

NAISSANCE D'UNE ÉMOTION EN DANSE

Entretien avec Aurélie Gandit

« ME LAISSER SUBMERGER
PAR L'ÉMOTION ET LA RESPIRATION »

Comment décelez-vous l'émotion collective que
suscite la danse lors d'une représentation ?

Quand je danse, je ne sais pas ce qu'il advient chez ceux et celles qui regardent, mais je perçois une empathie kinesthésique. L'émotion dépend de l'intime. Elle fait partie d'une histoire personnelle et d'un ressenti physique et physiologique auxquels je n'ai pas accès. Lorsque je génère un mouvement, de quelque nature qu'il soit, je « m'échappe » de temps à autre. Ces courtes secondes forment une réalité repérée par le public, je sens alors une empathie. Je me place un court instant en tant que spectatrice du mouvement, je sens dans mon corps le rythme, les vibrations, la respiration qui révèle plutôt un état de corps qu'une émotion traversée. Pourtant, ce qui surgit avant ou après ce moment de danse ressort bien de l'émotion. Mais je crois que ce moment ne m'appartient pas. Il subit des transformations et des transmissions qui le rendent trouble.

Comment sentez-vous cette empathie
kinesthésique entre vous et le public ?

J'essaye de ne pas trop me laisser traversée par ce que je ressens parce que sinon je risquerais de perdre en qualité. Je peux partager l'émotion en revanche. Je peux être dans l'accueil de ce qui survient, je sens alors l'environnement tout en gardant une précaution à l'égard du plateau. Oui, parfois je peux sentir l'émotion qui naît chez la personne en train de regarder. Et surtout, je suis à l'écoute de ce qui se passe dans mon propre corps. Je suis asthmatique. On m'a très tôt avertie : si je danse trop rapidement, trop longtemps ou trop intensément, c'est la crise ! De toute ma vie, je n'ai jamais fait une seule crise d'asthme en dansant ! Selon moi, une attention, un calme et une concentration ont permis cette condition. Néanmoins, si je monte des escaliers trop vite ou que je ris trop fort pendant deux minutes, je ne peux plus respirer. La peur coupe la respiration et l'embousiasme l'accélère. La respiration et le souffle sont étroitement liés à un état émotionnel. S'il y a un moment très agité dans la chorégraphie par exemple ; comment vais-je calmer ce moment sans me laisser submerger par l'émotion ou par le souffle qui devient court et qui s'emballé ?

Quand cela arrive-t-il ?

Lorsque l'émotion m'envahit ! Un mouvement brusque dans la salle au cours de la performance peut divertir mon regard par exemple. Le souffle s'en trouve altéré et dit alors tout de mon état émotionnel. Pour affronter ce genre de situations, je ne parlerais pas de contrôle, mais plutôt d'entraînement au souffle. Il s'agit moins de maîtriser son souffle et sa respiration que de les accepter et de les orienter en les observant. Comment m'amener à tel souffle ? Comment calmer telle respiration ? Dans cette observation, le Yoga a été une immense découverte pour moi en tant que danseuse. Très intime, le souffle dit tout et tout de suite. Avec le Yoga, j'ai appris à écouter les autres et la manière dont ils respirent. Des les débuts, j'étais émerveillée par ce que l'on appelle de pranayama : le travail sur le souffle. J'étais étonnée de voir que les enseignants identifiaient d'emblée la difficulté ou l'angoisse d'une personne. À l'écoute, yeux fermés, ils repèrent les maux. J'ai développé, sur ce modèle, une écoute de la respiration des autres, danseurs et non-danseurs, et c'est incroyablement stupéfiant. Écouter la manière de respirer d'une personne, c'est lui demander comment elle va en quelque sorte. Cela a bouleversé ma pratique de danseuse, le rapport à mon propre corps et à celui des autres.

Sur le plateau, à quelles émotions faites-vous face ?

À la surprise ! L'imprévu arrive : un projecteur vous tombe dessus ! (Rires.) Quand quelqu'un s'en va au milieu de la représentation par exemple, les interrogations viennent inquiéter l'esprit. Tout peut arriver. La déconcentration doit être envisagée, il faut savoir la braver et en même temps rester concentré sur soi et sur l'interprétation.

**VENTRE, POUMONS,
CAGE THORACIQUE, CLAVICULES**

Comment décrivez-vous les mouvements à la fois physiques et
mentaux qui entraînent une émotion quand vous dansez ?

L'émotion surgit et selon les situations, la respiration se bloque, s'accélère ou se calme... J'ignore si ces mouvements se rapportent à une émotion, mais assurément à une intention. Je discerne trois étages de la respiration. (Elle pose ses mains au niveau du bas de ses côtes.) L'étage bas des poumons correspond plutôt à la respiration par le ventre. Évidemment, les poumons n'atteignent pas le ventre. Cette respiration calme. On l'assoue à celle des enfants, elle n'est pas naturelle, mais automatique. Quand on est très stressé par exemple, on « redescend dans le ventre » pour récupérer une respiration plus basse. (Elle pose ses paumes sous sa poitrine.) La respiration

médiane est le deuxième niveau, ici la cage thoracique s'ouvre et se ferme comme un accordéon. Enfin, la respiration haute est située sous les clavicules, en haut des pommons. *(Elle se met à respirer en même temps qu'elle parle avec de brèves inspirations et expirations étouffant sa parole dans le haut de la cage thoracique.)* L'air ne rentre plus à l'image d'une crise d'asthme, je n'arrive plus à respirer puisque j'inspire très vite sans expirer : l'expiration n'ayant pas lieu, les pommons ne se vidant plus, ainsi je ne peux pas les remplir et je manque d'air jusqu'à la crise de panique : les bronches se ferment et l'air entré ne sort plus ! En travaillant sur les différents étages du souffle et de la respiration, le chorégraphe produit des mouvements, des qualités, des rythmiques différentes. Une respiration dans le bas entraîne des mouvements plus lents et dilatés. Calme et écoute se propageront. Au deuxième niveau, le corps prend de l'ampleur avec un travail davantage sur la cage thoracique. Quelque chose commence à s'ouvrir, on distingue une envergure de part et d'autre du corps. La respiration de tout en haut est plus saccadée. *(Elle frappe des mains rapidement.)* Le tempo s'accélère. Cette respiration maintient aussi dans un état de... *(Elle respire avec un souffle court et tendu.)* pour exprimer ici des qualités, explorer des écritures rythmiques, proposer des intentions et des états de corps.

L'intention est-elle une motivation ou plutôt une conséquence du mouvement ?

Est-ce l'œuf ou la poule ? *(Rires... Hésitation.)* Les deux ! Cela dépend de la conscience et l'attention qu'on porte au mouvement. Le corps nourrit l'intention et l'intention nourrit le mouvement. Il y a des allers et retours. L'émotion s'installe sans que l'on en décide. Elle gagne du terrain progressivement dans le corps et se révèle être au-delà de nous-mêmes. L'émotion, c'est le corps qui parle : « Attention, il y a danger ! » « Attention, cela me rappelle un souvenir touchant... ou anxigène ! ». Son langage est entre autres la respiration. Une fois ces gammes perçues et identifiées, nous travaillons le geste. Du surissement du corps, il est nécessaire pour le chorégraphe de donner une autre qualité, de jouer avec... d'extraire ce geste dans le temps par exemple, ce sans oublier de bien ancrer ces intentions dans un mouvement corporel et organique. Ce ne sont que des allers-retours, à l'instar du symbole de l'infini, l'Unitcode. En tant que chorégraphe et danseuse, je ne fais que cela : articuler les gestes et mon travail entre corps et esprit.

C'est peut-être pour cela que l'on danse, pour cet imprévu...

Où, pour ce moment de jaillissement et de surprise. C'est un équilibre entre maîtrise (et non pas contrôle) et lâché prise. Ces allers-retours

entre le corps, l'esprit et plus loin, l'émotion nous ramène aussi à la mémoire corporelle et sensorielle. Le souffle est au milieu de ces trajectoires : au centre de l'Unitcode. Notre vie est empreinte du souffle de l'autre à l'agonie.

VERS L'ÉCOUTE DU CORPS

Que se joue-t-il physiquement au cours de cette émotion créée à partir du mouvement entre vous et le public ?

Je le sens davantage quand je fais des performances parce que je suis dans le même espace-temps que les spectateurs. Il n'y a pas de quatrième mur comme au théâtre. Dans cet espace-temps commun, je sens plus de choses. Pas de décors, pas de lumières, rien pour me cacher... on voit tout ! Tout est sous votre nez ! Je peux écouter les corps en présence, le mien et les leurs. L'empathie kinesthésique n'en est qu'amplifiée. Pendant la performance, je sens que nous partageons tous ce même air. Ce partage sensible se réduit à une goutte dans l'infini. Pourtant, il parsème notre respiration et la peuple tout au long de notre vie. Entre le premier et le dernier souffle de chaque personne, il y a des va-et-vient entre émotion, souffle, corps, esprit et intention. Je m'aventure dans ces chemins lors d'une performance. J'ai l'impression que l'on reçoit de l'air. Apprendre à expirer est vital. Je me suis rendu compte que cela faisait des années que je ne savais pas respirer correctement. L'expiration étant très liée aux émotions – c'est en effet le dernier souffle, la mort –, et étant asthmatique, je n'expirais pas. Tout relâcher, tout donner constituait une grande difficulté. Évidemment liée à des peurs, une mauvaise expiration témoigne de blocages que j'ai travaillés intensément chaque jour à travers des exercices. J'ai fluidifié les tensions. Je reprends beaucoup ces exercices lorsque j'interviens auprès d'amateurs et amatrices. L'observation suffit parfois à débloquer l'expirer. Au-delà de l'inspiration et l'expirer et des moments de suspension tantôt appelés moments de rétention, il y a des moments de « rien », des moments « à plein », « à vide ». Porter l'attention sur ces moments est une incroyable découverte. Cet acte universel si automatisé se fait oublier de tous alors que nous gagnions à le déconstruire. Le diaphragme par exemple représente une réserve d'émotions, chargé d'entraves et de tensions. Et le corps regorge de tels endroits... je pense aux muscles inspiratoires et expiratoires... à tout le dos... il y en a partout ! C'est gigantesque. C'est passionnant.

PROPOS RECUEILLIS PAR MARION FOURNIER