme un enfant qui tombe du ventre de sa mère et découvre sa relation à la gravité. Aussi la flexion physiologique, la radiation du nombril, cette confiance en l'unité et la capacité naturelle d'organisation du corps, cette turgescence cellulaire de la notocorde ont eu raison de mes résistances et m'ont permis de m'accorder sensoriellement à la poésie de Francis Ponge, pour

---

## Partage d'expériences

---

trouver ma place auprès des végétaux, moi, être animal de nature... J'ai pu aussi grâce à cela, transmettre et verbaliser plus précisément aux danseurs qui cherchaient à mes côtés.



“ La faune bouge, tandis que la flore se déplie à l’œil. Le temps des végétaux se résout à leur espace, à l’espace qu’ils occupent peu à peu, remplissant un canevas sans doute à jamais déterminé. ” F.Ponge - Faune et flore

Suite à cette expérience fondatrice, le BMC m’accompagne et sous-tend mon processus de création. Dans “Tout Shoes”, un solo, mon corps est porté par la conscience de mes différents systèmes, par le biais narratif d’une collection de chaussures.

Dans la pièce “Trio Freude, mit feuer”, je me suis appuyée plutôt sur l’état d’esprit général du BMC, y ayant découvert une organisation différente, plus de liberté, avec un processus de création beaucoup plus horizontal dans ma relation à l’équipe. Le résultat du travail m’a étonnée et cela a contribué à modifier ma conception du spectacle au plateau.

Ce fil sensoriel apporté par le BMC m’a permis de relier petit à petit et plus organiquement la composition chorégraphique et l’improvisation. Je cherchais depuis un certain temps comment œuvrer pour que ces deux fondamentaux se retrouvent ensemble et considérés sur un même plan. Je travaille toujours actuellement en ce sens, à préciser et à rendre cette relation naturelle.

Pour voir en images

Tropismes / MAC St Étienne <http://vimeo.com/12731187> mot de passe : trisande

Tout Shoes : <https://vimeo.com/82444455>

Trio Freude: <https://vimeo.com/82446518>

Delphine Gaud a vécu à Lyon de 1994 à 2004 ; elle a fondé le studio les Ailes de Bernard en 2005, espace de création de recherche et de pédagogie, ainsi que son habitat principal à St Julien Molin Molette dans la Loire. Elle est praticienne de BMC depuis 2011.

### Luna

**L**una est la toute première création de la Cie MouvementT (compagnie créée en 2006, au sein de l'association Trib'alt, Ardèche). Luna a été écrit et chorégraphié entre l'Allemagne, la France et l'Estonie. Entre l'Ardèche et Paris. Entre ma 2<sup>ème</sup> à ma 4<sup>ème</sup> année d'étude. Mari Maggi (Estonie) et Adriana Macul da Silva (Brésil) m'ont assistée lors de l'écriture et de la mise en scène et furent de précieux conseils et regards extérieurs. Tous les membres de l'équipe de L'Atypique Chapiteau furent impliqués tant dans la production/administration que dans la création lumière, la technique, ou la musique (Marine Arnou, Olivier Bovet, Stéphane Delvalée, Simon Guillaumeau, Raphaël Faure, Nicolas Ponton). Ce spectacle a été joué, entre autre, au festival de Châlon dans la rue, sous le chapiteau des Corbokiri, à Die, en Bretagne durant le cheminement de l'Atypique chapiteau pour les rencontres des compagnies itinérantes du CITI sur la presqu'île de Crozon, à St bonnet le château sous chapiteau et en rue, au Festival des Chouettes, et enfin à la Bergerie de Soffin chez Alfred Alert.

Luna commence en 2006, il est le fruit de cette formation, de mon histoire, et d'une forme d'universalité que l'on peut retrouver dans les contes. Luna commence en 2006 au milieu de cet océan coloré aux limites intangibles, que représente pour moi cette formation certifiante de Body-Mind Centering®, première du genre en Europe. Nous sommes dans ce gymnase si grand, nous sommes sur cette île, au milieu d'un lac, en Bavière. Jens Johansen, Myra Avedon, Fredericke Troesch, Thomas Greil, enseignent ce qu'ils enseignent.

Chaque système voit apparaître des qualités de mouvements, des idées, une profondeur et une subtilité inattendue.

Nous nous dirigeons progressivement vers de nouveaux horizons. Les liquides, emmènent soudain une fluidité gracieuse inattendue, le personnage de Luna se dessine à partir des outils du clown, ceux du théâtre et quelque chose que l'on pourrait appeler mouvement dansé. Je dis mouvement dansé, parce qu'il s'agit de ce mouvement du fond du corps, auquel on peut donner une dimension chorégraphique, quelque chose pour l'art, quelque chose de l'humain partageant à l'humain dans cet espace sacré. Oui car des pratiques somatiques, on peut faire des milliers de

choses, on n'est pas obligé de faire du spectacle. Ceux qui choisissent cette voie, embarque le matériel dans une certaine dimension. Ni plus ni moins qu'une autre, juste savoir qu'il y a ce petit pas.

Luna voit doucement le jour, et c'est aussi une façon de travailler qui s'amorce pour moi. Quelque chose entre le théâtre, le clown et la danse. Quelque chose entre l'intime et l'universel. Et une matière corporelle très profonde. Un vocabulaire qui devient clé d'écriture. Un vocabulaire de qualité qui sert d'écriture, de partition.



Un soir nous jouons, dans une salle, entre étudiants. Quelqu'un se met au centre et présente un morceau de son travail chorégraphique. Puis il le refait et autour on lui dit des choses comme « csf » (liquide cérébro-spinal), « blood » (sang), « synovial » (synovie), « more weight » (plus de poids), « lymph, lymph » (lymphe, lymphe) !!! Le spectacle s'emballe, c'est drôle et à la fois polichinelle. Ce sont des outils simples et à la fois dans la profondeur du corps, qui donnent à voir et qui inscrivent le mouvement. Contraction concentrique.

Ulna.

Luna, les dinosaures, la force du lac et cette idée - mettre à jour un petit personnage qui rechercherait la formule de l'humain. Un peu comme les généticiens

---

## Partage d'expériences

---

en somme, les « BMCiens » sont profondément au fait de leur temps en terme de recherche. Une autre façon; pas de laboratoires, des dimensions de compréhensions qui s'ouvrent. Quelque chose de difficile à expliquer. Entre l'hallucination et la réalité parfois. Nous rentrons dans le subcellulaire et le monde a définitivement changé. Je suis allée en Australie avant de faire cette formation. Cette rencontre avec les aborigènes du Queensland et du Centre, ce que j'avais pu percevoir de leur vie, de leur sensation et de leur réalité que l'on peut aussi nommer croyance, c'est avec tout cela entre autre que je m'ouvre à ce travail. Je me dis, il y a beaucoup de choses possibles dans la mise en relation de nos sens et dans nos capacités à percevoir. Pourquoi pas. Restons ludique ; l'enfant jouant et apprenant, comme les loups.

Le spectacle se nourrit de cela et de ma recherche pour trouver une écriture chorégraphique qui puisse se nourrir de ce matériel somatique. Travailler à partir de ce mouvement interne très subtil, en accommodant rythmiquement et narrativement quelque chose d'une réalité personnelle. De la même façon que la matière corporelle est universelle.  
Contraction excentrique.

Quand il s'est agit de rentrer dans les schèmes neurocellulaires fondamentaux, il s'est trouvé une joie immense et une série de mouvements, de lézards, de grenouilles, de poissons, des colonnes déployées, des appuis renforcés, griffes dans le sol. On retrouve alors certaines écoles de théâtre qui vont jouer les animaux, emmener des groupes dans la nature plusieurs jours pour trouver cette expression animale. La magie, pour moi, à l'époque, en BMC, c'est que tout en faisant cela, tout en m'ouvrant au monde reptilien par exemple, j'étais au fait de la partie du cerveau qui se mettait en action. De façon extrêmement ludique, le jeu de danse devient jeu de science et connaissance de soi. Les allers-retours sont incessants, et chaque étudiant aborde cela à sa façon propre.

C'est une palette, une compréhension immense de l'humain, qui passe par soi et sa propre expérience. Développer cette intelligence sensitive, sentir l'intérieur.

A partir de là, j'ai pu créer mon solo Luna.

Julie Le Strat

Formatrice et praticienne de BMC  
Chorégraphe/Interprète/Performer



Photo : Laurence Navarro

### Conscient – inconscient

**L**a danse, le Body-Mind Centering et les écritures pour symboliser le mouvement (cinétopographie Laban et écriture Feuillet) sont les disciplines qui se sont croisées en moi ces quinze dernières années. Parfois l'une d'entre elles prenait le dessus sur les autres au point de presque les exclure. Et puis ça changeait, certaines pratiques que j'avais laissées de côté remontaient à la surface, parce que le désir revenait, parce que c'était nécessaire à ce moment-là, que cela avait du sens. Tout à coup, je réalisais qu'un compromis était possible, une sorte d'équilibre, une suspension. Et puis ça repartait, ça se disputait, ça tournait en rond. Comment trouver le lien entre une danse écrite et une danse improvisée ? Comment dialoguer entre le conscient et l'inconscient ? Comment naviguer entre la culture et la création ?

Que ce soit lors de récréation ou dans des instants de danse improvisée, certaines situations me touchaient profondément sans que je puisse dire pourquoi. Dans des pratiques à priori opposées j'observais quelque chose qui vibrerait en moi au même endroit.

J'ai rencontré le BMC au début des années 2000. J'avais eu un parcours classique dans la danse, bien que tardif et je m'intéressais déjà aux systèmes d'écritures pour le mouvement depuis quelques années. Je dansais à la fois le répertoire baroque soit en recréant des pièces chorégraphiques à partir de partitions en écriture Feuillet, soit en participant aux créations de Béatrice Massin. Pour la danse moderne et contemporaine, c'est à partir de partitions en cinétopographie Laban que j'ai participé à des récréations soit comme interprète, soit comme chorégraphe essentiellement pour le CNSMDP et pour la Cie Labkine.

Je m'entraînais régulièrement et j'avais un plaisir immense à traverser ces chorégraphies que d'autres avaient écrites parfois plusieurs siècles auparavant. À l'époque où l'acte de création était à l'honneur comment comprendre cet intérêt de danser les chorégraphies des autres ?

Il y a d'une part le plaisir de la recherche, celui de redonner de la vie à des chorégraphies peu ou pas connues aujourd'hui mais constitutives de l'évolution de la danse, et d'autre part de goûter aux émotions, aux états de corps générés par ce mouvement. C'est une sorte d'inconscient collectif qui s'exprime en elles. Ces chorégraphies viennent toucher en nous quelque chose que l'on connaît déjà et que l'on identifie très bien. Aborder une organisation qui n'est

pas la sienne c'est aussi se permettre d'avoir un autre point de vue et de partager l'univers artistique d'une autre personne. Le mouvement est abordé dans ce cas par, son écriture chorégraphique et c'est sa propre mobilité que l'on vient glisser à l'intérieur.

À propos de cette mobilité propre à chacun et en relation à une époque, la découverte du BMC est venue à la fois irriguer et déstabiliser tout ça. Durant des stages, l'expérience d'explorations collectives qui amenait parfois une quarantaine de personnes à s'exprimer dans le même espace révélait des instants de chaos pourtant chargés de sens. Face à cette évidence de la présence de quelque chose d'exceptionnel qui se concrétise dans ces instants éphémères gravés à jamais dans ma mémoire, je sentais ma personne entièrement investie. Quel nouveau mystère se révélait à nous ? Car encore une fois pas l'ombre d'un doute il y a bien quelque chose de vital, d'essentiel, de palpable. L'idée de vouloir retenir ces instants, de les donner à voir me venait parfois à l'esprit. Mais non ça n'a pas de sens. Il faut trouver les conditions de leurs émergences sans jamais vraiment vouloir que quelque chose advienne car c'est déjà dépassé. C'est mort.

J'ai un souvenir très lumineux des premiers stages avec Sarita Beraha et Vera Orlock où je trouvais une ressource dans le BMC qui me permettait et sans le vouloir vraiment de passer des caps dans mes autres pratiques. De façon totalement involontaire, j'attirai de nouvelles personnes, de nouveaux projets, que j'assumais assez facilement. Il y avait une sorte d'équilibre entre ces pratiques parfois annoncées comme contradictoires.

J'ai commencé à identifier le corps en mouvement comme un flux, une matière, une expression instinctive, et l'écriture chorégraphique, la composition comme le fruit d'une pensée rationnelle. Cette structure qui organise le mouvement du corps dans le temps et l'espace, ne permet-elle pas de le rendre visible, d'en montrer toutes les facettes, de le présenter en quelque sorte, de le canaliser ? N'est-ce pas un moyen de créer un lien entre la danse, les danseurs et le public ?

La notion de partition présente dans le monde de la performance me semble fonctionner dans le même sens. On part de la personne, d'une disponibilité et l'on apporte une organisation.

La notation de Love de Loïc Touzé et de Latifa Laâbissi m'a amené à réfléchir sur ces notions de

composition et d'interprétation. Dans Love c'est l'imaginaire de la scène à jouer qui entraîne un état de corps. La composition s'affine par l'expérience du groupe. La chorégraphie se recompose à chaque représentation, mais garde une identité précise. On est dans un dialogue entre conscient et inconscient. J'identifie deux niveaux d'écriture chorégraphique qui se mettent en place. Une qui concerne le squelette de la pièce en relation à la scénographie, aux mouvements de groupe et à la succession des actions facilement notables en cinématographie Laban. Le deuxième niveau se situe à mon avis dans le dialogue entre le conscient et l'inconscient, dont la finesse du dosage, et le miracle de l'instant vont faire naître ce moment de trouble. L'instant où le public bascule dans une autre dimension.

Dans les stages que je propose depuis quelques années, ou dans des explorations précédant des répétitions pour recréer une chorégraphie j'ai suivi ces étapes. J'ai commencé par organiser des stages BMC et répertoire. Cela attirait un public plutôt intéressé par la culture chorégraphique. Le BMC a été très vite accepté et adopté car il permettait de rendre le corps très disponible à l'apprentissage de chorégraphies très exigeantes. Quelque part l'adage qui dit que plus on va vers soi, plus on a la capacité d'aller vers l'autre, vers l'inconnu se vérifiait. C'était encore des pratiques à priori contradictoires qui donnaient naissance à quelque chose de nouveau. C'était une manière de commencer par aller à la rencontre de sa propre mobilité avant de l'inscrire dans une organisation venant de l'extérieur. L'interprétation de la chorégraphie est enrichie par la diversité des corps qui la traversent. Cela à mon avis joue beaucoup pour rendre accessible l'œuvre, en révéler les multiples facettes, et lui donner une dimension contemporaine.

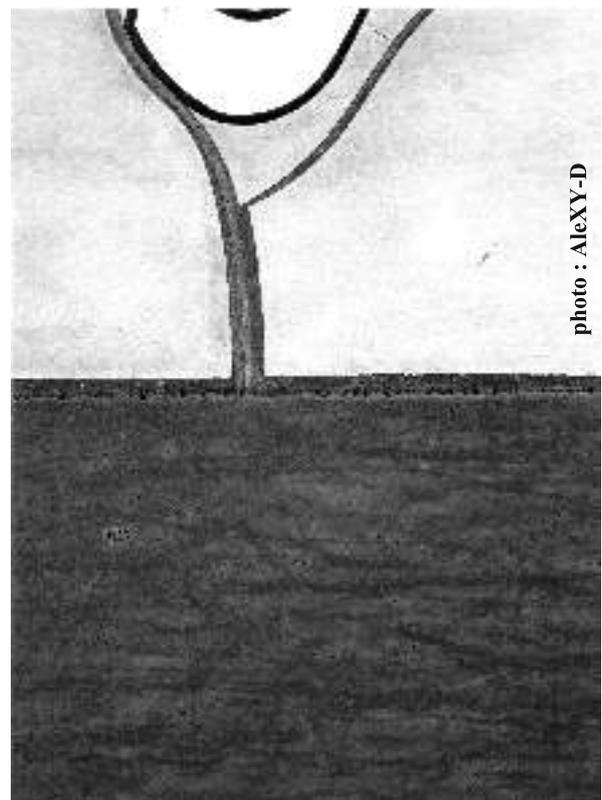
Je suis passé ensuite à des stages où je ne faisais que du BMC. On a pris plus de temps pour la perception fine du mouvement interne et du toucher. Lors de nombreux projets avec des danseurs amateurs d'âges différents et sans culture chorégraphique je m'étonnais souvent de voire apparaître dans le mouvement improvisé d'une exploration, des fantômes de la danse, des figures archétypales ou la matière d'une chorégraphie que je connaissais. Ici une Valeska Gert, là une Isadora Duncan, une Marie Wigman ou une Pavlova surgissaient du mouvement. Un faune apparaissait ou l'univers du Sacre du

Printemps.

Ma curiosité à rechercher ce lien entre conscient et inconscient m'amène aujourd'hui en laissant une grande place à l'émergence de l'inconscient, à apporter des éléments extérieurs donnant de la structure à cette expression.

En travaillant sur le passage de l'immobilité à la mobilité, en démultipliant le temps et l'attention, on perçoit déjà tout le dialogue entre la perception interne et externe, et l'endroit de l'initiation. Où se situe le désir ? Quelle dynamique interne, quel imaginaire nous engagent dans le mouvement sans apport extérieur ? Une fois engagé dans cette mobilité venant d'une nécessité corporelle, expression de l'inconscient, je propose aux danseurs d'intégrer des notions chorégraphiques dans leur mouvement. C'est dans cette relation que ma recherche s'inscrit aujourd'hui.

Jean-Marc Piquemal



### Quand le BMC entre dans la partition

**J**e crée depuis une vingtaine d'années des pièces chorégraphiques courtes et presque toujours basées sur une structure ouverte.

Durant leur gestation, une partition s'élabore offrant aux danseurs les supports d'un engagement sans en fixer totalement les formes. Cette manière de chorégrapier correspond à mon goût pour l'improvisation. Il convoque à chaque présentation en public, une dimension inconnue qui donne à l'interprétation une grande liberté dans l'instant. En tant que chorégraphe, je souhaite rendre perceptible l'intention du danseur, ce moment du choix : c'est une forme chorégraphique à la tonalité un peu différente d'une pièce aux mouvements définis et organisés à l'avance.

Depuis que je suis devenue praticienne de BMC, même si mon travail de créateur a changé, ce goût s'est confirmé.

#### Corps émouvant



J'ai créé "Autobiographie d'un corps ému", un solo dont la substance s'enracine dans l'incorporation qu'ont permis les études de BMC.

Durant cette pièce, je parle et danse. Le texte que j'ai écrit, ainsi que les objets que j'apporte sur la scène (chapeaux, sac, cailloux, ballon-visage) entrent dans la partition et lui donnent sa structure stable.

Des personnages apparaissent, définis mais teintés par la tonalité du jour. Des modes d'organisation du mouvement, comme les spirales dans les bras, ou la pompe du diaphragme forment la substance de certains moments. Des "lieux magiques", des régions particulières de mon corps, comme par exemple, la région de la base de la nuque autour de la 7<sup>ème</sup> cervicale ou encore l'articulation sous-astragaliennentrent dans la danse.

Ce qui m'est inhabituel dans cette pièce, c'est que j'y aborde la genèse du mouvement à partir de mes émotions : dans mon parcours de danseuse, j'ai souvent mis en arrière-plan mes ressentis alors que je m'appuyais fortement sur mes sensations.

#### Incorporation

Je travaille maintenant avec un groupe de danseurs amateurs, l'Ubac, avec lequel j'engage un processus de création chaque année. En montagne, on nomme l'Ubac le versant à l'ombre, celui qui ne reçoit pas la lumière du soleil. Cette part non exposée de la création possède une valeur inestimable dans les processus de création.

En 2011, avec les danseurs de ce groupe et accompagnée par Odile Seitz, praticienne BMC et danseuse de la pièce, j'ai repris "Dance (praticable)", une pièce de Frédéric Gies. J'aime cette

---

## Partage d'expériences

---

pièce pour son positionnement artistique qu'elle offre en donnant à voir une danse générée par les sensations et parce que le BMC entre de manière très directe dans la partition. Cela a demandé plus de 70 heures de formation pour que les danseurs puissent bouger à partir des différentes matières liquides, glandes, strates du corps. À partir d'un même lieu, la danse résonne de toutes leurs différences d'incorporation et de manifestation.

Partis de nos paysages intérieurs, l'approche embryologique et celle du système nerveux autonome se sont inscrites dans la partition l'année suivante et ont soutenu les liens entre les danseurs. Le titre de la pièce s'est imposé : "Lieux".



### Somatisation

Dans ces deux pièces, la partition basée sur des principes du BMC travaillés collectivement se comporte comme une carte, elle donne l'itinéraire mais elle n'est pas le déplacement. La somatisation, telle qu'elle est définie dans l'approche du BMC, offre le support de l'expérience mais elle n'est pas l'expérience elle-même.



mais elle n'est pas l'expérience elle-même.

Cette pratique somatique fournit des outils de création en soutenant la capacité de chaque danseur à moduler son expression. Elle peut aussi constituer la matière chorégraphique des danseurs formés à son vocabulaire. C'est l'état d'esprit de sa pédagogie expérientielle qui le rend si précieux pour les chercheurs du mouvement que nous sommes.

Anne Garrigues

### Expérience collective d'atelier en milieu scolaire

**N**ous sommes une équipe de sept personnes, Céline Dauvergne, Stephanie Moitrel, Emeline Seyer, Tamara Milla Vigo, Alice Maffi, Irène Grandadam, Blandine Minot, diplômées IDME, éducatrices, praticiennes, rassemblées autour d'un projet d'ateliers en milieu scolaire. Avec le soutien structurel des Ateliers de Paris-Carolyn Carlson, nous avons répondu à un appel d'offres lancé par la ville de Paris qui a mis en place sur 2013/14 l'aménagement de la réforme du rythme éducatif. Nous sommes donc les mardis après-midi dans trois écoles maternelles parisiennes. Le projet s'intitule « L'expressivité du corps en mouvement comme langage et outil de connaissance »

Le collectif :

Notre groupe avance avec un double enjeu : la



question de la transmission du BMC aux enfants dans ce cadre scolaire, et la mise en commun de notre travail, de nos réflexions et de nos outils.

Cette organisation nous permet de nous remplacer en cas d'indisponibilité de partager les heures, avec la confiance que les projets engendreront d'autres projets, et que nous nous enrichissons ainsi de cette mise en commun.

Quatre temps de travail dans la saison pour échanger sur les expériences, partager des contenus d'ateliers et laisser les idées se contaminer, pour construire une réflexion pédagogique enrichie des vécus de chacune.

Le cadre :

Nous intervenons en fin de journée d'école avant le centre de loisirs. Les enfants sont donc entre deux

temps : le centre de loisirs et l'école. Le groupe est composé de 10 à 15 enfants, issus des trois niveaux de maternelle. Ils ont donc entre 3 et 6 ans. L'hétérogénéité des âges est parfois compliquée à gérer.

Cet ensemble crée un cadre flou, les enfants manquent de repères. Ils nous le font sentir en mettant à l'épreuve les limites. Nous avons donc souvent parlé de la difficulté à rassembler, créer un espace d'écoute et de concentration, amener le groupe entier dans un espace sensible et créatif. L'enjeu était par exemple d'arriver à rassembler tous les enfants dans un cercle. Un des supports a été de délimiter un espace ou de le mettre en scène à l'aide d'objets ou d'un tracé circulaire (avec du scotch, de la craie) ; ou bien se rassembler autour de ballons, d'une couverture...

Les rituels nous sont apparus comme essentiels pour donner un cadre et éviter d'élever la voix et de rentrer dans des rapports de force. Les rituels, éléments qui se répètent d'une séance à l'autre et qui permettent aux enfants d'avoir une maîtrise sur le cours des choses, créent également un lien entre les séances. L'absence de temps de collaboration avec les professeurs ou les animateurs nous donne l'impression d'être isolés. Comment alors créer du lien avec le contexte dans lequel on s'inscrit?

Les outils :

La danse, son corpus de jeux et ses fondamentaux: temps, espace, dynamique.

Des jeux liés aux sens et à la perception : travail les yeux fermés, travail tactile, objets tactiles

Des objets: balles, tissus, papiers, coussinets, sacs plastiques, journaux, qu'on ramène chez soi.

Des dessins qu'on ramène chez soi.

Des livres: album jeunesse, images d'oeuvres d'art, livres d'anatomie.

La musique: enregistrée ou live, qui aide à être présent, enveloppe, amène une dynamique

Des comptines mêlant voix et corps

Des automassages, des massages

La parole: dire son nom, nommer les parties du corps, dire ce qu'on ressent, raconter une histoire.

Et bien sûr la confiance dans le fait que notre propre corps est porteur d'un savoir, d'une présence, d'informations qui se transmettent de corps à corps.

---

## Partage d'expériences

---

Qu'est-ce que le BMC change dans nos pratiques de transmission ?

Céline

En tant qu'artiste chorégraphique, je suis intervenue souvent pour des projets danse en milieu scolaire en collaboration avec des professeurs des écoles. Certaines collaborations étaient très fluides et riches, d'autres plus conflictuelles ou inexistantes. Là, je suis seule avec le groupe d'enfants. Le BMC me donne clairement des outils d'observation. Si l'attention que je portais à la situation présente existait déjà avant, elle est désormais plus aigüe. Travailler à recevoir les informations de mon environnement (intérieur et extérieur) et mettre en tension mon projet de transmission et les besoins et ressources de la situation présente (tels les objets présents dans la salle ce jour-là, la configuration de la salle, les enfants présents, les événements du jour dans l'école etc.). La formation FDMN m'a clairement apporté des outils pour soutenir les enfants dans leur autorégulation et leur offrir un contenant. Comment offrir une structure aux enfants et non pas un ordre ? Est-ce que le chaos apparent de certains ateliers est une dispersion ou un réseau complexe de relations respectant la diversité des êtres du groupe, permettant aux enfants d'être avec eux-mêmes, avec les autres et l'activité ? Suis-je capable de percevoir ce réseau complexe ?

Dans ce contexte, comment créer du lien entre les différentes approches des adultes qui accompagnent les enfants ? À la fin d'une journée d'école, comment faire de cet atelier un temps d'intégration ? Nous allons parfois chercher les enfants dans leur classe pour les emmener en récréation. Comment donner du sens ou du plaisir à ces temps de transition ?...

Le groupe de travail que nous avons mis en place me soutient pour faire émerger ces questionnements et les nourrir.

Blandine

Pour ma part, 20 ans de pratique d'ateliers de danse à l'école, un savoir-faire, des habitudes qui demandent à évoluer et à être re-formées.

La question du cadre m'intéresse en ce moment. Structure, fil conducteur, axe, comment donner du contenant ? Où je tiens et où je lâche ? J'ai testé différentes stratégies. Étant seule avec le groupe de 10 enfants, il était possible de tester, laisser parfois

s'installer une cohue récréative, observer ce qui pouvait émerger et quels éléments pouvaient constituer le fil conducteur. Je me donne d'autres outils : le dessin, un jeu de ballon, une histoire, la boom, chose que je n'aurais pas osé faire dans un cadre de « danse à l'école ». J'observe et je rebondis sur ce qui se joue au présent. Je joue avec eux.

Mon regard est enrichi des connaissances acquises sur les schèmes, les réflexes, la régulation tonique, etc... j'observe ce qui se joue en moi aussi bien que dans le groupe.



Si je m'intéressais surtout au mouvement dansé, mon focus s'est déplacé maintenant sur le corps en lui-même et la façon dont il est habité. Le connaître, l'écouter, le toucher.

L'imaginaire que j'évoque au fil des séances, qui va constituer mon univers onirique et physique est enrichi des explorations BMC, de l'embryologie et tout le reste. Je transporte tout ça en moi et distille, transmet, en touchant, en parlant, en dansant avec les enfants.

Ce laboratoire, tant les ateliers eux-mêmes que les temps d'échange avec le collectif, influencent les ateliers que je donne partout ailleurs. Mon axe et mes objectifs ont bougé, dans tous les contextes où j'enseigne, et je renouvelle mon plaisir d'accompagner les groupes.

### « Inulik, métamorphose partagée » variation chorégraphique pour deux femmes

**U**ne fois qu'on a rencontré le BMC est-il possible de faire comme avant. Est-ce que la relation à l'émergence du mouvement, à ce qui parle en nous à travers le mouvement ne se trouve pas totalement transformée ?

Quand j'ai eu l'opportunité d'imaginer un spectacle pour les enfants, j'ai plongé, entraînant Florence Douillez avec moi, dans l'aventure d'une écriture chorégraphique directement issue d'explorations autour des systèmes.

titre finalement retenu « Inulik » est un mot inuit qui veut dire « qui a un habitant ». Épousant son destin nous voulions depuis la matière sèche de l'os comme une maison abandonnée redonner vie par la présence du sang.

Nous voulions aboutir à une écriture chorégraphique au plus près de ces expériences sensibles et intimes. Emmener le spectateur dans un voyage sensoriel et poétique qui viendrait proposer une autre perception de ce qu'est habiter son corps.



Au commencement ce postulat qui entraîne une question

« Mon corps est ma Maison »

Comment est-ce que je l'habite?

Surgit un premier désir, explorer ma charpente et ce qui l'irrigue. « Des Squelettes et du Sang » fut le premier titre imaginé. En écho est venu le conte inuit « La Femme Squelette » qui a nourri notre imaginaire. Le

Maintenant que nous avons abouti à une première forme que nous avons présentée publiquement je peux partager mes impressions à propos de ce voyage effectué avec Florence.

Les premières séances ont été très jouissives car nous prenions le temps de nous connecter longuement avec chacun des systèmes à travers le toucher afin de nous laisser

emporter par le mouvement qui surgissait. Nous ne savions pas encore qui allait incarner le sang ou le squelette et chacune explorait afin que le vocabulaire soit le plus riche possible.

Florence : « mes os me font ressentir quelque chose d'archaïque lié au passé mais m'emmènent aussi vers l'inconnu, le futur ».

Pascaline : « le temps est suspendu, comme un rêve, ça tient tout seul, beaucoup de plaisir et d'espace, mais aussi un grand sentiment de solitude ».

Puis vint le temps de la construction; une fois que ces deux créatures inachevées sont apparues, nous avons cherché à identifier leur spécificité.

La femme squelette cherche, elle est opiniâtre, fragile. Au début elle flotte puis petit à petit retrouve une relation à son intégrité et à la gravité mais ses articulations la lâchent; elle retrouve doucement le désir de se remettre debout, elle s'essaie dans le vide, cherche son alignement, explore les limites de sa structure puis est gagnée par une frénésie, elle est rattrapée par la joie d'éprouver sa mobilité. Arrive le manque.

La femme sang déboule, se répand, elle est déjà dans le manque, elle est dangereuse on a l'impression que rien ne pourrait l'arrêter; elle est emportée par le flux et le reflux de son sang, jaillissante mais parfois clouée au sol. Elle a soif d'être contenue. Elle cherche.

Puis nous nous sommes jetées dans la rencontre.....le moment le plus ardu.

Comment donner à voir la transformation qui s'opère au contact l'une de l'autre? Que ce soit le plus lisible possible.

Le sang envahit, l'os absorbe, les deux

rythmes sont complètement différents. Nous avons tenté d'être le moins humaines possible dans notre comportement au départ pour donner à voir deux matières attirées l'une par l'autre. Pas de sentiments. Mais petit à petit ces deux créatures vont accéder à la conscience qu'elles ont besoin l'une de l'autre pour accéder à une complétude.

Quelque chose de l'ordre de la nécessité. Arrive enfin une forme d'empathie, on reconnaît la possibilité de soutenir et d'être soutenue et on y prend goût. Puis c'est la fusion et enfin la séparation afin de se reconnaître.

L'une découvre la capacité des os vitalisés par le sang à soutenir la maison, l'autre trouve son contenant et accède à toute sa puissance.

Nous avons parfois eu l'impression de « trahir » le postulat de départ mais nous sommes arrivées à une forme « spectaculaire » évidemment perfectible et déjà remise en question. Nous avons beaucoup cherché comment nous devons nous préparer pour entrer dans le travail et avons trouvé des réponses différentes en fonction des périodes de travail et de nos humeurs.

Cependant le toucher a toujours été salvateur! La question qui est arrivée sur le chemin et qui reste ouverte bien sûr est :

Qu'est-ce qui fait de moi un être humain ?

Pascaline Verrier

**N**ous venons de trouver la position, l'appui. La relation. Celle qui nous permet de danser quelques instants le ballon d'air entre les mains de T. De danser l'épaisseur et la chaleur douce des mains de T respirant entre la surface tendue par le volume gazeux du ballon et la face interne de mes mains. La relation entre le poids infime du corps gazeux contenu par cette rondeur lisse et élastique et les deux mains, les deux bras titubants de T, soutenus par mes avant-bras et mes mains. L'espace de résonances, enfin, émergeant de la simultanéité de toutes ces relations si délicatement (sous)tenues, conduites et éprouvées ensemble : peaux et membranes, ponts respiratoires, volumes pneumatiques en accordage fragile, petites joies indicibles se multipliant à l'intérieur et tout autour des enveloppes, par vagues d'expansion et de condensation.

Le visage de T, je ne le vois pas directement, il est comme le mien tourné vers le ballon entre nos mains, bien que nous ne le regardions plus vraiment. Ce ballon, cette peau morte remplie de vide, devenu objet précieux, vivant, aux circulations inouïes. Sa consistance aérienne, inintentionnelle, nous tient peut-être autant que nos ancrages pondéraux. Un équilibre insoupçonné entre ce corps d'apesanteur devant nous, la distribution phorique fortement précaire chez T sur son fauteuil roulant, et la mienne à côté, cherchant à ouvrir le canal vers le sol sous mes pieds et à travers mon siège, y prendre appui pour mieux le partager. Est-ce ce canal celui qui à un moment a apaisé nos souffles ? Est-ce cet apaisement qui a autorisé les épaules de T à se reposer sur ses côtes, ses bras sur les miens, ses mains sur le ballon ? Ou bien cela viendrait-il d'ailleurs, d'une forme de suspension initiée loin du sol, d'un appel de l'espace du haut, d'une inspiration s'amplifiant de l'un à l'autre, d'un adoucissement des frontières secrètement négocié par l'air contenu dans ce plastique ?

Je ne vois pas son visage et il ne se soucie pas du mien, mais j'entends l'effet des porosités

mouvantes transformer nos masques. Le souffle de T fait légèrement vibrer ses cordes vocales, sonorisant sa joie sans paroles, murmurant de l'indéchiffrable, faisant frémir jusqu'aux molécules d'air à l'intérieur du ballon.

Près de nous, M danse un autre ballon avec S, tout en chantant les « consignes » pour nous tou-te-s. Alternance rusée de silences et de voix occupant l'environnement sonore collectif. Jeu attentif de M entre l'écoute kinesthésique avec S à travers le ballon tenu entre leurs poumons (sternums tendrement posés contre la surface du ballon, se répondant l'un à l'autre), et l'adresse vocale à nous autres, englobant toutes nos danses dans une spatialité commune, aux hétérogénéités vives. L'art de M est de prendre soin des interstices de liberté tout en frayant des voies partageables dans cet espace-temps ouvert à un « commun ». Et ces voies ne deviennent peut-être possibles que par l'incommensurabilité des écarts perceptifs qui nous sépare et nous appelle en même temps, les un-e-s vers (l'espace-entre) les autres. Territoires du dedans et territoires du dehors en merveilleuse tension. Danse de respirations précaires, d'infimes ajustements gravitaires et de porosités inédites. Les douleurs se tournent en plaisir et apaisement, nous dira T à la fin de l'atelier. Qu'est-ce que c'est que ces accordages qui ne forcent pas les écarts, qui se tissent au plus près du battement des zones les plus fragiles de nous-mêmes ? Respirer ensemble, tenir un ballon d'air dans nos mains, ou entre nos poumons, se laisser affecter par la gravité à partir d'un autre imaginaire de la légèreté, jusqu'au rire des yeux.

Violeta Salvatierra

(fragment d'un récit à partir de l'expérience d'un atelier danse et somatique, co-animé par Miléna Gilbert et Violeta Salvatierra dans une Maison d'Accueil Spécialisée en Région parisienne en 2012)

### Essais d'une danseuse à la rencontre des personnes en fin de vie...

Ce projet s'inscrit dans le cadre «Culture à L'Hôpital 2013» en partenariat avec Le Théâtre de Saint-Nazaire et Milena Gilabert en tant que danseuse et artiste associé.

Des séances en gériatrie à l'hôpital de d'Heinlex à Saint-Nazaire sont destinées aux personnes âgées polydépendantes avec le support du personnel du pôle de gérontologie.

Dans ces ateliers, je cherche à nourrir «l'en-vie» des personnes âgées en leur donnant la possibilité de se sentir agir à travers l'expérience du mouvement, en interaction avec l'autre.

Ces ateliers n'ont pas de visée thérapeutique, «Soigner» pourrait être remplacé par «prendre soin de l'autre» en étant attentif au corps ressenti et éprouvé.

Les outils convoqués seront ceux de la danse de Contact Improvisation, ainsi que la pratique du toucher et du corps en mouvement propre au BMC. La danse (aux fondements de la relation par le non-verbale), m'a permis d'entrer en relation avec ces personnes en fin de vie, qui ne communiquent pas ou peu. Les résidents sortent ainsi de l'isolement dans lequel les maintient leur handicap, dans un dialogue avec l'autre par le sensible.

Au fur et à mesure, un lien s'est créé avec ceux que j'ai vus régulièrement. Les séances sont riches en émotion, et la danse permet de retrouver le souvenir qu'ils ont d'eux-mêmes...

Permettre au corps de s'ouvrir, et aux sens de  
percer l'invisible.

Au rendez-vous avec l'autre dans l'intimité de la chair et du vivant, j'ai appris que le corps (toujours mouvant dans une apparente immobilité) laissait entendre en permanence d'autres mouvements : la circulation du sang, la respiration, les organes, le système nerveux. Ce vivant me parlait de souvenirs ; la personne n'ayant plus la conscience d'une mémoire propre, le corps, en revanche lui, s'en souvient.

Avec le BMC j'ai appris qu'on pouvait avoir accès par le toucher à ces données, gravées et lisibles dans le corps. Ainsi par les mains on peut déceler la cause, le traumatisme jusqu'à parfois pouvoir dater ces événements.

«...à la limite de mes doigts, le corps exprime son histoire, me transmet des informations, et me donne les clés pour chercher les phénomènes de synergie dans la relation... pour mettre en mouvement ce que nous devenons ensemble pendant un instant...»

Au début, j'étais pleine de désirs, et ces désirs nous mettaient en mouvement, mais j'avais le sentiment de courir après les choses. Mais après quelque temps, j'ai laissé venir les choses vers nous... sans s'attacher à rien... on les attrape quand elles viennent et on les relâche quand elles nous dépassent.

Les premières fois j'ai fait des expériences intransmissibles, j'étais «un explorant» qui est devenue peu à peu «un contemplatif»... les mains trouveront plus vite que le mental... et à un moment, avec beaucoup de patience, les choses se révèlent... puis sans chercher on trouve !...

... Quoi ?

Un éternel moment de bonheur sans borne... le bonheur sans avoir de raisons, juste trouver la faculté d'émerveillement, de voir comme ça tombe juste ! Comment la beauté de chaque chose est faite... regarder simplement les gens et les phénomènes des êtres...

Créer un espace qui consent la rencontre au travers de l'improvisation instantanée.

Cette mobilisation triple consiste à combiner ces trois dimensions : un corps matière d'expression, un corps véhicule de communication et nos affects.

Cette démarche combinatoire, si délicate à appréhender, suppose avant tout que le geste (matériau de construction du mouvement), soit revisité dans sa dimension symbolique et plastique

en même temps que son déroulement spatial et temporel et que sa théâtralité.

Enfin, elle suppose aussi l'activation de la singularité de chaque individu, par la prise de conscience de la part subjective et de la part objective de la construction identitaire.

Ceci étant, lorsqu'en tant que danseuse je viens dans un EPHAD je préfère déployer le regard que les personnes portent sur le monde, démarche de transformation, symbolisation, permettant de passer du réel à une évocation / interprétation du réel.

Ces expériences corporelles permettent aux patients de construire leur propre notion de schéma corporel. Cette pratique du mouvement dansé agit comme un flux d'expériences perceptives qui, pour reprendre Maurice Merleau-Ponty, « s'implique et s'explique l'une l'autre aussi bien dans le simultané que dans la succession ». Pour l'auteur, le corps, son mouvement et le monde se mettent en forme simultanément dans l'émotion. (MERLEAU-PONTY, *Phénoménologie de la perception*, Paris, Gallimard, 1945, p. 335. p. 220).

Cependant, les rôles (danseur et personne en fin de vie) ne sont pas investis de la même manière, ni selon les mêmes «cadres» d'action et de réception.

La personne âgée s'œuvre tel un chemin à parcourir... Il s'agit là d'un corps éprouvé, une caisse de résonance qui ne relève pas du domaine de la réflexion, mais qui demande plutôt à écouter la façon dont la personne se saisit du sens du ressentir.

Il est possible que mon mouvement génère une modification d'état.

La présence de la danse devient une incontestable «mise en action de soi».

Ensuite, le mouvement décliné peut se poétiser, et le poétique est ce qui nous touche et qui entre en résonance avec l'imaginaire. Dans ce jeu poétique s'articulent les composantes qui vont créer plus ou moins de rupture et de distance avec le quotidien ou avec le connu...

Poétiser serait donc créer des ruptures en passant du sens propre au sens figuré.

Pour cela nous plongeons dans les métaphores, analogies, associations d'idées, pour permettre d'autres lectures du réel.

De fait, ce jeu poétique engage nécessairement la subjectivité dans l'acte de poétiser le mouvement, et lorsqu'on est danseur, il faut aussi écouter ce qui le compose pour évoquer des images et suggérer des sensations. Si je visite les appuis : quelles parties du corps, combien, quel angle, quel poids, quelles qualités... ?

Ceci dit, poétiser le réel ne sera pas forcément le rendre beau. On associe souvent l'art de la danse à la beauté du geste. Mais qu'est-ce que le beau exactement ? Cette question n'ayant toujours pas de réponse consensuelle, je vais préférer le point de vue de Spinoza qui l'exprimait fort bien : « Ce n'est pas parce qu'une chose est belle que nous la désirons, c'est parce que nous la désirons qu'elle est belle ». (SPINOZA, in *Ethique III*, scolie de la proposition)

Le corps en mouvement, est surtout la conscience du «soi faisant», une pratique dans laquelle chaque geste est un événement. On quitte le simple exercice physique (ou l'acte moteur) pour véhiculer une pensée artistique. C'est ainsi que l'on cesse d'exécuter un geste pour aller vers une dynamique de création et de symbolisation, pour exprimer sa vision singulière du réel et permettre à la personne d'activer son imaginaire.

Si l'on considère que la lecture fonde l'écriture, le regard d'autrui fonde l'existence de l'œuvre...

Si l'on part du postulat que la création est un processus qui aboutit à une œuvre singulière donnée à voir à un public, cette activité de création n'est pas simplement la mise en forme d'un objet. Avec les personnes en fin de vie, c'est surtout la matérialisation du vécu.

De la force et de la trace de chaque rencontre naîtra l'objet artistique.

La forme est ce que l'œuvre montre de ce qui est du domaine du visible et de l'explicite. Le sentir ainsi que les processus d'invention du geste sont devenus des objets chorégraphiques. Les «dances à sentir» cohabitent désormais avec les plus conventionnelles «dances à regarder». (Isabelle Ginot ,in «douceurs somatiques» article paru dans la revue REPÈRES n° 32 novembre 2013).

Créer serait donc traduire le réel et non le restituer tel qu'il est. La création est donc bien une démarche de «transfiguration» car il s'agit de passer la réalité au sas de l'imaginaire pour proposer notre propre regard sur le sujet et dans ce processus. Révéler c'est donner à voir avec la danse...

De ce fait, il s'agit d'un «travail partagé» parce que c'est dans cet accueil que l'œuvre se poursuit par déploiement.

Un danseur agirait alors avec toujours la présence d'un «le public intérieur» qui fonctionne comme la conscience qui sera donnée dans un futur quelconque.

Serait-ce au carrefour de cette conscience que se construit l'intersubjectivité d'un propos chorégraphique ?

La danse comme un phénomène dynamique qui génère une multiplication et une condensation du sens, faisant exploser l'un vers le multiple.

La danse...

autorise le développement du jeu poétique pour servir son projet expressif

délaisse la signification unilatérale et réductrice,  
lève le voile des conventions qui nous cachent certains aspects de la réalité,  
aborde un cheminement de pensée différent et de nouvelles découvertes.

Elle permet le passage à un autre ordre de pensée par rupture, par discontinuité dans une distanciation du réel pour nous rapprocher du rêve...

... La danse



Milena Gilabert

---

# Echo des cellules

---

## Bientôt pour vos cellules

La prochaine conférence européenne annuelle du BMCA.

« CONNECTING DUTS » « Relier les points »

- à Viljandi en Estonie, du 22 au 24 août 2014 -

Fredericke Troesch (formatrice en BMC) proposera des explorations sur l'embryologie, les structures subcellulaires et les réseaux des fascias.



Suivie par une dizaine de présentations/ateliers, des actualités sur les projets en cours, des soirées performance et des espaces de rencontre autour des organisations professionnelles. Les journées sont introduites par des temps d'échauffement.

Ces rencontres sont organisées en Estonie par Mari Mägi, et nous y serons accueilli par l'association Notafe, qui organise par ailleurs un festival sur l'Art. Un moment unique pour se plonger dans le BMC, retrouver des professionnels de toutes l'Europe et à l'international et de se plonger dans la culture et l'atmosphère estonienne.

Plus de détail sur le programme sur le site : [http://www.notafe.ee./bmc\\_conference](http://www.notafe.ee./bmc_conference) à bientôt.



## A voir

DVD de la Création Civile® OcéanCité, une poésie du temps présent Hommage à Pierre Deloche, chorégraphe lyonnais (durée : 20 min) par Anne Expert, formatrice en BMC®, directrice artistique de la création « J'ai commencé à me former au BMC® en même temps que Pierre, en 2000, au moment où il créait à Lyon sa première Création Civile®, tissant des liens entre danse et espace public, mouvement de vie et expression civile. Les pratiques somatiques, dont le BMC®, l'ont beaucoup porté dans cette vision d'une autre danse. En hommage, mais aussi commencement, nous avons recréé OcéanCité, le 20 octobre 2012. »

Pour se procurer le DVD - [anne.expert@wanadoo.fr](mailto:anne.expert@wanadoo.fr)



©Ioannis Seferoglou

## La Meute. Un devenir du Corps collectif



Une meute dans un livre ?

Une Meute, on y plonge, on la traverse, on est traversé par elle. Est-il seulement possible d'en écrire le feu ? Par quels mots ? Avec quelles images ?

Et pourtant oui : un livre. Car la Meute est aussi un manifeste, une (é)meute. Attentat poétique, acte de résistance, elle explore et propose in fine d'autres modes d'être et de vivre ensemble. La Meute est une recherche qui pense et qui parle. Fruit d'une longue exploration, le protocole de la Meute a été élaboré par Nadia Vadori-Gauthier à partir de 2007. Aujourd'hui, c'est une performance du Corps collectif. Cette performance est un rituel de métamorphose, de résonance et d'initiation.

Ce livre comprend des articles théoriques, le processus de création de la meute, des textes poétiques, des rapports d'expériences et de nombreuses photographies.

[www.lecorpcollectif.com](http://www.lecorpcollectif.com)

## « De la douceur »

#32, novembre 2013, de la revue Repères éditée par La Briqueterie, Centre de développement chorégraphique du Val-de-Marne.

Tout est dans le titre...

Avec des articles qui interrogent les pratiques de la sensation (dont le champ somatique) en lien avec la danse. Isabelle Ginot, Noëlle Simonet, Régine Chopinot, Juliette Nioche, La Ribot partagent leurs réflexions sur une thématique qui fait

écho avec ce numéro de BodyMind Magazine... Bonne continuation de lecture...

On peut le commander à La Briqueterie. Je l'ai découvert sur le site de la librairie itinérante « Book on the Move » que Agnes Benoit a créé depuis 10 ans. On y trouve de nombreux ouvrages sur la danse en anglais, allemand et français.

Anne Garrigues