

L'aisance

L'aisance est d'abord le parti pris de la facilité, de l'enfoncé, de la clarté. Il y a quelque chose à désapprendre : l'effort, l'obscurité, la complication.

Il y a des conditions de confiance à créer. La confiance a une composante psychologique, qui a trait à notre rapport à l'inconnu et à comment on l'accueille, comment on peut l'accueillir : on peut évoquer le caduc, "la maison dans laquelle on accueille", l'hospitalité et la curiosité. Elle a aussi une composante physiologique. On peut visiter son corps et l'interroger quant à l'aisance : Quels mouvements se font en toute confiance, quels mouvements procurent une sensation de danger ? Chacune de nos articulations requiert une "maison", une organisation de tout le corps pour être mise en confiance et on peut passer en revue les éléments de cette organisation.

L'aisance concerne aussi les rapports entre nous : dans la rencontre, on insiste beaucoup aujourd'hui sur le consentement, un moyen de couper court à la précipitation, au déséquilibre, un moyen de s'embarquer à égalité dans un processus.

L'aisance

Être bien / Se faire du bien / Faire du bien. Confort et Souplesse.

1^{er} exercice Rechercher dans chaque articulation, dans chaque mouvement du corps comment y trouver le plus d'aisance et de confort.

Exemples: • la rotation interne des bras (initiée par le pouce et allant jusqu'aux épaules et à une ouverture de la cage thoracique) mène à une décontraction et à un soulagement. • il y a des positions des bras par rapport à l'épaule où celui-ci est au maximum de son efficacité. C'est tout pour des raisons mécaniques quant au rapport avec le corps central que pour la géométrie de l'articulation.

• l'aisance de pouvoir saisir grâce au pouce préhensile en opposition avec les quatre autres doigts: l'importance de la bonne rotation du poignet.

• la rotation interne des bras soulage aussi la clavicle.

• elle donne lieu à une posture en portemanteau comme dans la chorégraphie de Sacre du printemps de Stravinsky par Nijinski (opportune ment accompagnée d'une rotation interne des jambes).

• plaisir de l'extension de la jambe en abduction et rotation interne

• plaisir de la bascule du bassin.

• plaisir de la position couchée qui nous porte

Du sur l'aisance.

Q: ... et ce plus une q de mouvement ou de position? La position est nécessairement tenue, le mouvement peut être abstrait.

2^e exercice

Exemple: • Carlinisme d'une personne en position couchée et l'autre qui tourne autour. Aisance des rotations et des axes. Plaisir de la parole.

Donner la main: franchise et abandon à la tension et à la suspension. Chacun des mains rapprochées sans se toucher, magnétique. Rôle de la parole qui accompagne la danse: lieu d'aisance.

• Danse autour de la clavicle: quelle liberté le bras gauche peut-il se permettre en regard du bras droit qui la protège.

Facilité de la verticale par rapport à l'évolution horizontale: mouvements qui

peuvent laisser le haut du bras en protection. Dialogue de ①
mains et des bras qui se complaisent dans l'orbite de prédilection
de l'humérus. Rôle des yeux.

• Ralentissements et accélération. Ajustement pour la
douce thermique des mains

3^e exercice : Ensemble dans l'absence.

"L'enfer commence à trois" Comment accorder de la place
à chacune des âmes présentes ? La concentration sur l'une
d'elle nécessairement au dépens de l'autre ?

Le cadre-motile d. d. le groupe, la chorégraphie d'un
trio qui se présente cyclique, dans l'indistinctibilité
des trois rôles ?

Les mouvements aisés sont un échin dans lequel
notre complexité, notre inadéquation, notre accidentalité
trouvent un soulagement momentané.

La peur, la douleur, les rapprochements et éloigne-
ments, le besoin d'amour et le réconfort, la beauté,
la joie du mouvement.