

Un cours de danse improvisée

La première saison de ce cours a exploré les préalables à l'improvisation: la disposition à l'égard des circonstances extérieures (l'espace-temps) et intérieures (la présence et l'attention). Dans cette saison, je désire poursuivre cette exploration à chaque fois que j'identifierai une de ces conditions d'existence de l'improvisation, mais je veux surtout donner toute sa place à l'improvisation elle-même.

Pour cette première séance, nous pourrions nous concentrer sur les premiers (et non les premières) de l'improvisation: la connexion à soi-même. Il y a de multiples couches dans cette connexion qu'on peut explorer: je pense à: ① être dans le combat, dans un accueil équanime de ce qui nous arrive, et ce au particulier des émotions qui nous traversent: les choses peuvent être bonnes ou mauvaises; se concentrer sur le fait qu'en premier lieu elles sont; ② s'observer en vie: c'est se connecter à son système nerveux comme à un système varié qui puise sa sève dans les tissus et aussi dans notre environnement: notre conscience peut se saisir d'une manière toujours plus fine du vécu de notre corps jusqu'à sentir sa pulsation dans son ensemble; ③ atteindre le repos: d'abord par la manière dont on se laisse traverser par le champ de gravitation puis par une égalisation de notre activation, d'abord de notre tension musculaire; on peut se laisser guider par la diversité de la vie: présence folle, aquatique, du réseau, de la membrane.

L'improvisation est aussi une manière de donner à voir: après l'être-là, exhiber son propre être-là, dans sa singularité, de sorte à le partager avec l'autre: la manière particulière dont la propre peau respire, inhale et exhale le souffle de la vie, dont on occupe l'espace et le temps, de laisser le mouvement maître. C'est aussi une manière particulière de regarder, qui s'intéresse au processus de création autant qu'à la chose créée, qui place sa curiosité à et évocat précisément la vie se manifeste.

Exercices :

- 1) Les prémices de l'improvisation : chacun.e à tour de rôle propose de travailler sur une couche de la connexion à nous-même et nous nous y mettons toutes ensemble ; • chacun.e à tour de rôle propose de travailler sur une couche de la connexion à autrui (le regard, le toucher, la retrouvaille dans une figure rythmique, le langage, l'échange, une exploration commune ou réciproque)
- 2) Un solo de présentation : se placer en face des autres, excepter son regard, l'accueille, choisir parmi les possibilités explorées dans l'exercice précédent un chemin de connexion à soi et de connexion à l'autre et le vivre en donnant à voir. Les spectateurs sont invités à écrire quelques mots de ce qu'ils traversent.
- 3) Des prémices de duos. Former tous les duos possible en se concentrant sur le début : se connecter à soi en étant attentif à la connexion à soi-même de l'autre ; se connecter à l'autre en mettant toute son attention sur le chemin qu'on emprunte ; dès que quelque chose de commun naît, rester sur ce commun et l'explorer sans toutes ces coutures, vigileusement, sans aucune recherche d'originalité
- 4) Toutes ensemble. se connecter ensemble chacun à soi et seulement après toutes ensemble par un chemin à trouver ensemble. Explorer le diasporan qui se fait et le silence et la naissance d'une communauté. Rester dans le premier moment de cette communauté et l'explorer ensemble.

Compte rendu de la séance du 3/10/2022

Cette séance s'est concentrée sur les prémices de l'improvisation, c'est-à-dire le germe, ce moment de transition entre la vie ordinaire et une certaine forme de vie supérieure. La vie ordinaire est déjà très riche mais cette richesse est asynchrone : nous recevons en permanence des flux d'information, les intégrons, nous adaptons mais pour un moment futur auquel nous développons l'effet de ces informations. La vie supérieure développe la synchronicité : tout ce qui nous arrive, nous en tenons compte pour le moment présent.

Une première série d'exercices a proposé de favoriser la présence à soi : sentir la manière dont le champ de gravité nous oriente verticalement, nous fait vivre notre structure et notre ancrage ; sentir le souffle naître d'un impétus du bas-ventre et mener au gonflement des poumons et l'inspiration, puis sentir l'expiration comme un mouvement intérieur de tout notre être et son expression très juste ; raviver la conscience de son corps en le frottant partout, à la fois par la sensation de la peau que par celle de notre géométrie ; faire l'expérience de la respiration (systole et diastole) de nos yeux en les ouvrant avec un relâchement des muscles oculaires puis en les fermant avec une focalisation à l'infini ; fermer les yeux et ressentir le balancement insensible d'avant en arrière et de droite à gauche que nous appelons le repos.

Une deuxième série a proposé de favoriser la présence à l'autre : par une carence du bras gauche de la personne à notre droite ; par le jeu du regard qu'on reçoit et qu'on donne ; par le jeu du sourire qu'on reçoit et qu'on donne ; par un mouvement de groupe dans lequel nous cherchons la communion.

Enfin, nous avons présenté des solos qui se concentraient sur le moment de la prise de présence à soi et à l'autre. Pourquoi la présence à soi est un moment de prise de pouvoir très puissant accompagné d'un frisson ; la présence aux spectateurs reste un terrain fragile et incertain. Nous avons terminé par les dires qui témoignent combien chaque partenariat fait surgir une autre composante de nous-même, un autre inconnu qui est nous-même.