

PETIT EXPOSÉ SUR LA « DANSE LIBRE »

par Marie-Josèphe Gachet.

La « Danse Libre » est avant tout une façon d'utiliser son corps de façon optimale c'est-à-dire unifiée, douce et respectueuse de sa nature. C'est, sur le long terme, une véritable rééducation des capacités motrices au plan physique mais qui implique aussi toutes les autres dimensions de l'être humain.

C'est une danse joyeuse qui demande d'être très à l'écoute des possibilités du corps qui sont très progressivement développées, non en force, mais en stimulant les réflexes notamment d'équilibration et de coordination.

Elle fait travailler la colonne vertébrale dans des amplitudes très faibles mais suffisantes pour que la colonne soit utilisée comme ressort. Malkovsky disait que la colonne vertébrale est l'arbre de vie du mouvement. (C'est pour cela que pour découvrir le mouvement libre il faut commencer avant que les disques intervertébraux n'aient trop perdu de leur épaisseur).

Le mouvement recherché est fluide et les mouvements s'enchaînent les uns dans les autres comme ceux d'un enfant qui joue à chat et qui s'investit de tout son corps dans son jeu ou celui d'un chat en pleine action. D'ailleurs, le mouvement parfait et de référence est celui des félins.

En « Danse Libre » on cherche toujours le mouvement le plus simple et le plus économique. Pour Malkovsky le mouvement qui est beau c'est le mouvement qui est accompli sans effort et qui permet de durer. Il nous citait et mimait parfaitement le mouvement du faucheur, celui du forgeron ou celui de l'homme qui manie la varlope ou celui d'un homme qui paye debout sur un canoé. Lui-même avait payé debout sur un canoé 5, 6 ou 7 heures par jour, cherchant toujours le mouvement le plus simple, le plus économique pour pouvoir durer en épousant le mouvement des flots plutôt que de lutter en force. Il disait : « Et la mer était houleuse ! Je ne me suis pas battu avec la mer ! Pauvre petit moi ! Qu'est-ce que je peux, contre la mer ? ! » Donc le mouvement juste que Malkovsky a cherché toute sa vie est basé sur une très grande réceptivité. Ainsi, dans les cours on développe progressivement une perception très fine du corps humain qui produit une détente cérébrale comme l'avait compris le Docteur Vittoz. On apprend à

avoir une qualité de présence très grande à ce que l'on est en train de faire pour ne pas s'épuiser inutilement. L'usage du corps devient rationnel non pas au sens de « cérébral » mais au sens où le mouvement est parfaitement adapté et instinctif. Regardez les oiseaux qui donnent un coup d'aile pour planer ou les poissons qui donnent un coup de nageoire pour filer, ils ne dépensent pas une calorie de plus qu'il n'est nécessaire.

Pour développer la coordination, en « Danse Libre » on utilise des balles. Malkovsky a mis au point, avec génie, il faut le dire, des exercices répétitifs au cours desquels on va pouvoir progressivement lâcher toutes les tensions qui viennent parasiter le bon déroulement du mouvement. Ainsi, on met en place des réflexes ajustés avec précision.

Le caractère joyeux de cette danse est spécialement perceptible dans le fait que le temps fort est de bas en haut et que le bruit de la balle coïncidant avec le temps fort celui-ci est sur le rebond de la balle.

Cette danse est particulièrement musicale, dans la lignée d'Isadora Duncan qui disait « Écoutez la musique et oubliez-vous ». Mais elle était géniale et faisait cela instinctivement alors que pour nous cela demande un long apprentissage car il faut commencer par effacer nos mauvais plis.

Au début, les exercices proposés sont très simples et visent en premier à une découverte sensorielle du corps en mouvement avec un centre de gravité bien placé. Les exercices doivent permettre de prendre conscience des tensions et crispations qui entravent son bon déroulement ainsi que des schémas artificiels que nous avons acquis sans nous en rendre compte et qui viennent aussi parasiter l'émission du mouvement juste. On cherche la détente dans le mouvement. À noter que si on ne fait que des choses simples, faire simple est difficile et demande de la patience. C'est une découverte de la danse comme un art sans artifice. Et c'est une qualité de présence dans l'instant présent que l'on découvre.

Au début, on ne fait pas de chorégraphies pour privilégier un travail de fond et de détente qui permet un jaillissement plus joyeux et plus libre.

Une remarque : Malkovsky était syncrétiste, ce qui n'est pas du tout mon cas, mais je reprends volontiers à mon compte des enseignements de sagesse qu'il nous répétait pendant les cours et qui imprègnent sa façon de vivre la danse. Je vous en cite quelques extraits :

- La justesse d'un mouvement se ressent obligatoirement par le bien-être qu'il procure et l'équilibre qu'il donne au corps.
- L'action n'est pas l'agitation.
- La force n'est pas brutalité.
- Soyez bon pour votre corps.
- L'extension n'est pas crispation, le relâchement n'est pas avachissement.
- Hâtez-vous lentement.
- Ce qui est fait dans l'agitation, ça, c'est raté d'avance !
- Le mouvement est la confirmation externe de l'activité de l'âme.
- Nous cherchons à redécouvrir le mouvement du corps à partir de ses propres lois.
- Il s'agit de sentir que chaque action nous apporte la joie de l'action.
- Nous cherchons cette force joyeuse dans l'action.
- Le plus grand art c'est l'art de vivre et la danse n'en est qu'une parcelle.
- Nous ne cherchons pas à faire « joli-joli » ; nous cherchons le vrai ; c'est le vrai qui est beau !
- La danse doit avoir sa source même dans la vie.
- Savoir est une chose, savoir faire en est une autre....*Travaux pratiques pendant les cours ou les stages !*

*D'Isadora Duncan, (inspiratrice de Malkovsky) : « Les mouvements vrais ne s'inventent pas ils se découvrent ».

* De Béjart qui corrigeait ses danseurs (Malkovsky disait, en fait, la même chose) : « C'est le corps qui bouge, les bras suivent. Chez vous le corps n'est pas habité, vous ne bougez que les bras ! »

* De Marie-Josèphe : « La liberté de la « Danse Libre » c'est que le corps libéré s'adapte de lui-même à ce qu'on veut lui faire faire. L'obstacle, c'est de lui imposer quelque chose d'erroné, fût-ce une respiration qui va bloquer sa pertinence d'adaptation ».

Pour tous renseignements : www.mjgachet.free.fr

Marie-Josèphe Gachet

01 45 26 88 11

mjgachet@yahoo.fr