

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

DÉFINITION PARTIELLE DES CONCEPTS DE KINÉSPHÈRE ET DE  
DYNAMOSPHERE COMME OUTILS D'INTERPRÉTATION  
EN DANSE CONTEMPORAINE

MÉMOIRE  
PRÉSENTÉ  
COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DE LA MAÎTRISE EN DANSE

PAR  
MYRIAM TREMBLAY

DÉCEMBRE 2007

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL  
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.01-2006). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

## REMERCIEMENTS

Je tiens d'abord à remercier ma fidèle accompagnatrice, Sylvie Pinard, qui non seulement m'aide à parfaire mon métier d'interprète en danse contemporaine par son investissement généreux à l'intérieur de ma Compagnie depuis 2004, mais qui a sincèrement cru en moi et en mon projet de maîtrise. Sa fine sensibilité, son enthousiasme sans bornes de même que ses réflexions partagées avec un intérêt manifeste m'ont permis d'avancer et d'atteindre mes objectifs. Tout en m'accompagnant à travers mes nombreux questionnements, elle a su me soutenir à tous les égards, ce qui m'a donné la force de mener à terme cette recherche.

Je remercie également de tout mon cœur Marie Beaulieu qui a, elle aussi, été particulièrement ouverte, disponible et d'une générosité remarquable face à mon projet et à mes besoins. La qualité de l'accompagnement qu'elle m'a offert, sa rigueur intellectuelle et son intérêt immense m'ont grandement supportée tout au long du processus. Toutes deux ont avancé avec moi, en équipe, avec un intérêt toujours plus grandissant et un investissement sans limites. Leurs encouragements multipliés ainsi que leur présence active ont suscité chez moi le désir d'aller encore plus loin.

Je ne saurais oublier de remercier chaleureusement Alexis qui, en m'offrant sa musique, son intérêt soutenu, ses talents artistiques et son amour, m'a permis et me permet toujours d'« être ».

Je souhaite aussi remercier tendrement mes collaborateurs, Philippe Provost, France Pepin, Lucie Bazzo, Denis Lavoie et Karine Cloutier, en qui j'ai eu une totale confiance. Ils ont été d'une aide inestimable, d'une immense générosité, d'un soutien sincère et m'ont permis d'atteindre mes objectifs avec une grande qualité.

Pour terminer, un gros merci à Robert Duguay et son équipe ainsi qu'au Département de danse sans qui cette magnifique recherche n'aurait pu aboutir.

## AVANT-PROPOS

### LA « CHERCHEURE »

J'ai terminé un baccalauréat en danse contemporaine à l'Université du Québec à Montréal (UQAM), en 2003, où j'ai reçu la « Bourse William Douglas » en interprétation. Depuis 2002, je m'implique activement dans le milieu de la danse en tant que répétitrice, chorégraphe et interprète. J'ai participé à différents stages de danse à Montréal, à Paris, en Belgique, en Allemagne et en Indonésie. En tant qu'interprète, je collabore avec plusieurs chorégraphes de la relève montréalaise tout en développant parallèlement une démarche artistique singulière en constante évolution. J'ai dansé au Québec, en Europe et en Amérique latine et mes créations ont été présentées dans plusieurs villes de la province de Québec ainsi qu'en Europe. Tout en agissant comme auxiliaire d'enseignement dans différents cours d'interprétation avec divers professeurs et chargés de cours du Département de danse de l'UQAM, j'ai décidé de poursuivre une maîtrise en interprétation afin d'approfondir ma formation. Plusieurs cours orientés vers les théories du mouvement et de l'espace d'après Rudolf Laban ont suscité, chez moi, un intérêt particulier quant aux diverses façons de comprendre et d'aborder le mouvement en relation avec le métier d'interprète en danse. De plus, le travail ciblé, accompli à l'intérieur de ma Compagnie Danse Mnémosyne avec Mme Sylvie Pinard, analyste du mouvement selon Laban, m'a initiée corporellement aux différents concepts et théories de Laban. En ce sens, lorsque j'ai proposé le présent projet de maîtrise, j'avais acquis un ensemble de connaissances pratiques et théoriques très approfondies du système d'analyse Laban. Et comme interprète, je constate que la partie du cadre théorique qui me sert le plus est certainement les théories sur l'*Effort-Shape* et l'Harmonie de l'Espace, en ce qu'elles clarifient énormément *ce qu'est un mouvement* et les diverses possibilités d'en comprendre la nature. Ainsi, en raison de ma compréhension

physique et intellectuelle développée pendant plus de deux ans de certains concepts et théories de Laban, j'avais non seulement le désir d'approfondir ces connaissances, mais également de saisir une plus grande part de subtilité propre à chaque mouvement.

En somme, l'ensemble de mes activités dans le milieu de la danse contemporaine m'amène continuellement à m'interroger sur ce qu'est l'interprétation et comment l'interprète en danse peut créer et saisir son propre rôle, physiquement, émotivement, psychologiquement, tout en demeurant fidèle à l'univers dansé à interpréter. Comme le démontre Nathalie Schulmann dans son article *Paradoxe de l'interprète et de ses interprétations*, « [l]e danseur évolue vers une pluridisciplinarité qui, outre la maîtrise technique de son corps, embrasse une étendue expressive de plus en plus large<sup>1</sup> ». En effet, l'interprète en danse dévoile ses intentions et celles des chorégraphes par ses *aptitudes à transformer ses différents états de corps*. Ainsi, ma démarche artistique comme chorégraphe-interprète, vise à m'approprier diverses facettes de l'expressivité dynamique, émotive et physique afin de transmettre le but derrière chaque mouvement et ainsi unifier le geste au corps qui l'initie, le mécanisme à l'intention. Mon travail d'artiste en danse contemporaine m'amène à saisir le moment où le souvenir s'impose, où la mémoire de l'esprit, du corps et des sens tente de toujours se réinscrire dans le présent de la scène à travers diverses qualités de présence techniques, expressives et émotives.

Je travaille à prendre conscience de mes sensations physiques par l'exploration des différentes voies de l'expression corporelle, notamment celles provoquées par un travail sur la *kinésphère* et la *dynamosphère*, concepts que l'on retrouve particulièrement chez Rudolf Laban. D'un point de vue global, je dirais que la kinésphère amène principalement le corps à inscrire ses mouvements dans l'espace qui l'entoure par des formes et trajets clairement dessinés, suscitant un engagement

---

<sup>1</sup> Nathalie Schulmann, « Paradoxe de l'interprète et de ses interprétations », *Nouvelles de danse*, n° 31, printemps 1997, p. 38.

musculaire précis et une attention particulière aux connexions corporelles et aux tensions spatiales. La dynamosphère, quant à elle, fait évoluer le corps et ses mouvements à travers diverses nuances dynamiques et expressives évoquant un espace intérieur et extérieur plus volumineux. Dès lors, je pourrais établir un premier rapport, qui sera développé ultérieurement, entre la forme extérieure du mouvement et son contenu émotif. Ces liens, entre la forme et l'émotion, le trajet et la dynamique, sont rapidement devenus un centre d'intérêt personnel trouvant à se définir plus particulièrement à travers les concepts de kinésphère et de dynamosphère.

Ainsi, par la prise de conscience de mes sensations kinesthésiques, je tente, comme interprète, de réanimer, de revivre, re-sentir, comme si c'était toujours la première fois, les souvenirs émotifs et corporels afin de retrouver les chemins physiques et expressifs empruntés par mon corps en mouvement. En ce sens, certaines notions théoriques proposées par Laban approfondissent mes réflexions quant à l'approche du mouvement et viennent alimenter ma mémoire d'exécution technique, sensorielle et kinesthésique. En me permettant, en quelque sorte, de *nommer* mes sensations kinesthésiques et d'une certaine façon de les *grouper*, ces théories me donnent la possibilité de les repérer plus clairement et rapidement tout en venant appuyer ma mémoire, afin de rendre les différentes exécutions toujours plus justes par rapport à la demande chorégraphique. En somme, ce cadre théorique met à ma disposition un ensemble de données me permettant d'analyser mes mouvements et de la sorte, me donnant des possibilités concrètes pour les *reproduire*. Ainsi, mon travail en interprétation sollicite une présence sur scène qui est à la fois différente et particulière à chacune des représentations, juste et précise, et ce, toujours à travers un espace-temps autrement mis en place.

## TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos — La « Chercheure » .....	iii
Résumé .....	ix

### INTRODUCTION — LA « RECHERCHE »

L'origine du sujet .....	1
Cadre théorique .....	2
Problématique .....	5
Questions et but de la recherche .....	5
Regard général sur la méthodologie .....	7
Instrumentation .....	10
Limites de la recherche .....	12
Vue d'ensemble du mémoire .....	13

### CHAPITRE I — REPÈRES THÉORIQUES

Portrait général de la théorie sur l' <i>Effort-Shape</i> .....	16
Portrait général de la théorie sur L'Harmonie de l'Espace .....	22
Table 1 : L'emplacement spatial, les affinités dynamiques et les qualités du mouvement ..	25
Les concepts clés — kinésphère et dynamosphère .....	30
Les facteurs de l'effort, les attitudes expressives et les affinités spatiales .....	34
Table 2 : Les éléments opposés de l'effort et les attitudes corporelles suscitées .....	35
Table 3 : Les facteurs de l'effort et les attitudes intérieures face aux mouvements .....	38
Table 4 : Les éléments de l'effort et les affinités spatiales .....	38

Table 5 : Les dimensions, les modes de <i>shaping</i> et les affinités avec les efforts.....	39
Corps-Espace et <i>Effort-Shape</i> .....	40
Synthèse théorique conduisant à la pratique — Organigramme 1.....	43

## CHAPITRE II — PROCESSUS D'EXPÉRIMENTATION

Démarche méthodologique.....	47
Mes balises d'exploration.....	52
Ma préparation en studio et sur scène.....	60
Les propriétés correspondant à la kinésphère ou à la dynamosphère.....	65

## CHAPITRE III — MES CHEMINS CORPORELS

1— La respiration kinésphérique et la respiration dynamosphérique.....	70
2— Activer ma verticale versus m'ancrer au sol.....	73
3— Un tonus musculaire qui produit le geste comparé à un tonus musculaire qui le supporte.....	74
4— Initiation distale ou initiation proximale.....	76
5— Le déploiement kinesthésique ou l'utilisation des efforts (phrasé de l'Effort), du <i>shaping</i> et de l' <i>inner shaping</i> .....	79
6— Le regard kinésphérique et le regard dynamosphérique.....	88
7— Le rapport à l'Espace dans la kinésphère ou dans la dynamosphère.....	94
8— Le cri suscité par le travail kinésphérique ou dynamosphérique.....	98
Retour sur la méthodologie et le processus d'expérimentation.....	101
Métaphores, images et mots évocateurs — Organigramme 2.....	105

## CONCLUSION

La mémoire du corps.....	107
Les acteurs de la danse.....	108
Transposition sociale et culturelle.....	109

## ANNEXES

Annexe 1 — Description de l'oeuvre dansée.....	112
Annexe 2 — Questionnaire pour moi, l'interprète.....	113
Annexe 3 — Dimensions et plans.....	115
Annexe 4 — Brève présentation des auteurs de référence.....	117
Annexe 5 — Tableau BESS : <i>Body, Effort, Space, Shape</i> .....	119
Annexe 6 — Grille d'analyse : Corps, Espace, Effort et <i>Shape</i> .....	120
Annexe 7 — Publicité, communiqué de presse et programme de soirée.....	122
Annexe 8 — Archives 1 : exemples de notes provenant de mon carnet de pratique.....	126
Annexe 9 — Archives 2 : exemples de réponses au questionnaire.....	129
BIBLIOGRAPHIE.....	135

## RÉSUMÉ

Inspirée des théories sur l'*Effort-Shape* et l'Harmonie de l'Espace développées par Rudolf Laban, analyste et théoricien du mouvement, j'ai tenté, à travers cette recherche, de développer des *outils d'interprétation* basés sur les concepts de *kinésphère* et de *dynamosphère*. Très brièvement, la kinésphère se réfère au corps fonctionnel, utilitaire, renvoyant aux formes extérieures du mouvement, aux trajets dessinés dans l'espace, aux tensions spatiales, aux connexions corporelles ainsi qu'à une précision technique du corps en mouvement. La dynamosphère, quant à elle, renvoie principalement au corps expressif et émotif permettant un rapport étroit avec l'intériorité et l'impulsion spontanée. À l'inverse de la kinésphère, la dynamosphère mise sur le contenu émotif et le processus du mouvement pour créer diverses nuances dynamiques et maximiser les transitions entre les mouvements.

En ce sens, la dynamosphère manifeste un type de présence physique qui se perçoit et se ressent à travers l'expressivité et le vécu émotif qui sont, en réalité, l'essence même de l'espace dynamique qu'elle suscite. La kinésphère, quant à elle, dévoile plus précisément la structure de la pièce par le rayonnement des lignes, des formes et des trajets suscités dans le déploiement kinesthésique du corps et ses membres, appelant dès lors un espace géométrique et objectif.

Afin de comprendre et de solidifier différentes approches du mouvement, j'ai interprété deux fois la chorégraphie *Arlequin de Cayenne*, selon des visées particulières. D'abord en priorisant la kinésphère, ensuite la dynamosphère et ce, sans modifier le discours chorégraphique. Le spectateur devenait dès lors, témoin des particularités d'applications de chacun des concepts. Ainsi, pourrait-on penser que la qualité de présence était différente selon le choix de l'exécution?

Il est important de noter que cette étude qualitative est d'abord et avant tout un exercice d'interprétation mettant en scène une danseuse dans des situations d'interprétation à la fois diverses, précises et subtiles. De plus, il s'agissait pour moi de comprendre et de retracer les chemins corporels qui me permettaient de prioriser l'un et l'autre des deux concepts afin d'être en mesure de les reproduire dans l'immédiat de la scène, avec toujours autant d'intensité que la première fois.

KINÉSPHÈRE, DYNAMOSPHÈRE, LABAN, EFFORT-SHAPE, HARMONIE DE L'ESPACE, INTERPRÉTATION, DANSE CONTEMPORAINE

« [P]ourquoi étudier? Parce que le fruit, la fleur, l'enfant ont besoin d'être cultivés pour se développer. » Delsarte dans *Chaque petit mouvement : À propos de François Delsarte écrit par Ted Shawn*.

« L'étude du mouvement en est encore à ses prémices. On dit que le mouvement est une décharge d'énergie, on parle de force gravitationnelle, de chute. On dit que chaque transfert de poids est la conséquence d'une action de levier, qui demande un support fixe. On sait que les éléments de la matière, suivant leur poids spécifique, se déposent autour de la terre, on connaît les altérations d'un agrégat sous l'effet de la chaleur ou du froid, et donc les changements du poids spécifique de la matière. Pourtant, personne n'a jamais observé le mouvement en tant que tel, on a presque entièrement ignoré l'élément générateur, telle une danse au sein d'une énergie mouvante, et on est passé à côté de l'indice essentiel sur la nature même du jeu énergétique. On a considéré la forme comme un facteur esthétique ou mathématique et on n'a pas pris en compte la substance de son jeu/danse avec ses pouvoirs générateurs de formes et tensions spatio-rythmiques. » Laban dans *Espace Dynamique*.

## INTRODUCTION

### LA « RECHERCHE »

#### L'origine du sujet

Tel qu'énoncé dans l'avant-propos, la présente recherche vient du désir de mettre en parallèle les concepts de *kinésphère* et *dynamosphère* et de saisir, à travers leur exploration, les outils pertinents pour parfaire mon interprétation. Utilisés notamment par Mme Pinard lors du travail mené ensemble en studio depuis 2004, ces concepts prennent un sens orienté dans les théories de Rudolf Laban. Mme Pinard a obtenu, en 1996, sa certification en tant qu'analyste du mouvement au *Laban/Bartenieff Institute for Movement Studies of New York*. C'est à partir de mes créations chorégraphiques, issues d'un travail indépendant de celui mené à l'Université, que Mme Pinard et moi avons travaillé sur la qualité expressive, l'engagement spatial et les différentes dynamiques du mouvement, principalement à partir des théories sur l'*Effort-Shape*<sup>1</sup> et l'Harmonie de l'Espace<sup>2</sup>, développées d'abord par Laban. En tant qu'analyste du mouvement selon Laban, elle questionnait non seulement ma qualité d'exécution technique, mais également ma qualité d'exécution expressive, en étant sensible au moindre détail qui pouvait entraver mon interprétation. En ce sens, elle me renvoyait continuellement à mes sensations kinesthésiques afin que celles-ci se raffinent et deviennent de plus en plus précises dans mon corps. Son rôle dans ma Compagnie était donc de chercher avec moi,

---

<sup>1</sup> Rudolf Laban et F. C. Lawrence, *Effort : Economy in body movement* [1947], Boston, Plays, 1974, 98 p.

<sup>2</sup> Rudolf Laban, *The Language of Movement : A guide book to Choreutics* [éd. posthume 1966], Boston, Plays, INC., 1974, 214 p.; *Id.*, *Espace dynamique*, traduit de l'anglais par Élisabeth Schwartz-Rémy, Bruxelles, Contredanse, coll. Nouvelles de danse, 2003, 302 p.

comme interprète, comment exprimer une présence sur scène qui demeure sincère et sensible aux états émotifs et techniques, vécus à même l'exécution des mouvements.

Cette collaboration avec Mme Pinard m'a permis de me surpasser dans mon travail d'interprète et en même temps, m'a initiée aux théories de Laban. Mon premier intérêt, quant à ces théories, a été l'apport d'une terminologie adéquate qui, reliée à une expérience physique ciblée, démystifiait, en quelque sorte, mes sensations kinesthésiques et mon vécu intérieur. En m'appuyant sur cette terminologie, mes sensations, mes intuitions, mon instinct, face au mouvement dansé, devenaient dès lors, non pas plus vrais, mais plus solides, plus tangibles; un peu comme si mes sensations se confirmaient et s'inscrivaient plus nettement dans mon corps. Cette terminologie m'a donné une base de travail pour mieux comprendre le mouvement, pour mieux en saisir sa nature et ainsi me permettre de le *reproduire* autant dans sa forme extérieure, qu'avec son contenu expressif, émotif. Ce que j'expliquerai tout au long du mémoire.

### **Cadre théorique**

Rudolf Von Laban (1879-1958) s'est consacré entièrement à l'art du mouvement et de la danse en tant que danseur, chorégraphe et théoricien, après avoir terminé des études en architecture et en arts à l'école des Beaux Arts de Munich et celle de Paris. Ses découvertes, comme chercheur-artiste, ont pris racine dans l'observation de la gestualité du corps, en relation à l'espace qui l'entoure; observation orientée par le désir de libérer le corps de ses entraves socio-culturelles. Ses plus grandes contributions à la danse sont, entre autres, son système de notation du mouvement<sup>3</sup>, connu sous l'appellation de « Labanotation<sup>4</sup> » et ses théories sur

---

<sup>3</sup> Rudolf Laban, *Principle of Dance and Movement Notation*, Londres, Macdonald & Evans Ltd., 1956, 56 p.

<sup>4</sup> Je tiens à mentionner dès maintenant que dans l'ensemble de ma recherche je ne ferai pas référence à son système de notation, puisque j'ai constaté qu'il ne m'était pas nécessaire à la compréhension et à la mise en pratique des théories relatives à la kinésphère et à la dynamosphère.

l'*Effort-Shape* et l'Harmonie de l'Espace<sup>5</sup>, renvoyant à ses découvertes sur l'efficacité expressive et dynamique du geste, propre à chaque individu.

Laban s'est d'abord investi dans l'amélioration de la productivité industrielle en étudiant le temps utilisé pour réaliser une tâche ainsi que l'énergie dépensée pour l'effectuer. Il s'est alors concentré à établir une méthode qui permettait aux travailleurs d'éliminer les mouvements parasites, mettant en perspective les seuls mouvements nécessaires au travail. De ces études, il a publié un livre intitulé *Effort : Economy in body movement* constituant les fondements de sa théorie sur l'*Effort-Shape*. Le terme « Effort » implique non seulement la quantité d'énergie dépensée dans l'acte, mais aussi la notion d'impulsion comme anticipatrice du mouvement. Sa théorie vise, entre autres, à trouver la façon d'exécuter un mouvement en minimisant les moyens physiques tout en atteignant un maximum d'efficacité. Le trajet visible du corps qui bouge donne au geste une forme extérieure (lien avec la kinésphère) qui dissimule des mouvements infinis, non visibles mais perceptibles (lien avec la dynamosphère). Et c'est autant la singularité de chaque individu que l'utilisation des efforts temps, espace, poids et *flow*<sup>6</sup>, qui donnent une couleur particulière aux mouvements et déterminent son expression. Ainsi, l'intérêt de Laban pour le mouvement se répercutait sur l'ensemble de l'individu, impliquant autant le corps objectif (anatomique, fonctionnel) que subjectif (expressif, émotif), autant la volonté d'agir que l'impulsion spontanée. De plus, cette attention à chercher des liens entre le corps et l'esprit, la forme du mouvement et le contenu émotif, les comportements humains et leurs rythmiques, les interactions entre l'individu et l'espace, lui permettra

---

<sup>5</sup> Selon une convention déterminée par le *Laban Movement Analysis* (LMA), le terme espace prend un « E » majuscule lorsqu'il est question du concept d'espace, impliquant autant l'espace corporel que l'environnement qui l'entoure et un « e » minuscule lorsqu'il renvoie spécifiquement à l'effort espace, direct ou indirect. Je tiens également à préciser que lorsqu'il est question du concept de l'Effort, le mot prend un « E » majuscule et lorsque l'on parle des quatre facteurs de l'effort, le mot s'écrit avec un « e » minuscule.

<sup>6</sup> Je tiens à conserver les mots *shape* et *flow* dans leur langue originale, car je constate que la traduction française qui leur est respectivement attribuée, *forme* et *flux*, limite leur définition. En parlant de la forme d'un mouvement je crois qu'il est nécessaire de tenir compte de son aspect extérieur, renvoyant à sa ligne de contour plus géométrique, et de son aspect intérieur évoquant son volume et sa dynamique. En ce sens, le terme *shape* en anglais implique autant la forme que le contenu, alors que le mot *forme* en français se réfère principalement à l'aspect extérieur. Quant au terme *flow*, il m'apparaît avoir une sonorité plus vaporeuse et aérienne évoquant ainsi plus de nuances dynamiques que le mot *flux*.

de développer sa théorie sur l'harmonie du corps et ses mouvements en rapport avec son environnement, établissant de la sorte une nouvelle conception et organisation de l'espace<sup>7</sup>.

Mis à part un bon nombre de chercheurs tels Irmgard Bartenieff, Warren Lamb, Martha Davis, Peter Madden, Cecily Dell, Valérie Preston-Dunlop, Vera Maletic<sup>8</sup>, pour n'en nommer que quelques-uns, qui ont retravaillé et adapté les théories de Laban afin de répondre à des besoins dans différents domaines des sciences humaines, comme la médecine, la psychologie, la sociologie ou encore l'éducation, il n'y a pas, me semble-t-il, à la lumière de mes recherches, d'étude qui relie concrètement les concepts de kinésphère et de dynamosphère au métier d'interprète en danse. Bien que certains chercheurs nommés ci-haut vont guider ma réflexion et mon intégration des théories de Laban à ma pratique d'interprète en danse contemporaine, il m'apparaît pertinent et fort utile de voir comment ces théories, ainsi que les concepts de kinésphère et de dynamosphère abordés en premier lieu par Laban, pourraient éventuellement me donner des *outils* d'interprétation. Outils qui pourront par la suite être adaptés aux particularités et au style des différents univers chorégraphiques qu'il m'est donné à danser. Par cette démarche personnelle engageant ma pratique d'interprète, il s'agit donc d'ouvrir un questionnement inexploré dans le champ de la danse. En ce sens, ma contribution au domaine de la danse pourrait être autant par la pratique, en ce qu'elle propose des outils d'interprétation, que théorique, par une nouvelle lecture appliquée des théories de Laban sur l'*Effort-Shape* et l'Harmonie de l'Espace. Ce qui permettra non seulement de voir ces théories sous un angle singulier, mais également de les adapter différemment au métier d'interprète en danse.

---

<sup>7</sup> Ce qui trouve à se définir dans sa théorie sur l'Harmonie de l'Espace.

<sup>8</sup> Voir bibliographie.

## Problématique

Les réflexions théoriques de Laban m'ont permis, en tant qu'interprète, de mettre en relation les trajets et les formes extérieures du geste avec leur contenu intentionnel, émotionnel, expressif et dynamique. Ensuite, comme évoqué précédemment, l'utilisation d'une terminologie suffisamment précise m'a amenée à amorcer une recherche guidée sur l'acte d'interpréter. Et, comme le dit si bien Marion North : « terminology is only a way of learning about something<sup>9</sup> ». Cependant, bien que ces concepts m'aient ouvert une porte sur l'interprétation en danse, je constate que Laban n'y fait pas précisément référence. Il a utilisé ses théories dans certains arts de la scène comme le mime, le théâtre et même la danse à certains niveaux, mais il ne semble pas avoir proposé de transposition pragmatique des concepts de kinésphère et de dynamosphère à la danse. En ce sens, à travers mon questionnement actif sur l'interprétation et mes connaissances des théories de Laban, je constate qu'il serait intéressant d'utiliser ces concepts et de voir comment ils peuvent aider le danseur dans son interprétation technique et expressive. En fait, je voudrais mettre en perspective l'idée que l'interprète pourrait peut-être répondre à la demande du chorégraphe sans nécessairement ni uniquement avoir recours à un ensemble de métaphores et d'imageries mentales. De même qu'il pourrait allier son instinct, son intuition, son imaginaire, à des outils concrets pour alimenter et parfaire son interprétation.

## Questions et but de la recherche

Mon intuition est qu'il puisse exister une danse où les séquences kinésphériques *prédominent* sur les séquences dynamosphériques et vice-versa, selon que *l'intention* de l'interprète est dirigée principalement vers un discours spatial (kinésphère) ou dynamique (dynamosphère). Selon la nature de l'intention, le corps

---

<sup>9</sup> Marion North, *Dancing and Dance Theory*, dirigé et édité par Valérie Preston-Dunlop, Londres, Laban Centre, 1979, p. 63.

emprunte des chemins corporels différents afin de rendre le type d'exécution recherché clair et précis, ayant par le fait même une influence marquée sur la qualité de la présence. Ces chemins corporels pourraient prendre, par exemple, la voie d'un alignement osseux et d'un engagement musculaire particuliers pour répondre au discours plus spatial, ou bien la voie de l'expressivité émotive et du vécu intérieur comme initiateurs du mouvement pour répondre au discours plus dynamique. À la lumière des définitions que Laban donne de la kinésphère et de la dynamosphère et en référence à mes expériences physiques de ces phénomènes depuis quelques années, je pars d'un premier constat : les deux phénomènes sont indissociables puisqu'ils sont toujours présents dans le mouvement à des intensités différentes. Ainsi, dans cette recherche, il ne s'agit pas de dissocier complètement les deux phénomènes, mais plutôt de sonder la possibilité de les *mettre en évidence l'un par rapport à l'autre*, sans pour autant les rendre indépendants. En ce sens, lorsqu'un phénomène est davantage présent, je dirais que l'autre le supporte en silence, telle une veilleuse : il demeure présent, mais ne s'impose pas. C'est donc en partant des théories sur l'*Effort-Shape* et l'Harmonie de l'Espace, ainsi qu'en revenant aux définitions que Laban donne de la kinésphère et de la dynamosphère, en interrogeant ma propre compréhension de ces définitions et enfin, en problématisant mon expérience en tant qu'interprète professionnelle, que je pose les questions suivantes : Quels sont les *chemins corporels* et les *intentions spécifiques* pour moi, comme interprète, qui viseraient à *prioriser* la kinésphère ou la dynamosphère *dans l'exécution d'une même danse*? Et de là, comment *réanimer* mes sensations kinesthésiques, dynamiques, expressives, intuitives, afin de les *reproduire*, sans doute différemment, mais avec toujours autant d'intensité, à même le présent de l'exécution?

## Regard général sur la méthodologie<sup>10</sup>

Par l'entremise de mes expérimentations en studio et sur scène, de mon travail en interprétation et des appuis théoriques, j'aimerais, dans ce mémoire, faire état de mes observations quant aux liens et aux différences qui unissent et caractérisent tout à la fois les concepts de kinésphère et de dynamosphère. À partir d'une œuvre de répertoire de la Compagnie Danse Mnémosyne<sup>11</sup>, le présent projet d'interprétation est constitué de deux parties reliées entre elles par la chorégraphie et l'interprète. La chorégraphie, d'une durée approximative de 18 minutes, a été dansée selon des visées particulières. D'abord, en priorisant la kinésphère, ensuite la dynamosphère et ce, sans modifier la chorégraphie. Pour réaliser la partie pratique de mon mémoire d'interprétation, j'ai choisi de travailler *Arlequin de Cayenne*<sup>12</sup> parce que j'ai créé cette chorégraphie avec l'idée de mettre en rapport mes premières compréhensions des concepts de kinésphère et de dynamosphère et par le fait même, la forme extérieure du mouvement et son contenu émotif, le trajet spatial et le processus d'exécution.

De plus, j'ajouterais qu'au début de ma recherche j'avais une certaine affinité avec la kinésphère par ma très grande capacité à être particulièrement précise et claire dans les lignes et les formes. D'ailleurs, aux dires de mes collègues issus du milieu professionnel de la danse, j'ai une telle précision dans ma qualité d'exécution que je

---

<sup>10</sup> Il est à noter que cette section ainsi que la suivante concernant l'instrumentation seront développées ultérieurement dans le chapitre deux.

<sup>11</sup> Fondée en 2004 par moi-même, la Compagnie Danse Mnémosyne est issue de la nécessité d'approfondir mon travail comme interprète créateur et se caractérise par la création exclusive de solos. La déesse de la mémoire, Mnémosyne, devient petit à petit ma muse et par le fait même, la notion de *mémoire* devient mon premier outil de travail me permettant de revivre la mémoire du passé à travers le moment présent de l'exécution : la fragilité de la mémoire sur l'oubli est ici condition même du travail de la danseuse. La chorégraphie *Les parois du regard* a été présentée à Montréal, en septembre 2004 et en février 2005 au Studio 303, puis en mai 2005 à Chicoutimi au centre d'artiste Espace Virtuel. Une version vidéo a été présentée en novembre 2005 au Portugal, durant le 13<sup>e</sup> Festival International de Danse Contemporaine. En mars 2006, la Compagnie a présenté en première mondiale en Allemagne, un extrait d'*Arlequin de Cayenne*, lors du 10<sup>e</sup> Festival International de Solo-Danse-Théâtre. La pièce a également été présentée dans sa version intégrale en octobre 2006, à Québec, dans le cadre des séries CorresponDANSE, puis en février 2007 à Montréal, à l'Espace Geordie. Un extrait de la nouvelle création intitulée *Mouche de velours sur joue fardée* a été présentée en septembre 2007 à Tangente, dans la série Danses Buissonnières et la version intégrale a été présentée en octobre 2007 à Québec, à CorresponDANSE.

<sup>12</sup> Pour obtenir une description de la chorégraphie, consulter l'annexe 1.

deviens souvent une référence lorsqu'il y a un doute sur un mouvement quelconque. Dans le même ordre d'idée, j'avais un besoin grandissant de découvrir comment libérer mon corps de toutes tensions superflues et par là même, d'explorer mon expressivité intérieure. Ainsi, en découvrant le concept de dynamosphère je trouvais un moyen de laisser surgir mes émotions ce qui était, à vrai dire, un besoin que je ressentais depuis toujours. En fait, j'ai voulu unir ces deux phénomènes afin de parfaire mes qualités expressives d'interprète et comprendre comment ils pouvaient s'entremêler et coexister dans une union libre. J'avais aussi le désir d'approfondir le travail d'interprétation amorcé avec Mme Pinard depuis 2004 et développer mes capacités naturelles à utiliser le temps et l'espace comme efforts dynamiques. En effet, cette collaboration ainsi que quelques cours orientés vers les théories de Laban, m'ont donné suffisamment d'informations théoriques et physiques pour que je veuille pousser plus loin l'exploration des deux concepts que sont la kinésphère et la dynamosphère. De plus, puisque la création de la chorégraphie était terminée et qu'elle avait été présentée devant public à plusieurs reprises, il m'était davantage possible de me concentrer sur l'interprétation. Rappelons qu'il s'agit ici d'un travail qui met en scène une danseuse dans des situations d'interprétation à la fois diverses, précises et subtiles. L'objectif n'est pas de remettre en question la chorégraphie ni sa mise en scène, mais plutôt la *qualité de présence* à travers deux façons distinctes d'interpréter cette seule chorégraphie. Il s'agit également de comprendre les chemins corporels propices à l'atteinte des différentes qualités de présence afin d'être en mesure de les reproduire dans l'immédiat de la scène.

Puisque j'étais amenée, à travers chacune des expérimentations, à conscientiser le processus qui caractérisait et singularisait mon corps en mouvement, il était également important de tenter d'établir une communication avec le public, et ce, afin de demeurer dans la réalité même du métier d'interprète. En effet, il est totalement différent de danser sur scène devant un public diversifié et disponible à un nouveau travail, qu'en studio devant des gens ciblés qui connaissaient bien mon travail et la danse en général. Est-ce que la préparation du corps, les chemins

corporels empruntés pour aborder les concepts ainsi que mon appropriation de la chorégraphie seront nécessairement différents? Le stress, la fatigue, la succession des quatre représentations, la réalité scénique (éclairage, espace, plancher, etc.), mon désir d'établir une communication, approfondiront-ils ma compréhension des concepts de kinésphère et de dynamosphère? Il m'était primordial dans ce travail de comprendre les nuances provoquées par les différents états de corps qui surgissaient d'un soir à l'autre. De plus, la présence du public m'apparaissait déterminante, entre autres, pour tester ma maîtrise en acte du système théorique de Laban. Je me demandais, en somme, si cette expérience scénique, devant public, susciterait d'autres chemins corporels ou d'autres sensations. Puisqu'il s'agissait ici d'une démarche d'interprète dans une dimension artistique, ce travail devait être amené en situation scénique; je devais saisir la subtilité du travail sous toutes ses formes et la dernière étape de ma recherche était bel et bien de vivre l'expérience de la scène. En somme, pour que le travail d'interprétation soit probant et pour valider les chemins corporels trouvés pour chacun des concepts, ce travail devait « sortir du studio » et par le fait même, devait être regardé et perçu.

Dans la première section de la partie pratique du mémoire d'interprétation, j'ai travaillé à donner à voir un corps ayant une *implication* particulièrement *spatiale*, où les trajets et les formes extérieures des mouvements étaient clairement dessinés; de même, j'ai accordé une attention particulière au déploiement kinesthésique du mouvement, provoquant ainsi un dialogue avec l'espace par une danse à caractère kinésphérique. Dans un deuxième temps, le travail misait sur un *corps évoluant* à travers différents *états de corps émotifs et expressifs*, où la dynamique et le ressenti du mouvement s'imposaient par rapport aux trajets dans l'espace. Cela impliquait inévitablement un dialogue plus intérieur, où le corps investissait d'abord sa danse avant de s'inscrire dans l'espace environnant. Dans ce deuxième volet, abordant principalement la dynamosphère, il était davantage question de l'engagement émotif

transporté dans l'espace, plutôt que de l'espace comme appui au mouvement, plus présent dans le premier volet<sup>13</sup>.

### **Instrumentation**

Afin d'atteindre mes objectifs, j'ai abordé le travail pratique de différentes façons. Dans un premier temps, j'ai pris des décisions ciblées quant aux chemins corporels que je devais emprunter pour pouvoir prioriser l'un et l'autre des deux concepts. Pour prendre ces décisions, j'ai puisé à travers mon expérience physique des concepts, compris par l'entremise des nombreuses expérimentations effectuées avec Mme Pinard, ainsi qu'à travers mes lectures des théories de Laban. À partir de là, j'ai approfondi physiquement ces premières propositions d'interprétation, tout en mettant à jour un carnet de pratique où j'y notais, de manière à la fois descriptive et métaphorique, mes impressions, sensations, intuitions et où je clarifiais précisément mon approche dansée des phénomènes. J'ai ensuite présenté une première version à Mme Pinard afin de confirmer ou d'infirmer mes décisions. Cette rencontre a commencé par la présentation de la chorégraphie priorisant la kinésphère, puis s'est enchaînée directement sans commentaires, avec la chorégraphie priorisant la dynamosphère. Après la présentation, Mme Pinard et moi avons eu un échange sur l'ensemble du travail. Elle m'a posé des questions, a relevé des éléments qu'elle avait perçus, a questionné certains passages, en fait, elle s'est positionnée en tant qu'analyste du mouvement et m'a donné des pistes de réflexion sur lesquelles je me suis penchée par la suite pour faire évoluer le travail. Le résultat de cette première rencontre m'a surtout permis de confirmer mes décisions quant à ma façon d'approcher le travail dans la kinésphère et dans la dynamosphère. De plus, la présentation a été filmée et l'entretien enregistré sur mon ordinateur.

---

<sup>13</sup> Le choix de l'ordre d'exécution des concepts s'est déterminé au cours du processus d'expérimentation qui sera explicité dans la section « Mes balises d'exploration » du chapitre deux.

Après cette première rencontre, j'ai commencé par visionner ma présentation et par écouter notre discussion, puis je suis retournée seule en studio pour préciser et parfaire l'exécution des deux façons de danser. Ainsi, tout en notant les nouvelles décisions que j'adoptais, de même que les nouvelles sensations et impressions que ces décisions déclenchaient dans mon corps, je travaillais à une deuxième version. Lorsque celle-ci fut prête, j'ai refait le même genre de présentation que pour la première version, incluant une discussion, et c'est ainsi que j'ai poursuivi cette méthode d'instrumentation jusqu'à la présentation finale de la partie pratique du mémoire d'interprétation. En résumé, le travail solitaire mené en studio sur une période de huit mois et demi, les présentations sporadiques devant des personnes ciblées (Sylvie Pinard, Marie Beaulieu, Geneviève Dussault<sup>14</sup>), les discussions et échanges sur le travail, les captations vidéo, les enregistrements audio des discussions, ainsi que les prises de notes descriptives, métaphoriques et mnémoniques de mes sensations, intentions, impressions, intuitions, m'ont permis de mieux saisir les concepts de kinésphère et de dynamosphère dans leur forme pratique, et surtout, de proposer des chemins corporels clairs et précis afin de mener la partie pratique du mémoire d'interprétation jusqu'aux représentations scéniques. Quant à la semaine de représentations, j'ai orienté davantage *mon expérience d'interprète* par l'entremise d'un questionnaire personnel, auquel j'ai répondu après chaque représentation, me permettant de la sorte de mieux cerner ma réalité physique des concepts de kinésphère et de dynamosphère à travers la réalité de la scène<sup>15</sup>. Et qui plus est, peut-être arriverai-je à mieux comprendre la subtilité du travail d'interprétation que m'apporte l'exploration de ces deux concepts? En fait, ce questionnaire personnel avait pour but de m'aider à cerner mes sensations et impressions du travail sur scène, afin de faciliter l'écriture du dernier chapitre exposant précisément les chemins corporels que j'ai choisis pour aborder les concepts.

---

<sup>14</sup> Mme Dussault est également analyste du mouvement selon Laban. Elle a obtenu sa certification au *Laban/Bartenieff Institute for Movement Studies of New York* en 1996.

<sup>15</sup> Le questionnaire se trouve à l'annexe 2.

### **Limites de la recherche**

Je tiens à mentionner dès maintenant qu'il n'était pas question dans ce projet de favoriser le travail sur la kinésphère ou celui sur la dynamosphère. Le but n'était pas de démontrer que telle ou telle façon d'accomplir une performance était plus ou moins intéressante que l'autre, mais bien de voir, en tant qu'interprète, s'il y avait différence et si oui, comment cette différence provoquait une expérience particulière. Il s'agissait d'un exercice d'interprétation permettant de comprendre et de solidifier différentes approches du mouvement. Dans ce projet de recherche, je n'aborderai pas l'impact, provoqué ou non chez le spectateur, par les différentes façons d'interpréter une seule danse. Toutefois, pourrait-on envisager, selon le type d'exécution qui était donné à voir, une expérience du regard et de la perception qui soit aussi différente pour le spectateur? Je crois effectivement qu'il pourrait être intéressant de s'y pencher dans une recherche ultérieure.

De plus, je n'ai pas la prétention ici de démontrer l'ensemble des chemins corporels qui serviraient à tous les interprètes, mais je mettrai plutôt en perspective certains chemins qui m'ont servi à comprendre et à aborder les concepts de kinésphère et de dynamosphère dans le contexte de la pratique artistique. Cela dit, mon objectif est de rendre l'explication de mon expérience physique personnelle suffisamment claire et précise, pour qu'il y ait la possibilité de transposer, en adaptant certes, l'ensemble des concepts théoriques à une autre chorégraphie et sur un autre interprète. En ce sens, je constate que le cadre théorique sur lequel je m'appuie justifie en outre la grande part d'objectivité de cette recherche.

Je souhaite également indiquer comme limite de ma recherche que la terminologie théorique que j'utilise tout au long de celle-ci est entièrement propre à Laban. Je ne la questionne pas ni ne la critique à proprement parler, si ce n'est par les choix précis des éléments théoriques que j'ai décidé de transposer à ma pratique. J'utilise les propositions labaniennes telles quelles et à partir de là, j'interroge ma façon d'approcher le mouvement ainsi que ma qualité d'exécution technique et expressive. Je suis tout à fait consciente qu'il existe bien d'autres façons de parler du

mouvement et de l'espace, mais dans le cadre de cette recherche, j'ai décidé de me limiter au seul corpus de Laban et des chercheurs qui ont approfondi les concepts et théories avec lesquels je travaille. En revanche, il serait fort intéressant de voir comment, par exemple, Danis Bois, Hubert Godard, Maria Leão, Alain Berthoz, Eugenio Barba, Laurence Louppe, Pamela Newell, pour n'en nommer que quelques-uns, abordent les notions d'interprétation, de mouvement, d'expressivité, de sensations, d'utilisation de l'espace, etc., et comment leur approche spécifique pourrait apporter des éléments différents à l'étude du mouvement dans le cadre d'une recherche comme celle-ci.

### **Vue d'ensemble du mémoire**

Pour terminer la mise en contexte de ma recherche, voici un bref aperçu du présent mémoire d'accompagnement. Dans le premier chapitre, je propose un portrait général des théories sur l'*Effort-Shape* et l'Harmonie de l'Espace afin de situer le cadre théorique sur lequel je me suis appuyée. Tout au long de cette recherche, des choix se sont imposés quant à l'utilisation des diverses connaissances reliées aux théories présentées. De plus, il est à noter que la théorie a alimenté ma pratique et ma pratique m'a permis d'utiliser la théorie. En ce sens, l'objectif n'était pas de définir ni d'exposer exhaustivement l'ensemble des théories, mais plutôt de les adapter aux nécessités de ma pratique en danse. Ensuite, je mets en rapport la kinésphère et la dynamosphère, ainsi que les notions primordiales à leur compréhension telles que temps, espace, poids et *flow*, corps-espace et *effort-shape*, tout en proposant une définition à la fois influencée par mes lectures et par ma compréhension physique et intellectuelle des concepts. Toutefois, bien que j'ai pris comme point de départ les idées de Laban sur le mouvement et l'espace à travers ses deux plus importantes théories, je me suis également appuyée sur d'autres chercheurs tels qu'Irmgard Bartenieff, Vera Maletic, Peter Madden, entre autres, qui ont, soit poussé plus loin les théories de Laban soit abordé certaines notions sous un angle différent. Finalement,

ce chapitre à caractère plus objectif dans son ensemble, se termine par un organigramme que j'ai créé afin de résumer ce qui caractérise et unit les deux concepts et de comprendre comment je suis passée de la théorie à la pratique.

Dans le chapitre deux, j'explique l'ensemble du processus d'expérimentation qui m'a amenée à proposer ces deux versions dansées, à savoir ma démarche méthodologique, mes balises d'exploration, ma préparation en studio et sur scène ainsi que les propriétés correspondant à la kinésphère et à la dynamosphère. Et, à l'intérieur du troisième et dernier chapitre, à caractère plus subjectif par ses liens à une approche autoethnographique, j'expose en détail les chemins corporels que j'ai choisis pour aborder et cerner la kinésphère et la dynamosphère. Enfin, avant de faire un retour sur l'ensemble de la recherche, je termine ce dernier chapitre par un deuxième organigramme que j'ai également créé et qui expose les métaphores, images et mots évocateurs m'ayant permis de différencier les deux concepts<sup>16</sup>.

---

<sup>16</sup> Pour l'intelligence des chapitres deux et trois, il est recommandé de visionner les deux DVD qui accompagnent le document écrit. Il est à noter qu'ils seront présentés au cours de la lecture.

« Penser intensément provoque une fatigue corporelle, et l'épuisement physique est souvent dû à une tension émotionnelle, ce qui montre qu'un effort de l'esprit comporte une dépense physique. De même, l'énergie neuromusculaire ne peut être dépensée dans une action corporelle sans la participation d'un effort mental-émotionnel. Par conséquent, faire un effort implique l'être tout entier. » Laban dans *La maîtrise du mouvement*.

« Aux yeux de Delsarte, la véritable grâce n'était cependant rien d'autre que l'efficacité du mouvement, c'est-à-dire la manière dont un mouvement atteint son but avec une dépense d'effort minimale et en exerçant le moins de violence possible sur l'organisme. » Ted Shawn dans *Chaque petit mouvement : À propos de François Delsarte*.

## CHAPITRE I

### REPÈRES THÉORIQUES

#### Portrait général de la théorie sur l'*Effort-Shape*

À la lecture du livre *Effort : Economy in body movement* (1947), qui constitue les fondements de la théorie de Laban sur l'*Effort-Shape*, on pourrait se demander de quel « effort » s'agit-il et comment cette fonction essentielle peut-elle être adaptée aux nécessités de la vie? En collaboration avec Lawrence, Laban propose une terminologie qui, tout en permettant de classer le mouvement et ses composantes, suggère un champ d'études à la fois complexe et approfondi sur l'effort humain, en opposition à l'effort mécanique. Les auteurs partent d'un premier constat : « A person's efforts are visibly expressed in the rhythms of his bodily motion<sup>1</sup> ». Par la présence du mot « his », ils reconnaissent que le corps en mouvement possède son propre rythme, et par là même distingue le rythme corporel du rythme musical. En ce sens, je comprends que la rythmique corporelle d'un individu est à la base de l'action motrice et que l'effort se perçoit à travers cette rythmique singulière. Plus tard, dans son livre intitulé *The Mastery of Movement* (1950), Laban définit l'effort comme « the inner impulses from which movement originates<sup>2</sup> ». L'effort dont parle Laban part de cette impulsion spontanée, inhérente au corps, afin de surgir dans l'espace en empruntant des éléments dynamiques qui colorent l'action. À ce titre, Peter Madden précise : « Effort is about change. If there is no dynamical change, there can be no

---

<sup>1</sup> Rudolf Laban et F. C. Lawrence, *op. cit.*, p. 2.

<sup>2</sup> Rudolf Laban, *The Mastery of Movement* [1950], London, Macdonald & Evans Ltd., p. 10.

crystallized Effort<sup>3</sup> ». Pour Madden, la cristallisation d'un effort « deals with the unity of inner motivation and outer expression<sup>4</sup> ».

Selon Laban, les quatre facteurs de l'effort qui donnent une qualité dynamique au mouvement sont le poids, l'espace, le temps et le *flow* et sont composés respectivement de deux éléments opposés, soit le poids fort et léger, l'espace direct et indirect, le temps rapide et soutenu ou accéléré et décéléré, le *flow* libre et retenu. J'expliquerai éventuellement ces termes plus en détail, mais dès à présent, il m'apparaît significatif de mentionner que les composantes du mouvement se construisent à travers différentes qualités d'effort et de nuances dynamiques, résultant d'une attitude intérieure plus ou moins consciente. Ainsi, derrière les formes et les différentes rythmiques corporelles utilisées dans l'exécution des mouvements, se cache l'individualité de la personne. En effet, certains traits de la personnalité et certains états émotifs deviennent plus ou moins identifiables dans le choix des séquences de mouvements. De la sorte, Madden écrit : « Whenever there is an area of confusion/unclarity in observing and executing Effort, this is usually an indication of one's own inner life that needs to be explored<sup>5</sup> ». En conséquence, cela démontre assez bien les intérêts de Laban et de ses successeurs pour le mouvement humain en tant qu'il est perçu à travers ses implications physiques, émotives et mentales. De plus, il est intéressant de noter que, déjà, Laban avait le souci de donner une description dynamique, plutôt que statique des éléments concernant le mouvement. Ainsi, en s'appuyant sur la pensée de Laban, on peut partir du principe que les efforts humains sont variables dans leurs manifestations et sont les résultats de plusieurs éléments qui se chevauchent, à travers un nombre infini de combinaisons possibles.

---

<sup>3</sup> Peter Madden, *Effort : Sensing, Activating, Crystallizing*, [inédit], 1990, p. 1. Pour une brève présentation de l'auteur, consulter l'annexe 4.

<sup>4</sup> *Ibid.*, p. 4.

<sup>5</sup> *Ibid.*, p. 5.

Maintenant, qu'en est-il de l'économie de l'effort et de la maîtrise du mouvement? Afin d'économiser la quantité d'effort déployée dans une action et d'en maximiser son efficacité, le principal but de la théorie sur l'*Effort-Shape* est de permettre à l'individu de développer et de conserver, comme l'écrivent Laban et Lawrence, « the sense of the proportions of the factors of Motion, Weight, Space and Time, and their controlled Flow<sup>6</sup> ». Ce sens permettrait d'utiliser adéquatement l'ensemble des facteurs de l'effort et d'en contrôler l'émergence dans une séquence de mouvements, qu'elle soit à des fins utilitaires et fonctionnelles ou expressives et communicatives. Les auteurs observent aussi que la rythmique d'un mouvement et son volume (*shape*) ont un lien étroit avec la durée d'exécution (temps métrique) et l'espace dans lequel le mouvement se déploie, ce qu'ils appellent *Time-Space pattern* (trajet Espace-Temps). Lorsque le trajet spatio-rythmique le plus approprié pour effectuer un mouvement ou une séquence de mouvements est trouvé, le sujet mémorise les sensations au cours des répétitions de l'action. L'exécution devient alors un automatisme et, par conséquent, l'attention de la personne peut être concentrée sur le maintien du *flow* dans l'action, tout en demeurant consciente de son environnement extérieur. Dans *The Mastery of Movement*, Laban précise :

[T]he high economy of effort which characterises skill is common to both the labourer and the virtuoso. [...] Both the labourer's and the actor's job can be done skilfully with a pleasant and useful economy of effort. But in the actor's case more is required. He has to communicate with his audience<sup>7</sup>.

Pour pouvoir économiser la quantité d'effort déployée dans l'action, il faut d'abord observer et penser le mouvement afin d'être en mesure de l'analyser. Ensuite, il faut apprendre à le maîtriser consciemment pour finalement savoir le reproduire. D'après Laban, c'est par l'analyse de l'enchaînement des mouvements qu'il est possible de saisir les différentes phases de l'effort et les degrés d'intensité déployés dans l'action.

---

<sup>6</sup> Rudolf Laban et F.C. Lawrence, *op. cit.*, p. 12.

<sup>7</sup> Rudolf Laban, *The Mastery of Movement*, *op. cit.*, p. 6.

La rythmique de l'exécution, en tant qu'expression des efforts employés par la personne, serait donc la base de l'observation et le point de départ d'une rééducation.

En ce sens, il est significatif de se rappeler que chaque être humain possède des qualités de mouvement qui lui sont propres et qu'il privilégie, souvent inconsciemment, lorsqu'il bouge. Ces *habitudes* sont le résultat d'une histoire de vie bien personnelle ainsi que de l'environnement à travers lequel il a évolué. L'humain, comparativement à l'animal, a la capacité de comprendre la nature des qualités d'effort et de reconnaître les rythmes (durées), ainsi que la façon dont les mouvements s'enchaînent (la rythmique). De la sorte, il a la possibilité et l'avantage de pouvoir suivre un entraînement conscient et non uniquement motivé par son instinct, permettant de changer, de modifier et donc d'enrichir son potentiel d'effort et ses habitudes d'action. Selon Laban et Lawrence :

Once correctly assessed, individual effort can be changed and improved by training, because in the end all education is based on effort-training. [...] The recognition of the nature of effort is necessary for the self-training of our own efforts which is necessary throughout life<sup>8</sup>.

En partant du principe que tout effort peut être modifié et amélioré par un entraînement ciblé, le sujet, travailleur ou dansant, peut donc ensuite contrôler ses efforts et les reproduire au besoin.

En parlant du corps dansant justement, Michel Bernard écrit que ce corps « ne cesse de se dissoudre et de se reconstituer dans la succession de ses instants, dans le flux d'une temporalité non maîtrisable qu'il essaie pourtant d'imager et même de visualiser<sup>9</sup> ». Et dans un autre texte, il décrit la danse comme étant « une dynamique

---

<sup>8</sup> Rudolf Laban et F. C. Lawrence, *op. cit.*, p. 3.

<sup>9</sup> Michel Bernard, « L'avènement de la danse », *De la création chorégraphique*, Paris, Centre national de la danse, 2001, p. 80.

de métamorphose indéfinie de tissage et de dé tissage de la temporalité qui s'effectue à l'intérieur d'un dialogue avec la gravitation<sup>10</sup> ». Bien qu'il ne souligne pas ici le rapport primordial qu'entretient également le corps dansant avec l'espace environnant, on comprend bien que ce corps, dont parle Michel Bernard, s'inscrit d'emblée dans une communication active et passive, abandonnée et maîtrisée, passant d'un va-et-vient entre l'intérieur et l'extérieur du corps. Parce qu'en fait, le corps dansant œuvre autant dans la spontanéité du moment que dans la maîtrise du corps en mouvement. En effet, il est autant déstabilisé par un déséquilibre ou un laisser-aller incontrôlé l'entraînant dans une mobilité, que par la recherche incessante d'une stabilité lui permettant le contrôle et le développement du mouvement. D'ailleurs, ce rapport entre stabilité et mobilité renvoie directement aux fondements de la théorie sur l'Harmonie de l'Espace que j'exposerai dans la section suivante. Tout cela amène donc le corps en mouvement à élaborer une danse où les états de corps se forment et se transforment dans un échange incessant entre l'abandon et la maîtrise corporelle, dans un espace-temps lui aussi reformé et toujours, autrement mis en place.

Ainsi, le sujet dansant qui prend conscience de ses divers états de corps de même que de ses moments d'abandon et de contrôle, développe une meilleure compréhension de son mouvement, ce qui l'amène ensuite à le maîtriser, pour finalement le reproduire dans son essence propre. C'est donc en considérant importantes ces relations entre l'espace et le temps, la stabilité et la mobilité, le corps et l'esprit (*mind-body*) ou le mental et le physique, impliquant parfois des effets psychologiques sur le corps, que Laban approfondit sa pensée théorique du geste et donne des outils d'entraînement permettant à l'humain de conscientiser et de maîtriser son corps en mouvement. Comme évoqué précédemment, l'effort est perçu comme l'impulsion intérieure à partir de laquelle jaillit le mouvement. Dans tout mouvement, les quatre facteurs de l'effort sont présents, mais à des degrés d'intensité

---

<sup>10</sup> Michel Bernard, « Sens et fiction ou les effets étranges de trois chiasmes sensoriels », *Nouvelles de danse*, n° 17, octobre 1993, p. 63.

différents. En effet, il n'existe aucun mouvement, dansé ou quotidien, qui ne soit pas impliqué dans l'espace (de façon directe ou indirecte) à une certaine vitesse (rapide, soutenue, accélérée ou décélérée) et dans une durée déterminée (temps métrique), ou qui n'amène pas le poids du corps (avec force ou légèreté) dans une aisance et une mobilité engageant immédiatement une qualité de *flow* (libre ou retenue, abandonnée ou contrôlée).

La théorie sur l'*Effort-Shape* permet donc d'approfondir la relation existante entre les quatre facteurs de l'effort et ses éléments opposés. En fait, Laban parle d'attitudes intérieures, d'humeur ou d'états<sup>11</sup> lorsqu'un mouvement est exécuté avec la prédominance de deux qualités d'efforts et de pulsions<sup>12</sup> lorsque trois qualités d'effort se combinent. De plus, si un mouvement est exécuté avec le maximum d'intensité, c'est-à-dire lorsque les quatre facteurs de l'effort sont également présents, il parle de *complete effort action*. C'est à travers une compréhension de l'enchaînement rythmique des efforts et des combinaisons possibles qu'ils peuvent prendre à travers un ensemble infini de formes de mouvement dans l'espace, que l'homme exprime et communique ses différents états d'âme. Et pour le dire autrement, Laban précise :

The shapes and rhythms which are formed by basic effort actions, movement sensations, incomplete effort, movement drives, give information about a person's relation to his inner and outer world. His mental attitude and inner participations are reflected in his deliberate bodily actions [...]<sup>13</sup>.

À présent, quand est-il de l'entraînement orienté et de la maîtrise du mouvement proposés par Laban? En résumé, cet entraînement ciblé éveille les

---

<sup>11</sup> Il y a six états : éveillé (espace + temps), rêvant (*flow* + poids), proche (poids + temps), lointain (*flow* + espace), mobile (*flow* + temps) et stable (espace + poids).

<sup>12</sup> Il y a quatre pulsions : pulsion d'action (temps + espace + poids), de passion (*flow* + poids + temps), de vision (*flow* + espace + temps) et d'envoûtement (*flow* + espace + poids).

<sup>13</sup> Rudolf Laban, *The Mastery of Movement, op. cit.*, p. 110.

sensations corporelles à travers des séquences d'exercices qui juxtaposent les différents efforts, tout en misant sur les transitions entre chacun d'eux. Ainsi, il s'agit d'amener le sujet à équilibrer l'ensemble de ses efforts personnels, en diminuant l'intensité de ceux avec lesquels il a des affinités afin de permettre à ceux qui sont latents, de s'éveiller. À travers sa théorie sur l'*Effort-Shape*, Laban propose, par une observation active des diverses rythmiques inhérentes au corps en mouvement (phrasé corporel), des moyens de développer un certain contrôle des efforts individuels. Il devient donc intéressant de prendre ces notions comme une base utile pour parfaire l'éducation du corps ainsi que l'entraînement de l'interprète en danse. En effet, un entraînement qui viserait le développement des efforts (phrasé de l'Effort), permettrait non seulement d'éveiller les sensations kinesthésiques, mais aussi d'aborder le mouvement et sa danse avec une plus grande aisance d'exécution technique et expressive. D'ailleurs, je dois mentionner qu'un entraînement ciblé sur le développement et la maîtrise des efforts fût effectivement une partie importante du travail que j'ai effectué avec Mme Pinard avant l'élaboration du présent projet de recherche.

### **Portrait général de la théorie sur l'Harmonie de l'Espace**

Pour développer sa théorie sur l'Harmonie de l'Espace, Laban se réfère, entre autres, à la choreutique qui, d'une façon très générale, renvoie à l'étude pratique des formes variées du mouvement plus ou moins harmonieux. De plus, est impliqué l'eukinétique, théorie faisant plutôt référence à l'étude de l'expression et des structures dynamiques et émotives du mouvement, donc à la théorie sur l'*Effort-Shape*. En continuant à s'interroger sur la perception, la sensation et la compréhension du mouvement, considérant par le fait même l'unité corps-esprit-émotion, Laban tente également de saisir les interactions harmonieuses pouvant exister entre le mouvement et l'espace. Dans son livre *The Language of Movement : A guide book to Choreutics*, Laban développe et approfondit ses théories concernant

les relations spatiales, rythmiques, dynamiques et émotionnelles impliquées dans le mouvement, tout en élaborant une notation précise du mouvement et de ses composantes. Laban y expose en outre assez clairement les liens et les différences entre les concepts spatiaux et dynamiques, liés à la kinésphère et à la dynamosphère, en expliquant les nuances qui distinguent une forme-ombre d'une forme-trace. Très brièvement, on pourrait résumer la forme-ombre comme étant ce qui se perçoit, se ressent, mais ne se voit pas alors que la forme-trace est ce qui dessine clairement l'espace par l'entremise d'une forme définie. Si la forme-trace s'inscrit officiellement dans l'espace, la forme-ombre donne plutôt accès à l'essence du mouvement, à ce qui est invisible mais perceptible lorsque présente. Par là, Laban met en rapport direct l'espace subjectif, expressif du danseur (dynamosphère) et l'espace objectif, physique de la kinésphère. En partant d'une pulsion intérieure, comme évoqué antérieurement, le mouvement se colore et surgit selon un état émotionnel, un désir ou une motivation propre à l'individu, tout en empruntant une forme, un trajet spatial précis et une dynamique spécifique à l'action. On comprend dès lors que l'espace subjectif est l'espace du vécu intérieur de l'individu, c'est-à-dire l'espace des émotions, perceptions, intuitions et sensations, tandis que l'espace de la kinésphère est cet espace qui entoure le corps et ses possibilités d'action, dans un périmètre allant du corps à l'extension complète de ses membres. On remarque ici un lien étroit entre la forme extérieure du mouvement, qui est plus de l'ordre géométrique et technique, et son contenu expressif, faisant davantage référence aux nuances dynamiques et émotives.

À partir du postulat « qu'il n'existe pas de mouvement sans espace ni d'espace sans mouvement<sup>14</sup> » et que « [l]'espace vide n'existe pas<sup>15</sup> », Laban démontre que l'ensemble des gestes exécutés par un individu provoque, à travers les nombreux échanges qu'il a avec l'environnement, un jeu constant entre l'équilibre et

---

<sup>14</sup> Rudolf Laban, *Espace dynamique*, op. cit., p. 173.

<sup>15</sup> *Ibid.*, p. 75.

le déséquilibre. En effet, pour aborder l'idée d'harmonie, il est d'abord nécessaire de considérer le rapport existant entre la mobilité et la stabilité, inhérentes à chaque mouvement, comme une tendance à chercher constamment l'équilibre. Selon Laban, en fait, tout mouvement résulte de cette dynamique qui s'alterne à l'infini. L'harmonie est cet instant présent entre la stabilité et la mobilité, l'équilibre et la perte d'équilibre. Ainsi, la théorie sur l'Harmonie de l'Espace permet, en premier lieu, de classer le mouvement en fonction de l'implication du corps dans l'espace, puis en fonction de sa forme et de son contenu dynamique et expressif (*Effort-Shape*, harmonie du mouvement). Les directions d'un mouvement dans l'espace sont définies à partir des directions du corps dans l'espace, elles-mêmes reliées aux trois dimensions corporelles (profondeur, hauteur et largeur)<sup>16</sup>, ainsi qu'aux trois plans spatiaux (sagittal, vertical et horizontal)<sup>17</sup>. Le mouvement part de ces dimensions pour s'incliner vers une direction linéaire (1D), courbe (2D) ou diagonale (3D)<sup>18</sup>, provoquant ainsi une perte momentanée d'équilibre. De plus, cette perpétuelle recherche d'équilibre dont parle Laban, amène celui qui bouge à créer différents rythmes, tout en empruntant diverses nuances et qualités d'effort à travers une même séquence de mouvements. Ce qui permet d'emblée de relier entre elles les théories sur l'*Effort-Shape* et l'Harmonie de l'Espace. Et comme cela a déjà été indiqué, lorsqu'il est question d'effort, il faut considérer les aspects qualitatifs et quantitatifs du mouvement, ainsi que ses composantes physiques, mentales et rythmiques.

L'Harmonie de l'Espace trouve donc à se définir dans la relation entre le déploiement spatial du mouvement (orientations et trajets dans l'espace), la forme

---

<sup>16</sup> C'est parce que ces trois dimensions existent dans le corps et l'espace que l'on peut parler de volume (3D) par opposition à l'aplat (2D - hauteur et largeur) ou à la ligne (1D).

<sup>17</sup> Le plan sagittal, composé des dimensions sagittale et verticale, amène le corps à bouger principalement vers l'avant et l'arrière (comme si le corps adoptait le mouvement d'une roue); le plan vertical, composé des dimensions verticale et horizontale, amène le corps à bouger principalement vers le haut et le bas (comme si le corps suivait la surface d'un mur) et le plan horizontal, composé des dimensions horizontale et sagittale, amène le corps à bouger principalement vers la gauche et la droite (comme si le corps se déplaçait à la surface d'une table). Voir détails p. 39 et la première image de l'annexe 3.

<sup>18</sup> Les huit diagonales de l'espace sont : [avant-haut-droite, arrière-bas-gauche], [avant-haut-gauche, arrière-bas-droite], [arrière-haut-gauche, avant-bas-droite], [arrière-haut-droit, avant-bas-gauche].

que prend le mouvement, ainsi que le caractère dynamique et expressif d'une action corporelle. L'harmonie du mouvement implique de façon plus ciblée la relation dynamique des actions du corps et ses trajets spatiaux dans l'espace. En fait, selon les observations de Laban, il existe des affinités entre l'emplacement spatial du mouvement et ses qualités dynamiques, permettant de saisir les liens existants entre l'Harmonie de l'Espace et l'harmonie du mouvement.

**Table 1 : L'emplacement spatial, les affinités dynamiques et les qualités du mouvement**

<u>Mouvement et dimension</u> (Harmonie de l'Espace)	⇒	<u>Affinité des Efforts et qualité d'exécution</u> (Harmonie du mouvement)
Vers le haut (verticale)		Poids léger (de douceur)
Vers le bas (verticale)		Poids fort (de puissance)
Vers l'avant (sagittale)		Temps soutenu (de suspension, de décélération)
Vers l'arrière (sagittale)		Temps rapide (d'urgence, d'accélération)
De fermeture du corps (horizontale)		Espace direct (de précision, de justesse)
D'ouverture du corps (horizontale)		Espace indirect (d'effleurement, de globalité)

Dans *The Mastery of Movement*<sup>19</sup>, Laban soutient que le facteur poids est associé à la sensation physique (physicalité) ou à l'intention d'agir par le mouvement, tandis que le facteur temps est inséparable de la capacité à prendre des décisions, ce qui renvoie à l'intuition; le facteur spatial est plutôt en harmonie avec la pensée donc à l'attention portée au geste et le *flow*, lui, est associé à l'émotion permettant la progression du mouvement. Valérie Preston-Dunlop précise à juste titre :

Lorsque ces facteurs sont exécutés clairement dans le mouvement, leurs associations psychiques sont également perceptibles. Par exemple, si un mouvement a un flux retenu à son aboutissement, cela indique que l'individu inhibe émotionnellement ce qui va suivre au lieu d'y prendre plaisir. Si le mouvement commence par une attention précise à l'espace, cela indique que

<sup>19</sup> Rudolf Laban, *The Mastery of Movement*, op. cit., p. 120-121.

l'individu est mentalement engagé dans son action plutôt qu'émotionnellement<sup>20</sup>.

Laban distingue l'espace général de l'espace plus intime, qu'il nomme kinésphère. En considérant la relation entre le mouvement et le centre de la kinésphère, qui coïncide avec le centre du corps, cela l'amène à cibler trois systèmes d'orientations spatiales et à les lier à trois formes géométriques cristallines<sup>21</sup> : l'octaèdre (six directions dimensionnelles), le cube (huit directions diagonales) et l'icosaèdre (trois plans dimensionnels et leurs douze directions diamétrales). Laban a réalisé que l'icosaèdre était le meilleur *scaffolding* (échafaudage) pour pratiquer harmonieusement les séquences de mouvements. En s'apparentant à la sphère, le mouvement dans l'icosaèdre permet de bouger naturellement et librement dans les trois dimensions du corps, faisant elles-mêmes partie des trois plans de l'espace. De ces trois formes cristallines, Laban a établi diverses séquences de mouvements qu'il a appelées « gammes de mouvement », dans le but de développer une conscience des relations possibles entre les mouvements du corps et les rythmes spatiaux, permettant d'atteindre une certaine forme d'harmonie<sup>22</sup>. Laban considère aussi que ces gammes, effectuées dans ces formes cristallines précises, ne servent pas uniquement à la visualisation et à l'expérimentation des directions spatiales dans l'espace, mais également comme métaphore des « processus de mise en forme dynamiques »

---

<sup>20</sup> Valérie Preston-Dunlop, « La choréologie », *Nouvelles de danse*, n° 25, automne 1995, p. 27. Pour une brève présentation de l'auteure, consulter l'annexe 4.

<sup>21</sup> Se référer à l'annexe 3.

<sup>22</sup> Je tiens à préciser que je ne présenterai pas les différentes gammes de mouvement, car cela nous renverrait à un pan de la théorie fort dense et très complexe pouvant difficilement se comprendre uniquement par la lecture approfondie des textes de Laban sur ce sujet. En effet, pour bien saisir leur nature et leur raison d'être, les gammes de mouvement demandent d'être expérimentées physiquement dans l'espace, sur une longue période de temps. Cela dit, il m'a été donné de faire l'expérience de quelques-unes de ces gammes et bien que je considère leur importance dans les théories de Laban, je constate que pour rendre compte de leur pleine efficacité, il faut les pratiquer régulièrement et très longtemps. En ce sens, même si je crois que l'avant-goût que j'ai eu par une exploration sporadique m'a permis d'avancer dans mes réflexions sur les théories de Laban, je constate qu'elles ne m'ont pas spécifiquement ouvert une voie vers les chemins corporels qu'il m'était nécessaire de trouver pour bien comprendre la kinésphère et la dynamosphère.

(*dynamic shaping*) de l'expressivité émotive du mouvement<sup>23</sup>. En fait, ces gammes de mouvement sont une forme d'entraînement spécifique servant à unir l'aspect fonctionnel du mouvement à son aspect expressif.

La théorie sur l'Harmonie de l'Espace renvoie également aux principes de séquence du mouvement (initiation, déploiement, relâchement ou préparation, action, récupération) ainsi qu'aux tensions spatiales (centrales, périphériques et transverses) réalisées grâce à l'utilisation de la contre-tension dans le mouvement et entre les mouvements. On entend par contre-tension, une ligne de mouvement qui se tend dans ses deux directions opposées. La première direction est celle vers où le mouvement se dirige et la deuxième est celle qui tracte le mouvement vers la direction contraire à lui. Sans cette opposition, on ne peut parler de tension spatiale. Si la contre-tension oppose deux forces, le contrebalancement n'implique aucune tension, ni dans l'espace ni dans le corps, provoquant ainsi une passivité. En somme, c'est par l'entremise de la contre-tension que les tensions spatiales sont activées et transportées dans l'espace. La contre-tension provient donc d'un engagement musculaire dans deux directions opposées, provoquant ainsi diverses tensions spatiales, et est fréquemment associée aux multiples façons d'initier un mouvement. Madden définit les tensions spatiales comme suit :

A spatial tension is about the spatial pull sequencing and connecting back into the body. It is about the ongoingness of motion with an internal resistance or conterpull to the direction and intensity of motion<sup>24</sup>.

---

<sup>23</sup> Le mot *shape* en anglais, je le rappelle, peut impliquer à la fois la forme extérieure et son contenu (volume = trois dimensions). De plus, la terminaison anglophone « *ing* » renvoie à l'action en train de se faire, donc au processus. Afin de rendre le sens de *shaping* en français, il faudrait donc, selon moi, parler de *processus de mise en forme*, impliquant ainsi la ligne de contour et son espace interne tridimensionnel.

<sup>24</sup> Peter Madden, *Some Ideas and Thoughts on CPT*, [inédit], 1989, p. 15. Madden est l'un des spécialistes du système Laban ayant réfléchi et approfondi certaines notions théoriques par rapport à la danse, notamment celle des tensions spatiales.

Les tensions spatiales centrales sont initiées par le tronc et passent par le centre du corps afin de supporter les mouvements exécutés, tandis que les tensions spatiales périphériques sont initiées par les membres et sont connectées au centre du corps de façon plus ou moins perpendiculaire, impliquant inévitablement un engagement actif du tronc. À titre d'exemple, on pourrait associer assez clairement certaines contractions chez Graham à des tensions spatiales centrales et le déploiement kinesthésique chez Cunningham à des tensions spatiales plus périphériques, même si effectivement les danseurs de Cunningham engagent également des tensions spatiales centrales. Les tensions spatiales transverses, elles, voyagent à travers tout le corps, sans passer par le centre, en empruntant un trajet sinueux et spiralé tel le chiffre 8, rappelant les mouvements que Laban nomme « lemniscates<sup>25</sup> ». On pourrait certainement associer ici le travail de Trisha Brown ou de William Forsythe — lorsqu'il exécute sa danse particulièrement désarticulée —, à une utilisation fréquente de tensions spatiales transverses.

Pour Laban, les attitudes corporelles se regroupent en deux grandes catégories d'actions soit *fighting against* (aller contre, résister) et *indulging in* (aller vers, s'abandonner). Ce qui provoque soit une fermeture du corps ou un enveloppement, aussi appelé *gathering*, soit une ouverture du corps ou un déploiement face au mouvement aussi appelé *scattering*. Ces attitudes corporelles proviennent en fait de l'opposition des éléments de l'effort et lorsqu'elles sont accomplies, le corps en entier est impliqué dans le mouvement. L'action *scattering* part du centre du corps jusqu'à la périphérie de la kinésphère, tandis que *gathering* ramène la périphérie de la kinésphère vers le centre du corps. De plus, Laban classe les formes du mouvement et les trajets dans l'espace comme suit : *droit, ouvert, rond et tortillé*<sup>26</sup>. Je comprends par ces termes que la ligne droite pour Laban évoque davantage la stabilité, alors que

<sup>25</sup> Étymologiquement, lemniscate vient du grec *lemnos* signifiant ruban. En parlant des formes fondamentales universelles, Laban définit le lemniscate comme un ruban circulaire en torsion, dont on ne peut différencier les surfaces internes et externes [tel le ruban de Möbius] (Rudolf Laban, *Espace Dynamique, op. cit.*, p. 241.) Le lemniscate est représenté symboliquement par le chiffre 8 et le point de rencontre des deux boucles qui se croisent au milieu est pris comme le point de balance.

<sup>26</sup> Ces termes sont utilisés par Laban en français.

la ligne courbe, ondulée, ronde ou ouverte ainsi que la ligne spiralée ou tortillée, provoquent le mouvement, donc la mobilité. C'est en partant de ces trajets spatiaux et de ces formes de mouvement, tous deux résultant de plusieurs directions corporelles dans l'espace, qu'il est possible selon Laban de créer le *space-rhythm* et le *time-rhythm*, ou le phrasé spatial et dynamique d'une séquence. Le phrasé est aussi relié à l'impulsion ou à l'initiation du mouvement, qui peut soit provenir du tronc (initiation proximale), de ses extrémités (initiation distale) ou des coudes et/ou genoux (initiation *mid-limb*). Le rythme pour Laban est une expérience temporelle (temps métrique, durée), spatiale et dynamique (éléments de l'effort), faisant alterner tension et relaxation dans le mouvement. À partir de cette alternance, il est possible d'observer plusieurs façons d'aborder le mouvement, que l'on nomme phrasé de l'effort ou phrasé dynamique. Par exemple, le phrasé impactif priorise la fin du mouvement tandis que l'impulsif met l'accent au début. Le phrasé *swing* établit un balancement ou un va-et-vient, le vibratoire crée une oscillation très serrée et le phrasé ondulatoire donne une fluctuation dans les courbes de façon plus espacée. Il y a aussi, entre autres, le phrasé legato qui ne met aucun accent ou encore, celui en rebond.

En somme, dans l'ensemble des deux théories, Laban cherche à trouver des liens entre le corps et l'esprit, le mouvement et l'émotion, la forme extérieure du mouvement et son contenu expressif, les comportements humains et leurs rythmiques, les interactions entre l'individu et l'espace, cherchant par là à développer ses réflexions sur l'harmonie du corps et ses mouvements en rapport avec son environnement. En vue d'établir ces divers rapports entre les éléments, il considère la science et l'art, la théorie et la pratique, la pensée et la sensation, l'action dans sa finalité (le faire, quantitatif) et l'action dans son processus (le comment, qualitatif). D'après lui, le mouvement est un langage qui doit pouvoir être « maîtrisé

consciemment<sup>27</sup> ». En comprenant la structure des mouvements et la façon dont ils s'enchaînent dans une phrase gestuelle, qu'elle soit quotidienne ou dansée, cela permet au mouvement d'être « accessible, signifiant et compréhensible<sup>28</sup> ». Dans l'élaboration de ses théories, Laban considère toujours l'interdépendance qui existe entre les sensations, les impulsions, le vécu intérieur de chaque individu et ce qui en résulte à travers une observation externe.

### **Les concepts clés — kinésphère et dynamosphère**

Commençons par distinguer étymologiquement la kinésphère de la dynamosphère. « Kinési », élément du grec *kinêsis* veut dire « mouvement »; « Dynamo », tiré du grec *dunamis* veut dire « force », en un sens musculaire ou mécanique et peut aussi renvoyer à la notion d'énergie ou d'intensité; et « Sphère », du grec *sphaira*, se définit au sens propre comme une surface fermée dont tous les points sont situés à égale distance d'un point donné (balle, boule). Au sens figuré, on associe la sphère à un espace délimité à l'intérieur duquel se manifeste une certaine force, un agent physique. D'après mes lectures sur la kinésphère, je constate que Rudolf Laban, Vera Maletic, Irmgard Bartenieff, Élisabeth Schwartz, Warren Lamb, Peter Madden, Cecily Dell, Valérie Preston-Dunlop, entre autres, s'accordent tous quant à la définition de celle-ci<sup>29</sup>. La kinésphère est l'espace délimité par l'extension plus ou moins complète des bras et des jambes, ce qui crée différentes grandeurs de kinésphère, dans toutes les directions, sans déplacement du point de support. Laban distingue l'espace personnel de l'espace général et infini. Il écrit : « Outside the kinesphere lies the rest of space, which can be approached only by stepping away from the stance. When we move out of the limits of our original

---

<sup>27</sup> Rudolf Laban, *Espace dynamique, op. cit.*, p. 71.

<sup>28</sup> *Ibid.*, p. 71.

<sup>29</sup> Voir bibliographie.

kinesphere we create a new stance, and transport the kinesphere to a new place<sup>30</sup> ». On comprend que l'espace de la kinésphère bouge à chaque geste et que lorsque le corps en mouvement investit le grand espace, il transporte sa kinésphère avec lui. Ainsi, la sphère du mouvement trouve à se définir dans l'espace délimité par le centre du corps, correspondant au centre de la kinésphère, en relation avec ses membres situés de part et d'autre de ce point donné. En parlant de la kinésphère, Vera Maletic précise « he [Laban] coined the term from Greek *kinesis* — movement, and *sphaira* — ball, sphere, according to the rotatory nature of the movement of our joints<sup>31</sup> ». En conséquence, cet ajout donne une nuance plus organique, plus humaine, et en même temps moins géométrique, à la définition de la sphère du mouvement. Élisabeth Schwartz<sup>32</sup>, quant à elle, ajoute à sa définition de kinésphère, élaborée pour le *Dictionnaire de la Danse*, que « [l]es processus [...] de dynamosphère s'organisent à partir de cet espace [celui de la kinésphère] à la fois propre à chacun et orienté<sup>33</sup> ». Pourrait-on dire alors que l'espace de la dynamosphère devient un prolongement de l'espace de la kinésphère? Dans un texte intitulé *Shaping Motion and Movement*, Madden écrit que « [t]he Dynamosphere (composed of Effort and Shape) could be thought of as a psychic or energy Kinesphere. It is also responsible for transforming the Kinesphere into Personal Space or Territoriality<sup>34</sup> ».

Toujours dans le *Dictionnaire de la Danse*, Schwartz propose une définition de la dynamosphère qui selon moi, se limite au seul corpus de Laban : « Processus de spatialisation des qualités dynamiques du mouvement dans la kinésphère selon des principes d'affinités [voir tables p. 25, 35, 38 et 39]. Cette spatialisation des éléments

<sup>30</sup> Rudolf Laban, *The Language of Movement : A guide book to Choreutics*, op. cit., p. 10.

<sup>31</sup> Vera Maletic, *Body Space Expression : The development of Rudolf Laban's movement and dance concepts*, Berlin, New York, Amsterdam, Mouton de Gruyter, 1987, p. 59. Pour une brève présentation de l'auteure, se référer à l'annexe 4.

<sup>32</sup> Pour une brève présentation de l'auteure, se référer à l'annexe 4.

<sup>33</sup> Élisabeth Schwartz, « Kinésphère », *Dictionnaire de la Danse*, dir. pub. Philippe Le Moal, Paris, Larousse-Bordas, coll. Librairie de la danse, 1999, p. 740.

<sup>34</sup> Peter Madden, « Shaping Motion and Movement [1988] », *Symmetry & Harmony : Sensing, Feeling, Thinking, and Moving Multi-Dimensionally*, 1996. [inédit], p. 57.

constitutifs de l'eukinétique [théorie de l'expression et des structures émotives du mouvement] et de l'effort-shape [phrasé corporel et dynamique] fait partie intégrante du travail des gammes [séquences spatiales du mouvement]<sup>35</sup> ». Bien que l'on puisse reprocher à cette définition de s'enfermer dans un vocabulaire surspécialisé, on comprend que la dynamosphère peut se rapporter à une mise en espace des qualités dynamiques du mouvement (Effort), mettant en relation la forme et le volume du geste (*Shape*), dans un travail de relations spatiales unidimensionnelles, bidimensionnelles et tridimensionnelles.

Dans le chapitre intitulé *Exploration of the Dynamosphere*, Laban présente d'abord le concept de dynamosphère en mentionnant que le choix des dynamiques faites par la personne pour aborder les différentes nuances spatiales révèle clairement ses attitudes mentales et émotionnelles. Il précise aussi que l'étude du mouvement ne considère pas uniquement les trajets spatiaux effectués dans la kinésphère, mais également « the connection between outer movement and the mover's inner attitude. This attitude is not only shown in the choice of a certain path or the employment of a certain limb, but is also characterised by the choice of dynamic stresses<sup>36</sup> ». Il fait ici référence à la forme extérieure du mouvement (ligne de contour, trajets, corps anatomique) et son contenu émotif (nuances dynamiques, corps expressif). De même que le fait Madden dans ses définitions de kinésphère et de dynamosphère.

The kinesphere is the external manifestation of body/space and is concerned with shapes (peripheral contours) and pathways in space. The dynamosphere is the manifestation of internal attitudes towards energy and time, and concerns the shaping/voluming of time and energy via Effort and Shape<sup>37</sup>.

---

<sup>35</sup> Elisabeth Schwartz, « Dynamosphère », *Dictionnaire de la Danse*, op. cit., p. 715.

<sup>36</sup> Rudolf Laban, *The Language of Movement : A guide book to Choreutics*, op. cit., p. 27.

<sup>37</sup> Peter Madden, « Shaping the Spacetime Continuum [1988] », *Symmetry & Harmony : Sensing, Feeling, Thinking, and Moving Multi-Dimensionally*, op. cit., p. 27.

Plus loin dans le même chapitre, Laban écrit : « The space in which our dynamic actions take place may be called the dynamosphere<sup>38</sup> ». La dynamosphère est donc *l'effet* d'un corps physique, par opposition au corps mécanique, qui engendre ou qui crée de l'énergie, de la force, musculaire, émotive et psychologique, à travers différentes dynamiques.

De plus, puisque la dynamosphère est intimement liée à la kinésphère, je dirais qu'elle provient d'une transformation de la force musculaire, fonctionnelle du corps, en force émotionnelle, expressive, dans une projection de soi s'inscrivant dans le grand espace, soit l'espace scénique et l'espace du public. Au sujet des forces en peinture, Deleuze écrit dans *Logique de la sensation*, « il ne s'agit pas de reproduire ou d'inventer des formes, mais de capter des forces. [...] La tâche de la peinture est définie comme la tentative de rendre visibles des forces qui ne le sont pas<sup>39</sup> ». Et c'est exactement ce que le travail dans la dynamosphère permet de faire, c'est-à-dire donner à voir, ou plutôt à ressentir, ce qui est invisible mais insistant par sa présence. En fait, c'est cette force qui se dégage de la forme pour s'inscrire quelque part au-delà du corps qui l'a créée. Et, à l'instar de Deleuze, je maintiendrais que la « force est en rapport étroit avec la sensation<sup>40</sup> », ainsi qu'avec le vécu corporel qui la soutient. En ce sens, on peut dire que la dynamosphère manifeste un type de présence physique qui se perçoit et se ressent à travers l'expressivité et le vécu émotif qui sont, en réalité, l'essence même de l'espace dynamique qu'elle suscite. La kinésphère, quant à elle, dévoile plus précisément la structure de la pièce par le rayonnement des lignes, des formes et des trajets suscités dans le déploiement kinesthésique du corps et ses membres, appelant dès lors un espace géométrique et objectif. À ce titre, je trouve intéressant de réintroduire ici Michel Bernard qui, en parlant de deux types de

---

<sup>38</sup> Rudolf Laban, *The Language of Movement : A guide book to Choreutics*, op. cit., p. 30.

<sup>39</sup> Gilles Deleuze, *Francis Bacon : Logique de la sensation I*, Paris, Éditions de la différence, coll. La vue le Texte, 1984, p. 39.

<sup>40</sup> *Ibid.*, p. 39.

kinésphères, amorce à son insu une réflexion sur la dynamosphère. Il écrit : « En danse plus qu'ailleurs, il y a une « aura » [...] qui entoure tout ce qui est perçu, vu, touché. La kinésphère évidente, que l'on peut constater à l'oeil nu, est re-doublée par une kinésphère fictive, beaucoup plus instable, plus mobile, que le chorégraphe tente à chaque fois d'enrichir<sup>41</sup> ». La kinésphère fictive de Michel Bernard se réfère ici aux nuances dynamiques et aux interactions incessantes entre la mobilité et la stabilité, le contrôle et l'abandon, propre à la dynamosphère.

### **Les facteurs de l'effort, les attitudes expressives et les affinités spatiales**

On a vu précédemment que les efforts sont variables dans leurs manifestations en ce qu'ils offrent une très large possibilité d'actions et qu'ils sont l'expression d'un état intérieur propre à chaque individu. En fait, Laban parle de l'effort comme de l'impulsion intérieure donnant au mouvement son origine. De plus, le terme « Effort » implique une distinction entre les aspects quantitatifs et qualitatifs du mouvement, permettant de lier les composantes physiques et mentales qui déterminent chacun des gestes. Il a également été question de deux attitudes corporelles contraires, soit *indulging in* (aller vers, déployer) et *fighting against* (résister, envelopper) composées à partir des quatre facteurs de l'effort ainsi que de leurs éléments opposés. La première catégorie d'attitudes, *indulging in*, n'offre aucune résistance face aux facteurs de l'effort, exprimant davantage un abandon corporel. À l'inverse, la seconde catégorie amène le corps à bouger contre les facteurs de l'effort, provoquant ainsi une résistance ou un contrôle du corps face à l'action.

---

<sup>41</sup> Michel Bernard, « Sens et fiction ou les effets étranges de trois chiasmes sensoriels », *op. cit.*, p. 64.

**Table 2 : Les éléments opposés de l'effort et les attitudes corporelles suscitées**  
(se référer aussi à la page 28)

	<b>Effort</b> 	<u><b>Déployer — <i>Indulging</i></b></u> <i>(Scattering)</i>	<u><b>Envelopper — <i>Fighting</i></b></u> <i>(Gathering)</i>
Temps Espace Poids Flow		Soutenu ou décéléré Indirect Léger Libre	Rapide ou accéléré Direct Fort Retenu

Il est important de distinguer le temps comme qualité d'effort, du temps métrique comme durée. À ce titre, Irmgard Bartenieff<sup>42</sup> précise : « Duration is the amount of time that a movement might take. Time as an Effort describes the attitude toward how one approaches whatever the duration of the time is<sup>43</sup> ». Ainsi, un mouvement peut prendre cinq minutes à faire, mais l'attitude de celui qui bouge peut soit emprunter un temps soutenu et/ou décéléré ou un temps rapide et/ou accéléré. C'est cette distinction qui donne parfois l'impression qu'une minute paraît très longue ou très courte alors qu'en réalité, la durée est toujours la même ou plus précisément, le temps métrique est connu de tous comme étant fixe. Le temps comme effort, par contre, est modulable dans son attitude expressive et émotive. Ainsi, la personne qui touche du feu aura certainement une qualité de temps rapide dans un mouvement vers l'arrière (voir table 1, p. 25), alors que deux amis qui se revoient après une longue absence risquent fort de prendre le temps de s'entreindre de manière soutenue et agréable, dans un mouvement vers l'avant. D'une part, il y a résistance face au facteur temps par l'entremise d'une expérience évoquant l'urgence ou la surprise (*fighting against*) et, d'autre part, un désir d'aller vers une expérience attendue et souhaitée (*indulging in*).

<sup>42</sup> Pour une brève présentation de l'auteure, se référer à l'annexe 4.

<sup>43</sup> Irmgard Bartenieff (écrit avec Dori Lewis), *Body Movement : Coping with the environment*, New York, Paris, Londres, Gordon and Breach, Science Publishers, 1980, p. 56.

Comment approcher l'espace? Il y a une différence entre pointer quelque chose de précis dans l'espace ou embrasser l'espace environnant d'un regard circulaire, plus ou moins diffus. Encore une fois, l'expérience directe à l'espace rend l'attitude plus ciblée et contrôlée, alors que l'expérience indirecte à l'espace provoque une attitude plus flexible, plus relâchée. À titre d'exemple, on remarquera que casser un oeuf demande une attitude directe et précise à l'espace (lien avec *fighting against*), tandis que brasser une soupe peut se faire de manière plus indirecte et aléatoire (lien avec *indulging in*).

Quel est l'impact du mouvement dans l'espace? Il peut soit être fort, puissant, vigoureux ou encore éthéré, délicat, aérien. Par exemple, si une personne veut prendre la parole dans une salle en délire, elle aura intérêt à s'imposer avec un poids fort. Par contre, si elle entre en retard dans une salle de conférence bondée d'auditeurs, elle privilégiera un poids très léger afin d'éviter de se faire remarquer. De même, si elle manipule du verre soufflé elle optera pour une attitude beaucoup plus douce et délicate que si elle doit déplacer un piano. Ici encore, une distinction s'impose. Selon Bartenieff, il existe trois façons différentes de considérer la notion de poids. Il peut soit être neutre, passif ou actif. Le poids neutre, nommé aussi poids fonctionnel, est un poids supporté musculairement, c'est-à-dire permettant des transferts de poids efficaces qui amène un phrasé corporel harmonieux et fluide. Le poids passif est celui qui se laisse totalement aller à la gravité. Bien que la seule réalité se rapprochant le plus d'un laisser-aller total du corps soit le sommeil, on pourrait aussi donner comme exemple de poids relativement passif, celui où quelqu'un de blasé ou en profonde dépression se déplace avec une très grande nonchalance. Le poids actif est celui qui dépasse la passivité et la neutralité par une *attitude* envers l'effort poids. Cela implique une *intention* dans le mouvement ayant pour but de donner une impression de force ou de légèreté. Il est à noter ici que lorsque les éléments de l'effort poids ne sont pas parfaitement dominants, l'état

neutre engendré alors n'est pas pour autant passif tant que le corps demeure prêt à passer à l'action.

Maintenant, qu'en est-il du *flow*? Le *flow* donne un support au mouvement. Il est, selon Bartenieff, « the initiator of action. Although it is not necessarily dominant, and may not appear identifiable as Bound or Free, its neutral continuity as flux will still underlie all the other Effort elements<sup>44</sup> ». Le contraste existant entre une attitude qui prédispose le corps à bouger, à s'abandonner à une fluidité ou au *momentum* de l'action (*flow* libre) et une attitude qui prépare le corps à arrêter, à retenir ou à contrôler tous les éléments de l'action (*flow* contrôlé), démontre bien le contraste existant entre le *flow* libre et retenu. À ce titre, Laban indique :

It is relatively easy to observe a movement flowing freely in an outward direction from the center of the body through the articulations. The flow of movement is bound when the feel of it takes an inward direction, starting at the outer ends of the extremities, and progressing towards the centre of the body<sup>45</sup>.

En parlant du *flow* libre, Laban fait de nouveau référence à l'attitude corporelle nommée *scattering* qui amène le corps à se déployer (intérieur vers extérieur). À l'inverse, le *flow* retenu appelle l'attitude contraire *gathering* provoquant un enveloppement du corps (extérieur vers intérieur).

Le système Laban associe les qualités de l'effort à des attitudes intérieures quotidiennes, aux capacités des êtres humains à interagir dans le monde. Ces associations permettent de comprendre les liens entre les facteurs de l'effort et les différentes qualités de perception et d'approches spatiales du mouvement. Par exemple, *avoir l'intention d'agir* ou *prendre la décision de passer à l'action* n'offre

---

<sup>44</sup> *Ibid.*, p. 55.

<sup>45</sup> Rudolf Laban, *The Mastery of Movement*, *op. cit.*, p. 22.

pas la même attitude corporelle, au même titre que la *façon d'être attentif* à ce qui nous entoure influera sur notre façon de bouger et sur la manière dont se fera l'évolution de nos choix.

**Table 3 : Les facteurs de l'effort et les attitudes intérieures face aux mouvements<sup>46</sup>**

<u>Effort</u>	⇒	<u>Qualité</u> (participation intérieure)
Temps		Décision (avec précipitation ou suspension)
Espace		Attention (spécifique ou générale)
Poids		Intention (créer un impact fort ou discret)
<i>Flow</i>		Progression (bouger avec abandon ou contrôle)

Il est également possible de relier les efforts aux plans de l'espace. Le *flow*, par contre, n'agit pas dans une dimension précise puisqu'il est plus ou moins présent dans tous les mouvements. Il est le support sur lequel le mouvement se déploie. Malgré ces affinités, notons que n'importe quel mouvement peut s'effectuer dans n'importe quelle direction. Je rappelle aussi qu'une dimension renvoie soit à la sagittalité (avant arrière, profondeur), à la verticalité (en haut en bas, hauteur) ou à l'horizontalité (à droite à gauche, largeur). Un plan est l'union de deux dimensions : la première est prioritaire et donne son nom au plan, alors que la deuxième, bien qu'elle soit nécessaire, a une importance secondaire.

**Table 4 : Les éléments de l'effort et les affinités spatiales**  
(se référer aussi à la table 1, p. 25)

<u>Effort</u>	⇔	<u>Plan</u>	⇔	<u>Dimension n°1</u>	⇔	<u>Dimension n°2</u>
Temps		Sagittal (roue)		Sagittale (profondeur)		Verticale (hauteur)
Espace		Horizontal (table)		Horizontale (largeur)		Sagittale (profondeur)
Poids		Vertical (mur)		Verticale (hauteur)		Horizontale (largeur)

<sup>46</sup> Voir Rudolf Laban, *The Mastery of Movement*, op. cit., p. 121 et Irmgard Bartenieff, op. cit., p. 53.

Une autre corrélation possible est bien sûr celle qui relie les changements de *shape* (forme + contenu) avec l'engagement du corps dans l'Espace. Lorsque les trois dimensions sont engagées dans le corps et l'Espace, un volume est créé; on parlera alors d'un mouvement tridimensionnel, donc de *shaping*. Par contre, s'il y a une seule dimension d'impliquée, on parlera d'un mouvement directionnel linéaire et lorsqu'il y a deux dimensions, il s'agira d'un mouvement directionnel planal (courbe). Je rappelle ici que le terme *shaping* implique un processus de mise en forme et d'engagement corporel tridimensionnel, par opposition à la finalité du geste, propre aux mouvements directionnels et planaux. Il faut alors comprendre l'importance d'éveiller dans son corps les trois dimensions (profondeur, largeur et hauteur) dans le processus de mise en forme mentionné. En ce sens, *Spreading* (se déployer, ouvrir) et *enclosing* (se refermer, entourer) priorisent d'abord la dimension horizontale, mais incluent également les dimensions verticale et sagittale afin de produire un mouvement tridimensionnel. *Rising* (s'élever, monter) et *sinking* (s'abaisser, descendre) engagent la dimension verticale en prédominance, alors que *retreating* (reculer) et *advancing* (avancer) s'effectuent en priorisant la dimension sagittale.

**Table 5 : Les dimensions, les modes de *shaping* et les affinités avec les efforts**

<u>Dimension prédominante</u>	⇔	<u>Shaping</u>	⇔	<u>Affinité</u>
Horizontale (+ verticale + sagittale)		<i>Spreading</i> <i>Enclosing</i>		Espace indirect Espace direct
Verticale (+ sagittale + horizontale)		<i>Rising</i> <i>Sinking</i>		Poids léger Poids fort
Sagittale (+ verticale + horizontale)		<i>Advancing</i> <i>Retreating</i>		Temps soutenu, décéléré Temps rapide, accéléré

En opposition au *shaping* qui se rapporte au processus de déploiement du mouvement tridimensionnel en interaction avec le grand espace, *l'inner shaping* implique particulièrement le processus intérieur du mouvement, l'interrelation des

parties du corps et l'engagement profond des muscles du tronc, afin de sculpter le tronc de l'intérieur.

### **Corps-Espace et *Effort-Shape***<sup>47</sup>

Au *Laban/Bartenieff Institute for Movement Studies of New York*, Bartenieff, Madden, Lamb et d'autres chercheurs ont poussé plus loin les théories sur l'analyse du mouvement selon Laban et ont précisé certaines connaissances. Actuellement, le cadre d'analyse Laban reconnaît quatre grands concepts qui s'entrecroisent pour engendrer le mouvement soit *Body*, *Space*, *Effort* et *Shape*, connus sous l'appellation BESS<sup>48</sup>. Basé sur le même principe de corrélation qu'avec les efforts, les quatre mots clés sont associés à des qualités de perception et d'écoute, ainsi qu'à une approche spatiale du mouvement. Il s'agit ici de décomposer le mouvement afin de mieux comprendre, par une analyse approfondie, sa structure, sa fonction, son expression et son intégration. Je ne présenterai pas de façon très détaillée l'ensemble du cadre d'analyse BESS, puisque cela impliquerait beaucoup trop de détours et d'explications qui alourdiraient la compréhension de ma recherche, mais je vais tout de même tenter d'en donner l'essence principale, puisqu'il a été un outil important à ma compréhension des concepts de kinésphère et de dynamosphère.

Ainsi, le *Corps/Body*<sup>49</sup> avec une lettre majuscule, englobe l'ensemble du corps fonctionnel élaboré dans sa structure physique. La question posée est *Quoi?/What?*, se référant à la capacité proprioceptive du corps, à la relation qu'il développe avec ses sensations/*sensing*. En observant un mouvement, on se demandera qu'est-ce qui bouge exactement dans ce mouvement? Il s'agit des sensations physiques, fonctionnelles, permettant au mouvement d'avoir une forme et un aspect extérieur. L'*Espace/Space*, englobe le grand espace, l'espace général. Ici l'espace est pris dans

---

<sup>47</sup> Se référer à l'annexe 4, à la section « Warren Lamb ».

<sup>48</sup> Se référer à l'annexe 5.

<sup>49</sup> Se référer aux annexes 5 et 6.

sa fonction et répond à la question Où?/*Where?* Où va le mouvement dans l'espace? Si la catégorie Corps demande de sentir le mouvement, celle de l'Espace provoque une réflexion pour comprendre où il va; on est donc davantage dans la pensée/*thinking*. Le terme Effort apporte l'aspect qualitatif du mouvement et évoque l'expression, le ressenti intérieur du mouvement. C'est pourquoi on posera la question Comment?/*How?* Le centre d'intérêt ici est la façon dont bouge le corps et les émotions qui sous-tendent le mouvement. Par opposition à la sensation physique dans la composante Corps qui précisait la forme extérieure, il s'agit plutôt ici de saisir la sensation émotive, expressive, dynamique, donnant des informations sur la façon dont le mouvement est rempli, ce qui nous renvoie d'emblée à la sensibilité/*feeling*. En dernier lieu, le *Shape*, permet en quelque sorte l'intégration des trois autres aspects du système d'analyse. À ce titre, Madden écrit : « *Shape is not only a separate category, but it is also the glue that holds the whole system together. [...] Shape is what creates context and meaning*<sup>50</sup> ». En ce sens, après avoir posé les questions quoi, où, comment, on doit se demander Pourquoi?/*Why?* Pourquoi bouge ce corps? Quelles sont les intentions derrière le geste? On se réfère alors à l'intuition/*intuiting* du mouvement, à son intégration dans le Corps, dans l'Espace et dans son efficacité expressive (Effort).

En définitive, ce cadre d'analyse permet d'aborder le mouvement avec une compréhension ciblée et approfondie. Et, comme l'écrit si justement Nathalie Schulmann : « La recherche de concepts liés à la classification des éléments du mouvement ne devrait pas provoquer de conflits polémiques, stériles et corporatistes, mais au contraire ouvrir un grand chantier critique : remettre le danseur et sa corporéité à l'origine de l'art de la danse<sup>51</sup> ». C'est donc en considérant l'ensemble des concepts liés à la classification des mouvements que m'est venue l'idée de construire un organigramme me permettant de résumer les idées principales des

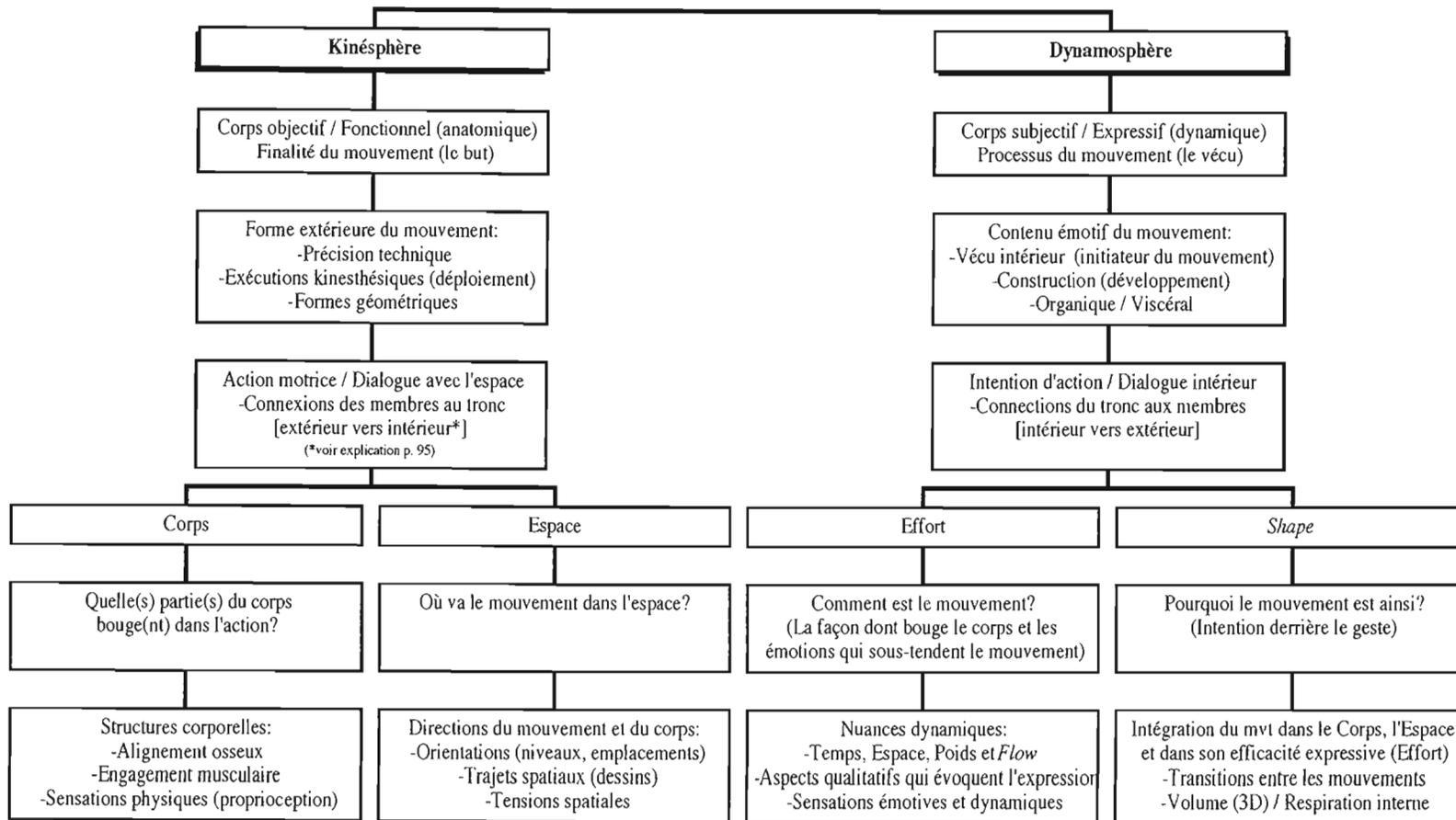
<sup>50</sup> Peter Madden, « *Shaping Motion and Movement [1988]*», *op. cit.*, p. 58.

<sup>51</sup> Nathalie Schulmann, *op. cit.*, p. 42.

théories de Laban, ou à tout le moins celles qui m'interpellaient davantage, et la transposition possible à mon travail d'interprète sur le terrain de la pratique. Pour créer l'organigramme, je me suis inspirée des définitions théoriques et personnelles de certains termes, de certaines oppositions, des affinités présentes dans le mouvement et également de certains éléments du tableau BESS. Bien que les cases de l'organigramme séparent les notions, les mots, les concepts, il faut le lire en gardant à l'esprit que les concepts de kinésphère et de dynamosphère sont intimement liés et donc tous les éléments qui s'y rattachent sont également interreliés. Il s'agit d'un ensemble de mots, d'idées, que j'ai réunis ici afin d'ouvrir une piste de réflexion sur les différences qui unissent et caractérisent tout à la fois la kinésphère et la dynamosphère. Il est donc intéressant de les voir comme des outils d'interprétation pouvant servir à développer l'expressivité du corps techniquement, dynamiquement et émotivement. C'est une organisation qui aurait pu prendre la forme d'un mobile me permettant de trouver mes chemins corporels pour aborder l'un et l'autre des deux concepts.

En guise de retour général sur le présent chapitre, je dirais, sans l'ombre d'un doute, que les théories sur l'*Effort-Shape* et l'Harmonie de l'Espace se sont avérées primordiales dans mon travail d'interprète en ce qu'elles me permettent de mieux comprendre la nature de chacun de mes mouvements et conséquemment, de clarifier ma façon de les exprimer. Ces théories m'aident à rendre ma danse plus subtile, à raffiner mon expressivité, tout en demeurant juste, précise et fidèle au propos chorégraphique. Par l'entremise de ma compréhension intellectuelle et de mon application pratique de ces théories et des concepts de kinésphère et de dynamosphère, je constate maintenant qu'il m'est définitivement plus aisé de transmettre le but derrière chaque mouvement et ainsi, *unifier le geste au corps qui l'initie*, le mécanisme à l'intention, la *fonction à l'expression*.

# Synthèse théorique conduisant à la pratique



« Le geste est plus que la parole. Ce n'est pas ce que nous disons qui persuade, mais la manière dont nous le disons. [...] Le geste est parallèle à l'impression reçue; aussi le geste est-il toujours antérieur à la parole, qui n'est qu'un reflet et qu'une expression subordonnée. Le plus puissant de tous les gestes est celui qui affecte le spectateur à son insu. Le développement du geste extériorisé, dès lors qu'il n'est qu'un écho du geste intérieur qui lui a donné naissance et qui le commande, devrait être moins important que celui du geste intérieur. » Delsarte dans *Chaque petit mouvement : À propos de François Delsarte* écrit par Ted Shawn.

## CHAPITRE II

### PROCESSUS D'EXPÉRIMENTATION

Avant d'exposer l'ensemble des chemins corporels qui me permettent, en tant qu'interprète, de saisir à la fois la subtilité et la complexité des deux concepts que sont la kinésphère et la dynamosphère, j'aimerais rappeler quelques-unes de mes interrogations de départ. Dans l'avant-propos, je positionne clairement l'interprète en danse comme un être capable d'exécuter, d'exprimer et de créer son propre rôle, physiquement, émotivement et psychologiquement à l'intérieur de l'univers dansé. Je mentionne également que l'interprète dévoile ses intentions et celles du discours chorégraphique par ses aptitudes à transformer ses différents états de corps. Selon moi, un état de corps renvoie principalement à une disponibilité du corps et de l'esprit, à une ouverture à soi et au monde; c'est une façon d'être qui permet à l'interprète de s'adapter aux diverses situations suscitées par l'acte d'interpréter. En un sens, l'état de corps est ce que l'on *vit*, mais c'est aussi ce que l'on *est* à un moment donné.

En ce qui concerne l'acte d'interpréter ou l'interprétation, je la définirais, d'un point de vue très général, comme étant la communication, la transmission, l'expression de quelque chose; c'est aussi pour moi donner à voir, faire vivre, produire, créer du sens et des sensations. Or, afin que l'interprète puisse se rendre disponible à la danse qui advient, je crois qu'il gagne à développer autant ses capacités techniques qu'expressives, sa volonté d'agir que l'écoute de son impulsion spontanée, tout en voyageant entre la maîtrise corporelle et l'abandon. Peut-on séparer le corps de ses gestes? Comment expliquer qu'un interprète dise *je ne sais pas ce que j'ai fait; je ne m'en suis pas rendu compte*? Interpréter à mon avis n'est pas seulement une question de hasard ou encore d'aptitudes naturelles, mais je crois en

effet que l'interprète peut développer et conscientiser son interprétation afin de comprendre et savoir ce qu'il fait ou ce qu'il vient de faire. Par conséquent, je constate, à titre d'interprète, un manque d'outils et de moyens considérables quant à la façon dont je pourrais répondre à la demande du chorégraphe, sans nécessairement ni uniquement avoir recours à un ensemble de métaphores et d'imageries mentales. Serait-ce possible d'allier mon instinct, mon intuition, mon imaginaire, à des outils concrets pour alimenter et parfaire mon interprétation, tout en demeurant fidèle au discours chorégraphique? De plus, comment pourrais-je réanimer mes sensations kinesthésiques, dynamiques, expressives, intuitives, afin de les reproduire dans l'immédiat de la scène, certainement différemment, mais avec toujours autant d'intensité que la première fois? Et enfin, quels seraient mes chemins corporels, techniques et expressifs, qui viseraient à mettre en évidence la kinésphère et la dynamosphère dans l'exécution de la chorégraphie *Arlequin de Cayenne*<sup>1</sup>? C'est donc à partir de ce questionnement orienté que m'est venue l'idée de faire cette recherche particulière qui, soit dit en passant, est entièrement basée sur mon expérience personnelle de la mise en pratique des théories. Comme il a déjà été dit, je n'ai pas la prétention ici d'énoncer l'ensemble des chemins corporels qui permettraient à tous les interprètes de comprendre exhaustivement les concepts de kinésphère et de dynamosphère, mais j'espère bien que l'exposition de mon expérience suscitera des réflexions et des compréhensions amenant à mieux saisir l'essence des concepts décrits.

---

<sup>1</sup> Pour prendre connaissance de la publicité, du communiqué de presse ainsi que du programme de soirée se rapportant à la présentation de la partie pratique de mon mémoire d'interprétation, présentée du 16 au 19 mai 2007, consulter l'annexe 7. Il est également possible de visionner la présentation publique du 16 mai 2007 qui se trouve sur le DVD numéro un.

### Démarche méthodologique

Ma démarche de recherche s'inscrit dans la perspective postpositiviste qui reconnaît la prédominance de la subjectivité dans le contexte de la recherche qualitative. À ce titre, Pierre Gosselin écrit :

Dans le travail de création artistique, les processus subjectifs de la pensée, qualifiés « d'expérientiels », sont particulièrement mis à contribution; ce qui ne signifie pas pour autant que les processus objectifs, qualifiés de « conceptuels », n'y sont pas sollicités; ils participent au travail de création, mais leur contribution diffère de celle que l'on observe dans d'autres pratiques professionnelles<sup>2</sup>.

En tant que praticienne « chercheuse » dans le domaine de la danse contemporaine, l'objectif de ma recherche a d'abord été une volonté de comprendre, de décrire et d'expliquer l'expérience telle que je l'ai vécue sur le terrain de la pratique, en lien avec les notions conceptuelles élaborées par Laban. En empruntant les termes de Pierre Gosselin, j'ajouterais que mon rôle a été de voir comment je pouvais allier « la pensée expérientielle et la pensée conceptuelle<sup>3</sup> » de façon à ce qu'elles cohabitent à la fois sur le terrain de la pratique et à travers l'écriture. Ainsi, rendre les deux parties du mémoire intrinsèquement liées. L'originalité de cette recherche tient dans l'interrelation existante entre le savoir provenant du cadre théorique utilisé et le savoir émergeant de ma pratique d'interprète en danse contemporaine. En effet, tout au long de cette recherche, la théorie a alimenté ma pratique et ma pratique m'a permis d'utiliser la théorie, au profit d'un éclaircissement réciproque.

Deux aspects importants se dégagent de l'ensemble de cette démarche réflexive. D'une part, il y a l'aspect du développement personnel qui, par une prise de conscience accrue de mes sensations kinesthésiques, trouve à s'élaborer à travers le

---

<sup>2</sup> Pierre Gosselin, « La recherche en pratique artistique », *La recherche création : Pour une compréhension de la recherche en pratique artistique*, dir. pub. Pierre Gosselin et Éric Le Coguiéc, Québec, Presses de l'Université du Québec, 2006, p. 26-27.

<sup>3</sup> *Ibid.*, p. 27.

compte-rendu à caractère plutôt autoethnographique. Carolyn Ellis et Arthur Bochner définissent l'autoethnographie comme étant « an autobiographical genre of writing and research that displays multiple layers of consciousness, connecting the personal to the cultural<sup>4</sup> ». Le chercheur est ici à la fois le lieu et le sujet de la recherche. Il écrit son texte à la première personne selon une forme d'écriture évocatrice, dans l'intention non seulement de faire comprendre intellectuellement l'expérience vécue, mais également de la faire ressentir, de provoquer des sensations physiques et peut-être même de créer à travers l'écriture une certaine forme d'empathie chez le lecteur. À ce sujet, je cite à nouveau Ellis et Bochner : « Evocative stories activate subjectivity and compel emotional response. They long to be used than analyzed; to be told and retold rather than theorized and settled; to offer lessons to futher conversation rather than undebatable conclusions<sup>5</sup> ». De la sorte, je cherche à relater mon expérience dansée de façon suffisamment claire afin de donner des pistes de réflexion et de réponse, en lien avec la mise en pratique de certaines notions théoriques. Ainsi, l'ensemble de la recherche gagne à être perçu dans sa globalité pour ensuite être adapté à d'autres situations et à d'autres interprètes.

Quant au type de recherche que j'ai effectuée, je ne dirais pas m'inscrire uniquement ni totalement dans le récit autoethnographique, entre autres parce que je ne suis pas le sujet premier de ma recherche. En fait, bien que je sois le point central de son développement, tout ne part pas uniquement de moi. Je dirais plutôt que l'essence même du sujet de l'expérience prend ses racines à l'extérieur de moi par son appartenance immédiate au cadre théorique ciblé; cependant, moi, mon corps, mon être, je suis le *lieu* où le sujet de la recherche, à savoir la théorie, prend forme et s'oriente vers d'autres avenues. Par l'expérience corporelle ainsi créée, je porte un regard nouveau sur certaines notions théoriques de Laban. En ce sens, je considère qu'il est juste de distinguer, à l'instar de Daniel Bertaux, le récit de vie, de

---

<sup>4</sup> Carolyn Ellis et Arthur P. Bochner, « Autoethnography, personal narrative, reflexivity », *Handbook of Qualitative Research*, dir. pub. Norman K. Denzin et Yvonna S. Lincoln, Thousand Oak, Californie, Sage Publications, 2000, p. 739.

<sup>5</sup> *Ibid.*, p. 744.

l'autobiographie : « Le récit de vie recueilli à des fins de recherche est tout autre chose que la forme orale d'une autobiographie potentielle. Il est certes, comme l'autobiographie, témoignage sur l'expérience vécue, mais c'est un témoignage orienté par *l'intention de connaissance* du chercheur qui le recueille<sup>6</sup> ». Il mentionne aussi que « les récits de vie peuvent recéler une très grande richesse d'informations factuelles exactes et de descriptions fiables — bien qu'évidemment incomplètes — d'enchaînements de situations, d'interactions et d'actions<sup>7</sup> ». En ce qui me concerne, je ne fais pas un récit de vie, mais je parlerais plutôt d'un récit de pratique ou encore d'un compte-rendu d'une expérience physique, vécue conjointement avec les notions théoriques que j'ai ciblées dès le départ et que j'ai approfondies tout le long du processus. Cette ligne directrice ainsi définie par la théorie, a constitué en quelque sorte, le chemin, ou comme le dit Bertaux « la colonne vertébrale<sup>8</sup> », de mon expérience dansée.

De plus, si j'emprunte à l'autoethnographie l'évocation d'une expérience bien personnelle en utilisant des termes à la fois descriptifs, métaphoriques ou théoriques, je ne dirais pas par contre que ce témoignage est entièrement exempt d'objectivité. Car pour Sylvie Fortin :

« On ne peut parler que de soi » est le leitmotiv de celles et ceux qui adoptent le genre autoethnographique, lequel se veut moins sous-tendu par un projet d'objectivité, qui chercherait la « vérité » de ce qui s'est passé, que par un projet évocateur<sup>9</sup>.

Bien que mon leitmotiv s'apparente de près à celui proposé par Sylvie Fortin, puisque dans le cadre de cette recherche je ne peux parler que de mes chemins, je considère pourtant que mon lien étroit avec les notions théoriques de Laban me pousse à

---

<sup>6</sup> Daniel Bertaux, *Les récits de vie : perspective ethnosociologique*, Paris, Nathan, 1997, p. 46.

<sup>7</sup> *Ibid.*, p. 21.

<sup>8</sup> *Ibid.*, p. 33.

<sup>9</sup> Sylvie Fortin, « Apports possibles de l'ethnographie et de l'autoethnographie pour la recherche en pratique artistique », *La recherche création : Pour une compréhension de la recherche en pratique artistique*, op. cit., p. 104.

chercher une certaine vérité dans la description de l'expérience vécue. C'est justement selon moi, ce rapport étroit que j'ai entretenu tout au long de ma recherche avec les notions théoriques qui m'ont permis une certaine distance et par le fait même, une forme d'objectivation dans l'exposition de mes sensations et de mon expérience de la kinésphère et de la dynamosphère. De plus, j'ajouterais que pour être en mesure de *repérer mes chemins corporels*, de les *mémoriser* et de les *reproduire* au besoin, il m'était nécessaire d'être au plus près de la vérité de l'expérience passée. Et même si cette vérité était la mienne, c'est-à-dire qu'elle me permettait précisément à moi, de reproduire ces chemins corporels, je crois qu'elle constituait quand même une vérité. Voilà pourquoi j'écris un compte-rendu à caractère autoethnographique, puisqu'il ne s'agit pas tout à fait d'un récit de vie, tel que le décrit Daniel Bertaux, non plus d'une autobiographie ni d'une représentation définitive, mais sans aucun doute d'un processus de recherche en constante évolution ne faisant pas seulement référence à la mémoire ou à la sensation de ce qui s'est passé, mais aussi à la compréhension intellectuelle de l'expérience.

Cela m'amène à parler du deuxième point important de cette démarche réflexive, à savoir l'aspect de la synthèse théorique s'élaborant dans l'ensemble du chapitre un, comme révélateur d'une terminologie adéquate pour aborder le mouvement et d'outils pertinents à l'acte d'interpréter. C'est en cela que la théorie devient rapidement une ligne directrice, un guide ouvert pour l'expérimentation physique.

En somme, cette recherche s'inscrit davantage dans une production mixte qui utilise diverses méthodes de recherches qualitatives pour finalement construire le texte. Sur ce point, Laurel Richardson précise :

In some mixed-genre productions, the writer/artist roams freely around topics, breaking our sense of the externality of topics, developing our sense of how topic and self are twin constructed. [...] The researcher's self-knowledge and

knowledge of the topic develop through experimentation with point of view, tone, texture, sequencing, metaphor, and so on<sup>10</sup>.

Ce qui revient à dire que le sujet de la recherche et le chercheur lui-même se construisent à travers le développement de l'expérimentation. Les connaissances personnelles du chercheur ainsi que celles apprises sur le sujet sont transmises dans le texte par l'utilisation de diverses méthodes de recherche et d'écriture. En ce sens, ma question de recherche m'amène à emprunter également certains aspects de la méthode de recherche heuristique. Selon Pierre Paillé :

[Cette méthode] exige du chercheur qu'il ait eu une expérience intense du phénomène étudié. [...] La procédure habituelle de recherche comprend donc d'abord une réflexion et un questionnement introspectifs intenses de la part du chercheur. [...] Les étapes de l'analyse renvoient à un processus graduel d'exploration et d'exposition de l'expérience<sup>11</sup>.

En effet, il était crucial pour moi de vivre et de comprendre physiquement les concepts de kinésphère et de dynamosphère. Tout d'abord, cela m'était nécessaire afin de mieux saisir l'essence des deux phénomènes, pour finalement, proposer une synthèse théorique et une description la plus fidèle qui soit de mon processus d'expérimentation. Sans cette expérience pratique, je n'aurais jamais pu approfondir autant les notions théoriques de Laban ni les comprendre de cette façon. En conséquence, c'est exactement ce qui m'a permis de mener à terme cette recherche qualitative, empruntant plusieurs éléments à l'autoethnographie ainsi que certains autres à l'heuristique, tout en ayant un fondement théorique bien défini.

---

<sup>10</sup> Laurel Richardson, « Writing : A method of inquiry », *Handbook of Qualitative Research*, op. cit., p. 935-936.

<sup>11</sup> Pierre Paillé, « Recherche heuristique (méthode de) », *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociales*, dir. pub. Alex Muchielli, Paris, Armand Colin, 2004, p. 226.

### Mes balises d'exploration

Comme mentionné dans la section « Instrumentation » de l'introduction, une période de travail solitaire en studio était toujours suivie d'une présentation devant une personne ciblée, telle que Sylvie Pinard, Marie Beaulieu ou Geneviève Dussault. Cette présentation était filmée et suscitait invariablement un échange entre moi et la personne témoin. Ces présentations m'étaient nécessaires afin de rendre compte, par une nouvelle proposition dansée, des modifications et améliorations que j'apportais à mon travail de recherche sur mes chemins corporels. Les discussions qui suivaient me provoquaient, pour la plupart du temps, soit à inscrire encore plus clairement les choix qui furent pertinents soit à développer davantage mes propositions gestuelles dans la kinésphère et la dynamosphère. Durant les huit mois et demi de travail en studio, de septembre 2006 à mai 2007, j'ai proposé au total huit versions dansées<sup>12</sup> plus ou moins différentes.

Je tiens à rappeler à mon lecteur que je suis partie du postulat que les deux concepts sont indissociables et que je n'ai pas cherché à les rendre indépendants l'un de l'autre, mais plutôt à comprendre quelles étaient leurs particularités respectives. En ce sens, tout en considérant l'interrelation existante entre la kinésphère et la dynamosphère j'ai tenu, tout au long, à clarifier mes bases de recherches en me demandant quelles étaient les différences les plus déterminantes entre les deux concepts, à dessein de trouver mes chemins corporels pour l'un et l'autre. Si on se réfère à l'organigramme présenté à la fin du chapitre un, je suis d'abord partie du

---

<sup>12</sup> Les propositions 1 et 2 se sont déroulées devant Mme Pinard les 18 octobre et 8 novembre 2006. Pour la proposition du 29 novembre, j'avais également invité Mme Beaulieu. La proposition 4 a servi d'examen pratique pour le cours *Séminaire d'intégration*, aussi Mme Beaulieu et Mme Pinard étaient présentes le 21 février 2007. Rendue à cette étape j'avais besoin d'un œil extérieur, donc pour la proposition 5 du 14 mars 2007, j'ai invité Mme Dussault. Ensuite, j'ai continué mon exploration avec Mme Pinard le 21 mars. La proposition 7 a également servi à faire un premier essai de costume, aussi M. Lavoie et Mme Pinard étaient présents le 28 avril 2007. Pour terminer, j'ai fait ma dernière proposition avec la version finale du costume devant M. Lavoie et Mme Pinard le 2 mai 2007. Il est à noter que le 11 avril 2007, j'ai travaillé avec Mme Pinard afin de cibler les mouvements pour le tournage vidéo des exemples donnés dans le chapitre trois. Nous avons comparé, à l'aide de deux télévisions, la partie dansée dans la kinésphère et celle dans la dynamosphère afin de relever les séquences où la différence entre les deux était manifeste. De plus, le 25 avril, j'ai rencontré Mme Pepin en studio pour faire des tests de caméra en vue du tournage. Ces deux rencontres n'ont pas été filmées, de même que d'autres où j'ai travaillé sous forme de laboratoires avec Mme Pinard.

principe selon lequel la kinésphère englobe plus particulièrement les notions de Corps et d'Espace et la dynamosphère, celles d'Effort et de *Shape*. De là, je me suis concentrée à saisir physiquement comment différencier, par exemple, la finalité du mouvement, propre à la kinésphère, en portant une attention spéciale au but du geste dans l'espace par opposition au processus du mouvement, typique à la dynamosphère, où j'étais attentive au point de départ du geste ainsi qu'à sa transition avec le suivant. En dansant la kinésphère, je me concentrais également sur la façon d'accentuer les tensions spatiales et les trajets dans l'espace par rapport aux diverses nuances dynamiques et émotives que la dynamosphère me permettait d'atteindre. Enfin, dans la kinésphère, j'explorais la précision du mouvement en activant mes connexions corporelles et un engagement musculaire conscientisé, relativement à une construction du mouvement dans la dynamosphère allant de l'intérieur vers l'extérieur, laissant ainsi le mouvement surgir et me surprendre. D'une part, j'étais davantage dans des mouvements directionnels linéaires et plans ainsi qu'une maîtrise technique de mon corps en mouvement et, d'autre part, j'étais plus à l'écoute de l'impulsion spontanée et de mon intuition face au geste. J'ai également pris conscience des sensations physiques suscitées par le travail dans la kinésphère et celui dans la dynamosphère et j'ai noté les métaphores et les images que cela provoquait en moi. En fait, j'éveillais progressivement mon sens kinesthésique<sup>13</sup> en demeurant attentive à mon vécu corporel afin de pouvoir mettre des mots sur ce que je faisais et ce que je ressentais. Bref, outre les expérimentations physiques en studio, le matériel utilisé pour répondre à mes interrogations de départ a été les captations vidéo, les discussions enregistrées et mon carnet de pratique où je prenais des notes à la fois descriptives, métaphoriques, mnémoniques et méthodologiques<sup>14</sup>.

<sup>13</sup> « Le sens kinesthésique, du grec *kinein* qui signifie se mouvoir, et de *aisthesis*, qui signifie sensation, apparaît simplement comme le *sens du mouvement*. C'est par ce sens appelé aussi et aujourd'hui indifféremment *sens proprioceptif*, que nous sentons notre corps propre, sa position dans l'espace, son orientation, son mouvement. » Pour moi, le sens kinesthésique est ce qui me permet d'exister en tant qu'individu. Aurore Després, *Travail des sensations dans la pratique de la danse contemporaine*, Thèse de doctorat Nouveau Régime Esthétique, Sciences et Technologies des Arts (Option Danse), Université Paris VIII – St-Denis, 1992, p. 116.

<sup>14</sup> Pour avoir un aperçu de la façon dont je tenais mon carnet de pratique voir l'annexe 8.

De plus, ces diverses expérimentations m'ont amenée à faire un ensemble d'exercices spécifiques, plus ou moins poussés les uns les autres, afin de mieux circonscrire mes choix d'interprète sur l'espace, sur mon rapport à la musique, la façon dont le cri devait se manifester, l'utilisation de ma respiration dans l'une ou l'autre version de même que le type de regard le plus approprié pour danser la kinésphère ou la dynamosphère. J'expliquerai ici trois exemples d'exercices qui ont été incontestables dans le choix de mes chemins corporels. À titre de premier exemple probant, je citerai d'abord l'exercice du « foulard transparent ». Lors de ma rencontre avec Mme Geneviève Dussault, elle a beaucoup questionné la prédominance de mon regard dans la kinésphère. Elle le jugeait beaucoup trop insistant et m'a fait remarquer que « parfois, le visage occulte ce qui peut se passer dans le corps; le focus canalise beaucoup l'attention et des fois trop vers le visage et pas suffisamment vers le corps. Le regard est effectivement un aspect de l'Espace, mais il faut trouver la même projection avec d'autres parties du corps, en déplaçant les yeux [par exemple sur le torse, le bras, etc.] Après, il faut faire autant confiance à ces nouveaux yeux qu'aux vrais et par le fait même, accepter que les vrais soient moins présents<sup>15</sup> ». Elle avait l'impression qu'en surinvestissant mon regard, j'entravais parfois la progression de mon corps en mouvement. À la suite de ce commentaire, elle m'a donc encouragée à faire l'exercice de danser avec un masque neutre. L'objectif de l'exercice était d'éteindre le focus regard au profit d'une attention à différentes parties du corps. Cela pouvait aussi être une façon, selon elle, de trouver comment rendre mon corps plus communicatif, ou autrement communicatif, sans avoir l'appui du focus regard; ainsi, m'aider potentiellement à mieux comprendre mon rapport à l'Espace dans la kinésphère.

N'ayant pas de masque neutre, j'ai fait l'exercice avec un foulard transparent qui recouvrait suffisamment mon visage pour calmer l'intensité du regard. Ce fut une exploration positive dans l'ensemble, car dans un premier temps, j'ai pu me

---

<sup>15</sup> Propos recueillis d'après la discussion enregistrée le 14 mars 2007.

rapprocher de mon corps en action par un éveil amplifié de mes sensations kinesthésiques et de ma proprioception<sup>16</sup>. En fait, dans cet exercice, l'espace n'avait plus autant d'importance; la primauté était davantage donnée au rapport que j'établissais avec mon corps en mouvement. Et comme j'avais tendance à être plus souvent dans une très grande kinésphère, j'ai compris par l'entremise de cet exercice comment voyager d'une plus petite kinésphère, rapprochée du centre du corps, à une kinésphère plus ample, tout en demeurant dans le rapport Corps-Espace que fait naître le travail kinésphérique. Or, mon dialogue avec l'Espace s'est éteint un bref moment afin de laisser la place à un dialogue physique et kinesthésique, lequel ne doit pas être confondu avec le dialogue intérieur provoqué par la dynamosphère. En fait, c'était une autre façon de prendre conscience de mon corps pour éventuellement faire surgir un dialogue plus précis avec l'espace en général. Ce qui m'amène d'emblée à parler du questionnement sur le regard qu'a entraîné cet exercice.

Quel type de regard doit caractériser la kinésphère par rapport à la dynamosphère? Comment trouver un rapport juste avec l'espace extérieur? Bien que ce questionnement me talonnait depuis un bon moment, je n'arrivais pas à le cerner concrètement et à différencier le regard kinésphérique du regard dynamosphérique. Cet exercice a donc provoqué une discussion approfondie entre Mme Pinard et moi quant à une définition possible du regard neutre, présent et attentif, par opposition au regard direct ou indirect de l'effort espace. J'exposerai dans le chapitre trois les définitions que j'ai données aux différents types de regard, mais pour le moment, je conclurai en disant que cette exploration avec le foulard m'a permis d'élucider certaines interrogations qui depuis peu, demeuraient stagnantes. En fait, j'en ai déduit

---

<sup>16</sup> « Le cerveau élabore une représentation de l'espace et du mouvement. Nous disposons en effet d'un certain nombre de capteurs sensoriels affectés à la mesure du mouvement. Des récepteurs musculaires [...] mesurent le déplacement et la vitesse de l'étirement des muscles, d'autres récepteurs en mesurent la force d'étirement; enfin, les récepteurs articulaires mesurent l'angle que font les articulations les unes avec les autres, et la vitesse de changement d'angulation. On les regroupe sous le nom de *proprioception* en raison du fait que ces capteurs donnent des mesures des déplacements relatifs des segments corporels entre eux. » Alain, Berthoz, « La coopération des sens et du regard dans la perception du mouvement », *Le corps en jeu*, dir. pub. Odette Aslan, Paris, Éd. CNRS, coll. Arts du spectacle, 2000, p. 17. Je dirais pour ma part que la proprioception donne des informations sur le rapport qu'entretient mon corps avec son espace intérieur et l'espace environnant, de façon plus ou moins précise. Elle permet de distinguer mon corps de celui de l'autre.

d'un point de vue global, que le regard des yeux permettait au corps de s'engager davantage dans l'Espace (un peu comme si le regard transportait le corps d'un point à l'autre de l'espace). Cependant, cela ne voulait pas dire que la présence active des yeux devait envahir la kinésphère et l'espace général, mais devait plutôt fusionner avec l'ensemble du corps qui se déployait.

Ainsi, pour faire suite au commentaire de Mme Dussault sur la possibilité de mettre des « yeux » partout sur le corps, j'ai compris que je devais apaiser l'émotion pour que le regard puisse s'appuyer dans l'Espace, sans pour autant converger vers l'horizon. Parallèlement, je me suis dit que pour demeurer dans une exploration kinésphérique, le regard devait rester dans les limites de la kinésphère et que ce devait plutôt être le geste, ou le corps en entier, qui la transperce afin de s'inscrire dans l'Espace. En somme, si le regard dynamosphérique pouvait parfois prédominer par l'émotion, le regard kinésphérique devait demeurer présent et attentif sans jamais surinvestir l'espace général. Afin de rester fidèle au discours kinésphérique, je comprenais que le corps devait prendre le relais de l'œil.

Cette observation est devenue, bien sûr, un chemin corporel majeur pour clarifier non seulement le regard kinésphérique, mais également l'ensemble de mon approche corporelle dans la kinésphère. Et, inévitablement, tout cela a eu des répercussions dans la dynamosphère. Parce qu'en effet, j'ai constaté tout au long de ma recherche que chacune de mes intentions en tant qu'interprète se répercutait invariablement dans ma façon d'exécuter les mouvements. Ainsi, plus les intentions et les chemins corporels étaient précis et clairement identifiés dans la kinésphère, par exemple, plus ils le devenaient dans la dynamosphère et vice-versa; de même que plus j'arrivais à maîtriser ma danse dans la kinésphère, plus il m'était possible de vivre le processus dans la dynamosphère. Ce qui revient à dire, selon moi, que savoir contrôler son corps, c'est aussi être capable de s'abandonner. Comprendre son corps et ses réactions n'est certes pas un détour pour le travail de l'interprète, mais bien une porte d'entrée importante. Cette disponibilité et cette ouverture face à mon corps me permettaient à chaque instant de mieux comprendre d'où partait mon corps et où je

voulais l'amener, en vue de répondre le plus justement possible à la proposition chorégraphique. En un mot, l'exercice du foulard transparent a été bienvenu à plusieurs niveaux.

Un exercice supplémentaire a consisté à exécuter la dynamosphère avant la kinésphère. La première question que Mme Beaulieu m'a posée lorsqu'elle a assisté pour la première fois à une présentation de mon travail pratique fut : « Pourquoi la kinésphère avant la dynamosphère<sup>17</sup>? » Je lui ai alors répondu :

La dynamosphère c'est un gros travail sur les émotions, alors que la kinésphère, c'est plus un travail sur l'alignement, les connexions corporelles et un engagement musculaire précis. Pour moi, ça devient plus un réchauffement en profondeur tandis que la dynamosphère provoque un abandon physique plus important<sup>18</sup>.

En réalité, j'ai toujours été convaincue que la kinésphère devait précéder la dynamosphère; d'abord par intuition, puis aussi, je dois l'avouer, parce que je craignais ne pas pouvoir faire l'inverse. Il me semblait difficile d'activer pleinement mon expressivité émotive, pour ensuite l'éteindre, reprendre le contrôle de mon corps et établir un rapport neutre avec ma danse. Cela dit, j'ai fait l'expérience de danser la dynamosphère avant la kinésphère à plusieurs reprises; préalablement seule en studio, ensuite devant mesdames Beaulieu et Pinard. La conclusion a été qu'il fallait impérativement que la kinésphère vienne en premier, en partie pour les raisons que je viens de mentionner, mais également pour maximiser le sens de la recherche. Le contraire n'était nullement avantageux et ce n'était pas par simple choix esthétique ou préférence personnelle, mais uniquement dans le but de mieux servir la compréhension des phénomènes. Il nous a effectivement semblé illogique et nuisible de présenter d'abord une danse dynamosphérique où la communication était à la fois

---

<sup>17</sup> Propos recueillis d'après la discussion enregistrée le 29 novembre 2006.

<sup>18</sup> Propos recueillis d'après la discussion enregistrée le 29 novembre 2006.

active et nuancée sur le plan des dynamiques et des émotions, pour terminer la représentation avec une danse kinésphérique qui, de par sa nature, établissait dès le début une distance notable avec le public et une plus grande abstraction.

Toutefois, j'ai quand même trouvé l'exercice pertinent non seulement parce qu'il confirmait mon intuition de départ, mais aussi, et surtout, parce qu'il me permettait de comprendre l'importance de rester connectée à mes chemins corporels dans l'une ou l'autre version. Je rappelle que la chorégraphie a été créée avec le désir de mettre en rapport la kinésphère et la dynamosphère dans une union rapprochée. Mais bien que l'alternance entre l'un et l'autre des concepts se fait librement lorsque je danse la chorégraphie originale, je dois affirmer que j'ai davantage misé sur la dynamosphère pour soutenir l'ensemble de la pièce. De la sorte, puisque j'ai préféré, comme chorégraphe et comme interprète, la dynamosphère, j'ai compris en faisant cet exercice que je devais davantage réfléchir physiquement et intellectuellement à la kinésphère pour pouvoir la rendre aussi intéressante et forte que la dynamosphère. Par souci de rendre l'ensemble de l'expérimentation profitable pour moi et le spectateur, ainsi que pour éviter de porter un jugement de valeur envers la kinésphère ou la dynamosphère, j'ai compris que je devais sans doute trouver un plaisir kinésphérique de même qu'un plaisir dynamosphérique. Le travail dans la kinésphère m'apparaissait plus difficile, principalement parce qu'elle suscitait les notions de contrôle, de maîtrise et d'intellectualisation de la danse; mais en même temps, la kinésphère devenait un pilier à l'ensemble de la recherche, en ce qu'elle me permettait dès le départ d'affirmer mes connexions corporelles (verticale, tensions spatiales, tête-coccyx, talons-ischions, centre-périphérie, etc.)

Cet exercice m'a fait prendre conscience que si j'arrivais à trouver une danse kinésphérique qui soit juste et cohérente, la danse dynamosphérique n'en serait que plus forte. Et cette constatation s'est avérée fort pertinente. Mais comment trouver le plaisir kinésphérique et le plaisir dynamosphérique pour qu'ils s'alimentent l'un et l'autre? La réponse à cette question est en lien direct avec tous les chemins corporels que j'ai trouvés et que j'expliquerai dans le chapitre suivant de façon détaillée.

D'ailleurs, plus j'assimilais et plus j'assumais pleinement mes chemins dans la kinésphère, comme dans la dynamosphère, plus grands étaient mon plaisir et mon abandon dans l'une comme dans l'autre version dansée.

Avant de terminer cette section, j'aimerais aborder la présence de la musique dans ce genre de travail. J'ai rapidement constaté et ce, dès le début des expérimentations, que la kinésphère prenait souvent moins de temps à exécuter que la dynamosphère. En d'autres termes, j'avais tendance à terminer *avant* la fin de la musique, lorsque je dansais la kinésphère, et parfois *après* la musique, lorsque je dansais la dynamosphère. J'ai tout de suite fait un rapprochement entre ce constat et les réalités de finalité et de processus du mouvement, propres à chacun des concepts. Il semble évident, d'un premier coup d'œil, que le temps d'action pourrait être plus court lorsque le but et la finalité du geste sont le leitmotiv de l'exécution, que lorsque celui-ci met en jeu le vécu intérieur du mouvement pour faire naître une exécution en processus. Cela m'a également amenée à réfléchir sur la nature des mouvements. Puisque le grand défi de la recherche était de rester fidèle au propos chorégraphique et d'éviter toutes modifications selon mes diverses interprétations, j'ai constaté qu'il y avait des mouvements qui, de par leur nature, s'apparentaient davantage à l'un ou l'autre des concepts. Effectivement, lorsque j'ai créé la chorégraphie, j'inventais les séquences de mouvements en fonction de leur appartenance plus ou moins marquée à la kinésphère ou à la dynamosphère. De la sorte, quand je travaillais à danser la chorégraphie en priorisant la kinésphère par exemple, je devais adapter, sans transformer, les mouvements qui avaient été créés pour la dynamosphère et vice versa pour l'autre version. En plus, je me suis rendue compte que l'écoute de la musique avait souvent comme effet de m'émouvoir et dans ce cas, me rendait plus passionnée, donc plus dynamosphérique. Ainsi, le rapport à la musique se faisait plus naturellement dans la dynamosphère, comme s'il allait de soi. La musique me supportait et me permettait de trouver des émotions et de me laisser aller. À l'inverse, j'ai constaté dans mes premières explorations de la kinésphère que si j'étais trop à

l'écoute de la musique, cela diminuait mon implication dans l'espace; je me sentais à l'extérieur de mon exécution.

Dans ces circonstances, j'ai vite décidé de ne plus écouter la musique ni pour la kinésphère ni pour la dynamosphère. D'une part, dans le but de mieux cerner et investir l'ensemble de mes chemins corporels et d'autre part, afin d'alléger la quantité d'informations à gérer lorsque j'explorais les deux concepts. Ainsi, je dansais parfois sans musique, parfois avec musique, sans y porter une très grande attention ou plus précisément, sans me laisser influencer par elle, dans l'intention de me rapprocher de l'essence des phénomènes expérimentés. Je ne me donnais aucune limite de temps d'exécution puisque mon but premier était d'explorer diverses avenues afin de trouver et de comprendre mes chemins corporels. Je laissais la musique supporter mes façons de danser tout en permettant une indépendance réciproque. Et j'ai eu besoin de conserver cette consigne jusqu'à la fin des expérimentations en studio, ce qui fut une décision favorable à la recherche. Cela m'a réellement permis de comprendre mes chemins ainsi que la façon dont je pouvais les repérer pour les faire renaître. Enfin, pour les représentations publiques je me suis reconnectée avec la musique et j'ai recréé un dialogue avec elle, sans perdre les chemins corporels que j'avais trouvés pour l'un et l'autre des concepts puisqu'ils étaient rendus particulièrement clairs dans mon corps. Comme je connaissais très bien la musique pour l'avoir ressentie à chaque fois que je dansais la chorégraphie originale, il m'a été facile de retrouver mes repères de bases afin de terminer chacune des danses avec la musique, et par conséquent, de proposer un travail de recherche plus abouti dans sa globalité.

### **Ma préparation en studio et sur scène**

Dans quel état mon corps se plaçait-il pour donner à voir la kinésphère et la dynamosphère? Comment est-ce que je vivais l'exécution des deux phénomènes? En ce qui concerne mon rapport général à la kinésphère, j'ai eu l'impression, très tôt

dans le travail, qu'elle me permettait d'avoir confiance en moi et me donnait une certaine assurance. En raison probablement de son aspect direct et précis, j'avais la sensation d'arriver sur scène en sachant très bien ce que je venais dire, ce que je venais danser. Je me sentais *confiante* par rapport à ma danse en devenir parce que je savais que je venais *mettre un point final* à la fin de chacune des propositions de mouvements. En revanche, la dynamosphère m'amenait dans un *état de vulnérabilité* permettant au dialogue de se développer au fur et à mesure que ma danse progressait. C'est comme si, d'une certaine façon, je ne savais pas exactement ce que je venais danser, ou plutôt *comment* j'allais le danser. Je me laissais surprendre par le moment présent ainsi que par celui qui le prolongeait. En effet, dans la dynamosphère je permettais à la danse d'arriver au moment où elle arrivait et de la façon qu'elle devait arriver. J'étais davantage dans le senti intérieur propre au moment présent, contrairement à la kinésphère où j'étais dans une *mise en corps* de la proposition chorégraphique. Ce qui d'emblée m'amenait soit à exécuter de façon précise les formes de la chorégraphie soit à vivre chacune des sensations qui la composaient, à dessein d'exprimer différents états de corps, à travers chaque transition. Il y avait donc une opposition entre la forme et la sensation. Selon Aurore Després, « [c]e que le danseur découvre par la sensation du mouvement est justement le mouvement de la sensation. [...] La sensation est alors une perception du processus corporel qui ne cesse de se transformer<sup>19</sup> ». Ainsi, soit j'exécutais les formes en prenant le mouvement de l'extérieur soit je m'appropriais le mouvement afin de vivre chacune des étapes de son processus. En ne pensant pas à prendre une forme, mais à rester plutôt moi-même dans ma sensation, j'étais à l'écoute du chemin du mouvement dans mon corps. En conséquence, dans la dynamosphère, c'était *mes sensations qui donnaient à voir les formes*, par rapport à la kinésphère où *les formes imposaient les sensations*.

---

<sup>19</sup> Aurore Després, *op. cit.*, p. 121-122.

En fait, non seulement tout cela occasionnait une différence frappante quant aux diverses sensations et intentions, mais modifiait également mon rapport à l'Espace. Dans la dynamosphère, mon premier rapport s'établissait avec mon intériorité et mes émotions, tandis que dans la kinésphère ce premier rapport se créait avec l'espace environnant. En ce sens, bien que je demeurais consciente de l'espace extérieur en tout temps, dans l'une comme dans l'autre version, cette conscience était amplifiée dans la kinésphère par les points que j'inscrivais dans l'espace, les trajets que j'y dessinais ainsi que par les lignes « tensionnelles » que je créais. Dans la dynamosphère, je vivais d'abord mon espace corporel interne et ensuite, j'allumais l'espace extérieur à différentes intensités à mesure que mon corps en mouvement évoluait; l'espace devenait donc une conséquence de mon processus de mouvement. Bref, la kinésphère me donnait une stabilité et une certitude dans l'affirmation du mouvement et la dynamosphère, quant à elle, entraînait une mobilité et un abandon, un laisser-aller quant à l'approche globale du mouvement.

Maintenant, qu'en est-il de ma préparation corporelle? Quelle était la préparation physique, mentale et émotionnelle qui me permettait d'exécuter l'un et l'autre des concepts? Pour aborder la kinésphère je devais absolument être bien réchauffée, c'est-à-dire avoir fait circuler une chaleur persistante dans tout mon corps. Ensuite, il m'était nécessaire d'activer ma verticale<sup>20</sup> par de petits exercices qui éveillaient mes connexions corporelles, telles que talons-ischions, tête-coccyx, ceinture scapulaire-plancher pelvien. De plus, je prenais conscience de mon alignement osseux en libérant le plus possible les tensions présentes, entre autres, par un relâchement des articulations, dans l'intention de comprendre mon état physique du moment. Ma préparation mentale pour la kinésphère visait précisément à éveiller

---

<sup>20</sup> Il est à noter que mon corps a une tendance naturelle à évoluer principalement dans le plan sagittal, tout en ayant des affinités avec le plan horizontal. Cela accentue notamment mes capacités spontanées à utiliser les efforts temps et espace. Par contre, le plan vertical ne m'étant ni familier ni facile à cerner, j'ai principalement orienté un pan de la recherche vers un travail qui me permettait de comprendre et de découvrir physiquement le plan vertical (se référer aux tables 3 et 4, p. 38).

mon attention oculaire et mes sens à l'espace environnant, pour entrer en contact avec le lieu dans lequel j'allais danser : voir et regarder l'espace, considérer les éléments propices ou non à l'exécution (température de la pièce comparativement à ma température corporelle, qualité du plancher en lien avec l'état de mes pieds, qualité de la lumière, etc.) Ces considérations orientaient le type de concentration que je devais avoir. Je travaillais également à détendre les muscles de mon visage par des exercices d'étirements et d'ouverture des organes sensoriels afin de libérer toutes tensions superflues se rapprochant de près ou de loin à l'évocation d'une quelconque émotion. Finalement, quant à ma préparation émotionnelle, elle visait à éteindre toute relation avec ce qui pouvait se passer à l'intérieur de mon corps. Je devais penser à une neutralité globale en m'appliquant à maîtriser mon corps et ses possibles réactions émotives ou sensibles. Pour ce faire, je contrôlais le rythme de ma respiration : inspire, expire, dans un va-et-vient allant du haut vers le bas. Il est à noter ici que j'ai choisi de parler du travail de la respiration dans la préparation émotionnelle, car je crois que la respiration aide énormément au contrôle des émotions. Lorsqu'un événement nous touche au point où une « petite boule d'émotion s'installe au fond de la gorge », respirer lentement et avec contrôle, n'est-ce pas la première chose que l'on tente de faire pour retrouver le calme? Enfin, pour compléter ma préparation globale, je me mettais dans un état engagé musculairement, dans un état où une volonté de passer à l'action prédominait.

Il va sans dire que l'exécution de la kinésphère achevait mon réchauffement global, notamment en ce qui a trait aux connexions corporelles, à l'engagement musculaire et osseux, à la prise de conscience kinesthésique de mon corps en mouvement ainsi qu'à l'éveil sensoriel et proprioceptif. En conséquence, ma préparation physique était accomplie et j'étais prête pour allumer et vivre la dynamosphère. Toutefois, je devais prendre quelques minutes entre les deux exécutions pour éliminer le plus possible toutes pensées rationnelles et libérer mon corps d'une maîtrise trop volontaire. Cette préparation mentale devenait favorable au

travail dynamosphérique puisqu'elle m'obligeait à désamorcer mon rapport intellectuel établi dans la kinésphère, au profit d'une attention spéciale à ce que je ressentais dans mon corps. Dans cette optique, je me connectais à mon tronc et à ce qui se passait à l'intérieur de moi. Je libérais, par des expirations dirigées, les tensions musculaires superficielles de manière à concentrer mon attention sur la musculature profonde. J'étais également à l'écoute de ma respiration qui s'était par le fait même modifiée. En fait, la respiration dynamosphérique était beaucoup plus aléatoire et je la sentais davantage concentrée dans mon abdomen. Si la respiration kinésphérique allait du haut vers le bas, celle-ci était plus volumineuse. Elle allait en avant, en arrière, sur les côtés et bien sûr en haut et en bas. Je sentais cette respiration plus ronde, un peu comme un ballon qui se gonfle et se dégonfle, comparativement à la respiration kinésphérique qui m'apparaissait beaucoup plus linéaire, tel un élastique qui se tend et se détend dans la dimension verticale. Dès lors, ma préparation émotionnelle était entamée et je pouvais m'abandonner à ma danse. Il est évident que ces constatations sur les différentes respirations m'ont permis de cibler des chemins corporels propres à l'un et l'autre des concepts. J'y reviendrai ultérieurement.

En somme, mis à part l'aspect physique qui sous-tendait de façon orientée les deux versions dansées, je dirais que l'aspect émotionnel était celui qui prédominait tout au long de la version dynamosphérique. Lorsque j'évoluais dans la dynamosphère, je demeurais à l'écoute de l'émotion que faisait surgir l'effort physique et dynamique. Étant dans un processus de mise en forme, je m'appuyais sur le *vécu intérieur* comme *initiateur* du mouvement et aussi comme *révélateur* d'une émotion. En ce sens, dès que mon esprit voulait faire passer une information, j'évitais de la perpétuer. En revanche, dans la version kinésphérique, c'était l'aspect mental qui demeurait durant toute la danse. En réalité, je devais privilégier l'intellect au détriment de l'instinct et de la spontanéité, ce qui m'obligeait à demeurer en contrôle de mes actes.

En ce qui a trait ma préparation physique, mentale et émotionnelle pour les représentations scéniques je serai très brève, puisque dans l'ensemble ce sont les mêmes éléments qui me supportaient pendant les quatre soirs et, globalement, ma préparation demeurerait la même que celle décrite plus haut. Cependant, il va sans dire que le stress, l'accumulation de fatigue ainsi que l'impact de la performance n'étant pas les mêmes qu'en studio, je devais parfois trouver un degré de concentration plus élevé, parfois me détendre et me faire davantage confiance. Ce sont là, en somme, de simples et pures réalités typiques à toutes expériences de scène. Mais de façon générale, je me suis raccrochée à mon expérience en studio et à tout ce que j'avais trouvé au cours de mon processus d'expérimentation pour éveiller mes chemins corporels afin d'entrer sur scène confiante et prête à danser la kinésphère et la dynamosphère.

### **Les propriétés correspondant à la kinésphère ou à la dynamosphère<sup>21</sup>**

Voici quelques points prédominants qui, selon moi, caractérisent l'un ou l'autre des concepts. En premier lieu, je rappelle que la kinésphère demande de poser une réflexion sur la danse à exécuter, donc de la penser pour comprendre comment l'interpréter; elle amène le corps dansant à prendre des décisions définies et assez rationnelles quant aux diverses façons de reproduire et d'exécuter les mouvements qui, souvent, prennent l'aspect de mouvements directionnels et planaux<sup>22</sup>. Ainsi, j'ai remarqué que la kinésphère se caractérisait par la netteté des lignes et la précision technique qu'elle donnait à voir. De plus, en raison de la neutralité et de la communication distante qu'elle avait tendance à établir avec le spectateur, la kinésphère conservait également un certain rationalisme. La danse devenait dès lors

---

<sup>21</sup> Afin de constater ces propriétés dans une vue d'ensemble et de se familiariser avec chacun des concepts, il pourrait être pertinent de visionner le DVD numéro un où l'on peut voir les deux versions dansées en représentation scénique.

<sup>22</sup> Selon Laban, les mouvements directionnels sont des mouvements qui dessinent, soit une ligne (mouvements linéaires 1D) ou un arc (mouvements planaux ou courbes 2D). Pour plus de détails, se référer à l'annexe 6.

plus formelle au sens propre, reconnaissant la primauté de l'aspect extérieur de la forme à son contenu intérieur. En fait, la kinésphère, c'est l'aspect propre, soigné et plus abstrait du mouvement, tandis que la dynamosphère évoque un aspect plus figuré, naturel et personnel, la rapprochant davantage à l'instinct et à l'intuition face au mouvement.

À présent, je dirais que ce qui différenciait la dynamosphère de la kinésphère, c'était d'abord et avant tout l'état de vulnérabilité qu'elle provoquait invariablement pour être exprimée. Je ne dis pas qu'il n'y avait plus aucun contrôle, mais définitivement, si j'abandonnais mon corps au plaisir de la danse en me laissant guider par l'intensité du moment présent, il va sans dire que je devais demeurer en état de disponibilité et d'ouverture suffisamment complète pour que l'aspect émotif du mouvement surgisse et s'inscrive au-delà du corps. Pour ne pas penser au mouvement qui doit se faire, mais pour le laisser plutôt se construire de l'intérieur à mesure que la sensation se développe, il m'est apparu nécessaire de m'abandonner, de faire confiance à mon instinct, à mes intuitions, à mon être tout entier. C'est cette vulnérabilité qui, à mon avis, crée cette communication plus intime avec le spectateur, et j'ai le sentiment que c'est par cette entremise que l'interprète peut possiblement arriver à faire ressentir l'invisible caché. Parce qu'en fait, la dynamosphère est *l'expression* de quelque chose au détriment d'une *démonstration*. Si l'interprète montre ou démontre un geste, celui-ci sera vu, mais s'il le vit et l'exprime, peut-être alors ce geste pourra-t-il être perçu et ressenti par le spectateur?

La dynamosphère est donc plus émotive puisqu'elle se manifeste à travers un processus et non une immédiateté ou une finalité comme le fait la kinésphère. En effet, je prends le temps d'exécuter chaque geste afin de ressentir le moment où leur pleine amplitude est trouvée et où le geste s'imprègne dans l'Espace. À mon sens, le travail des émotions et des sensations peut entraîner un effet marqué sur l'amplitude du mouvement, en ce qu'il distingue le *geste à construire* du *trajet à suivre*. À l'inverse de la kinésphère qui priorisait les mouvements directionnels et planaux, le travail dynamosphérique était pour moi un jeu de nuances entre le *shaping*, *l'inner*

*shaping* et les efforts (dynamismes)<sup>23</sup>. De la sorte, j'ai souvent remarqué que la dynamosphère avait un aspect plus flou, comme si les lignes de contours étaient délibérément estompées. Le contenu émotif et expressif habite alors l'espace environnant au détriment des lignes géométriques et trajets spatiaux dessinés dans la kinésphère. Il est intéressant de noter que cet aspect de la dynamosphère m'est apparu très clair, et ce, dès le premier visionnement vidéo que j'ai fait à la suite de la proposition dansée numéro un. En effet, l'expressivité émotive est moins quelque chose qui se voit, mais plutôt quelque chose qui se ressent, de même la vidéo est reconnue pour annuler la troisième dimension. Tout cela a eu deux conséquences majeures. La première, que je considère particulièrement intéressante, s'élabore comme suit : en visionnant la kinésphère, j'ai tout de suite eu l'impression de voir un *corps qui bougeait dans l'espace*, favorisant ainsi la beauté et l'originalité de la chorégraphie; en revanche, lors du visionnement de la dynamosphère, je voyais plutôt une *personne qui vivait des émotions*, permettant dès lors au mouvement de s'imprégner dans l'espace, mais qui, par le fait même, rendait la danse un peu plus inaccessible de par la position éloignée de ma caméra. Ultérieurement, j'ai constaté lors du tournage vidéo réalisé avec Mme Pepin, qu'un plan rapproché était un peu plus propice pour faire voir la dynamosphère. Par contre, j'ai aussi réalisé, au cours de l'évolution de ma recherche, que plus mes chemins corporels étaient clairs pour moi et qu'ils étaient assumés physiquement, plus il m'était possible de voir la différence entre les deux versions sur la vidéo. Si au début des visionnements je trouvais la dynamosphère moins intéressante à voir qu'à faire en raison de la perte considérable de l'expressivité émotive, cela avait radicalement changé vers la fin du processus, ou à tout le moins avait perdu de l'importance. En fait, plus j'avais dans le travail, plus je constatais une différence marquée entre les deux versions et ce, peu importe la profondeur du plan. Bref, je comprends maintenant que la vidéo a eu comme conséquence de me révéler certaines facettes de mon interprétation encore

---

<sup>23</sup> Se référer à l'annexe 6.

plus ou moins justes. En somme, l'ensemble de ces caractéristiques m'ont, soit permis de découvrir des chemins corporels propices pour aborder les concepts de kinésphère et de dynamosphère soit de confirmer les chemins envisagés.

Ainsi, ces liens entre la forme extérieure et le contenu émotif, les trajets spatiaux et les dynamismes, la précision technique et la personnification expressive, la finalité du geste et son processus, caractéristiques que l'on retrouve concrètement dans l'approfondissement des concepts de kinésphère et de dynamosphère, m'ont permis, en fait, de conscientiser la richesse du sens kinesthésique. En effet, pour qu'un interprète puisse transformer ses différents états de corps, il doit inévitablement se rappeler ses sensations, techniques, émotives et sensorielles, afin d'être en mesure de les reproduire à même l'exécution. Par conséquent, les deux grandes théories de Laban ainsi que les deux concepts étudiés dans cette recherche viennent appuyer ma mémoire d'exécution technique, sensorielle et kinesthésique et me permettent de revivre avec justesse, chacune de mes exécutions dansées comme si c'était toujours la première fois. C'est cette prise de conscience kinesthésique, en fait, qui m'a d'abord permis de cibler mes chemins corporels, de les comprendre, de les préciser, pour finalement, les reproduire au besoin.

« Comment [le chercheur en arts] travaille-t-il dans sa *nuit* pour aller vers son *jour*, pour s'avancer vers ce qui *cherche à se faire jour* en lui? » Lancri dans *La recherche en création artistique : Pour une compréhension de la recherche en pratique artistique*.

« One of the purposes of consciousness is to become aware of itself and the world, to come to know itself through interaction with the world, and then to communicate and express what it discover in a co-creative relationship with the world. It does this by manifesting the « inner » through moving in the « outer » world. Consciousness creates/uses Mind as a tool for embodying inner intent outwardly in the world. [...] This is the bodymind connection. » Madden dans *Symmetry & Harmony : Sensing, Feeling, Thinking, and Moving Multi-Dimensionally*.

## CHAPITRE III

### MES CHEMINS CORPORELS<sup>1</sup>

#### 1— La respiration kinésphérique et la respiration dynamosphérique

La respiration normale est inconsciente. [Elle] est un patrimoine, qui nous est donnée à la naissance et dont les humains jouissent sans le savoir car ils n'en prennent conscience que lorsqu'il est perdu. [...] Elle est rythmée, selon un rythme binaire : inspiration, expiration. [...] Si un discours, une parole, n'est pas respirante, cela se sent<sup>2</sup>.

Et il en va de même, selon moi, pour n'importe quel type de danse. En fait, la respiration peut soit se faire en deux temps, soit en trois temps : inspiration, apnée, expiration, ce qui, je crois, permet de dynamiser davantage l'aspect physique et expressif du mouvement dansé. Selon Aurore Després : « La respiration fait la musique du corps<sup>3</sup> ». À mon avis, la respiration en danse gagne à être conscientisée afin de trouver le souffle qui permettra de teinter adéquatement l'expression d'une danse et ainsi, libérer le geste du corps et le corps du geste. Tout comme il a été abordé précédemment (voir p. 63-64), conscientiser et travailler ma respiration s'est avéré un chemin corporel fort pertinent et a influencé mon état de départ pour l'une et

---

<sup>1</sup> Il est recommandé de visionner les courtes séquences vidéo proposées sur le DVD numéro deux, au moment où elles sont insérées dans le texte par les icônes de l'oeil. Ces séquences vidéo figurent à titre d'exemples afin d'appuyer et d'illustrer plus concrètement mes explications. Il peut être intéressant de s'y référer tout au long de la lecture et d'y revenir au besoin. J'aimerais préciser aussi que j'ai dû faire des choix, parfois complexes, quant aux exemples qui m'apparaisaient expliciter le mieux les chemins corporels exposés. Bien entendu, il est possible de constater la présence de plusieurs chemins dans plus d'un exemple vidéo. De plus, il faut savoir que le nom donné à chacune des séquences vidéo n'est pas là pour orienter l'interprétation, mais bien pour faciliter la lecture et le repérage des exemples proposés.

<sup>2</sup> François-Bernard Michel, « La respiration et le cri », *Le corps en jeu, op. cit.*, p. 55.

<sup>3</sup> Aurore Després, *op. cit.*, p. 75.

l'autre des versions dansées. En effet, Mme Pinard a souvent remarqué cette manifestation. Voici son constat : « La tenue du corps est différente dès le départ pour la kinésphère et la dynamosphère, pourquoi? Qu'est-ce que c'est? Ton attitude corporelle diffère avant même que tu bouges<sup>4</sup> ». Au moment où elle m'a fait cette remarque pour la première fois, c'était au début du travail et bien que dans la pratique, je me plaçais effectivement dans un état de corps différent<sup>5</sup>, je n'avais pas encore trouvé concrètement les deux types de respiration.

Dans un premier temps, je dois avouer que la respiration dynamosphérique s'est installée dans le travail instantanément, de façon plus naturelle et instinctive; à dire vrai, elle s'est affirmée par une nécessité physique, sans que j'aie besoin d'y porter réellement attention. Manifestement, elle devenait une résultante du travail organique, viscéral et volumineux, de même que de l'engagement profond du tronc, typique à la dynamosphère. Je ne retenais pas ma respiration, je la laissais entrer et sortir selon le type d'effort physique suscité par la danse. C'est lors de ma rencontre avec Mme Dussault que j'ai compris, dans un deuxième temps, comment approcher la respiration kinésphérique. Elle m'a fait remarquer que la respiration était très présente dans la dynamosphère et qu'effectivement, selon elle, il était normal qu'elle soit tout aussi dynamique. Toutefois, dit-elle : « Comment pourrais-tu conscientiser davantage la respiration dans la kinésphère, de manière à ce qu'elle soit tout aussi présente, mais d'une autre façon<sup>6</sup>? » J'ai alors expérimenté une respiration qui était plus directionnelle, plus contrôlée et, pour reprendre un de ses termes, plus « domestiquée ». En demeurant attentive à l'inspiration de même qu'à l'expiration, je permettais non seulement au souffle d'être présent et à ma musculature d'être engagée sans être tendue, mais j'arrivais également, par le contrôle des émotions, à éviter que la dynamosphère vienne entraver mon travail kinésphérique. Dès lors, il

---

<sup>4</sup> Propos recueillis d'après la discussion enregistrée le 8 novembre 2006.

<sup>5</sup> Il se peut que cet aspect du travail soit trop subtil pour que la vidéo puisse en témoigner mais j'ai cru bon de le souligner quand même.

<sup>6</sup> Propos recueillis d'après la discussion enregistrée le 14 mars 2007.

m'est apparu cohérent de définir la respiration kinésphérique comme étant plus contrôlée, directionnelle et linéaire, tandis que la respiration dynamosphérique m'apparaissait plus aléatoire, volumineuse et dynamique. Enfin, je tiens à préciser que j'ai délibérément décidé d'exposer ce chemin corporel en premier, même si, dans les faits, il n'a pas été le premier chemin corporel; en effet, il m'a été indispensable dès le début des deux versions et a favorisé tous les chemins qui suivent, principalement le deuxième.

Le premier exemple vidéo est probablement le plus long de tous, mais comme il permet une entrée en matière sans détour, j'ai voulu le rendre disponible dès maintenant. Bien que la différence entre la tenue du corps au départ ainsi que l'approche de la respiration dans les deux cas soit plus difficile à discerner sur la vidéo — sauf peut-être si on regarde les danses dans leur ensemble —, on peut remarquer le contraste qualitatif qui s'est installé dès l'ouverture corporelle du premier mouvement. Il serait aussi intéressant de noter la différence établie entre les deux façons de danser, notamment en ce qui concerne les aspects du mouvement directionnel, linéaire, vertical et contrôlé que provoquait la kinésphère et les notions de volume, de dynamique, d'expression émotive et d'abandon, propre à la dynamosphère.



1A- L'envol  
Kinésphère



1B- L'envol  
Dynamosphère

## 2— Activer ma verticale versus m'ancrer au sol

Bien que la respiration facilitait l'éveil du travail kinésphérique et dynamosphérique, j'aimerais préciser qu'en général les chemins corporels ne s'ajoutaient pas les uns aux autres, mais se chevauchaient et s'imbriquaient selon les diverses sections de la chorégraphie. Cela dit, à la suite d'un réchauffement global et d'une prise de conscience de ma respiration, je me mettais dans un état kinésphérique, c'est-à-dire prête à passer à l'action tout en sachant très bien où j'étais et où j'allais : dans l'Espace. Je rappelle que le terme « Espace » renvoie ici au concept d'espace, impliquant autant l'espace corporel que l'espace environnant. Pour ce faire, ma préoccupation était concentrée sur ma structure corporelle globale, à savoir un maintien osseux et musculaire visant à diminuer voire même à éliminer les tensions superflues. Mon attention se dirigeait également vers le senti des connexions corporelles que je considérais prédominantes pour la chorégraphie, comme tête-coccyx, talons-ischions, ceinture scapulaire-plancher pelvien, activant du même coup ma verticale dans une élongation dirigée de façon égale vers le haut et vers le bas. Cet état de corps me permettait d'être simplement là, stable, présente à l'espace qui m'environnait ainsi qu'à celui qu'occupait mon corps, tout en restant confiante par rapport à ce que j'allais danser.

À l'inverse de ce confort instauré pour danser la kinésphère, ma première préoccupation qui surgissait dès la fin de celle-ci, était de libérer mon cerveau de toutes pensées rationnelles dans le but de lâcher prise et de me laisser guider par ma danse. Dès lors, je concentrais ma respiration à la hauteur de l'abdomen; je dirigeais mon attention vers ce qui se passait à l'intérieur de moi, en fait, je me connectais spécifiquement à mon tronc. Si dans la kinésphère je pensais davantage à m'ériger vers le ciel, dans la dynamosphère, au contraire, je laissais la gravité agir et m'ancrer au sol, m'amenant ainsi à mieux sentir la naissance du mouvement provenant de l'intérieur. Je laissais alors le poids du corps tomber vers le bas au détriment d'un maintien corporel préconisant une direction ascendante. Grâce à ce poids, je m'éveillais, en somme, au changement d'attitude corporelle que je provoquais

délibérément dans l'unique but de me laisser surprendre par la part d'inconnu que faisait vivre un travail ciblé sur les émotions.

À titre d'exemples vidéo, j'en propose deux. Dans un premier temps, j'aimerais revenir sur l'exemple précédent intitulé « L'envol », d'abord parce que je considère que l'activation de la verticale dans la kinésphère (1A) est particulièrement présente dès le début et clairement identifiable lorsque je me tourne de face. Dans la seconde vidéo (1B), un rapport se crée avec la part d'inconnu et l'intériorité qui s'allume à même la sensation qui croît, grâce au travail d'abandon relatif à l'action du poids et à un tonus musculaire autrement ciblé. Cet abandon se perçoit fort bien, notamment à travers les nombreuses suspensions réalisées tout au long de la séquence dynamosphérique. Le deuxième exemple, « Relevée du sol », démontre précisément la présence active de la verticale dans la première version (2A), et les nuances dynamiques que permettent le jeu constant entre l'abandon et le contrôle du corps dans la deuxième (2B).



2A- Relevée du sol  
Kinésphère



2B- Relevée du sol  
Dynamosphère

### **3— Un tonus musculaire qui produit le geste comparé à un tonus musculaire qui le supporte**

En ce qui concerne ce troisième chemin, je serai brève, car je considère que tout ce qui a été expliqué par le biais des deux précédents, amène une bonne part d'informations quant à l'utilisation de la musculature. Je préciserai cependant qu'un

engagement musculaire dosé, c'est-à-dire ni trop tendu ni trop relâché, rendu possible par l'activation de la verticale, m'aide à contrôler l'ensemble de mes gestes dans la kinésphère tout en maximisant mes capacités techniques. J'ai noté que ce type d'engagement avait plus souvent tendance à solliciter la musculature superficielle, en comparaison avec le travail dynamosphérique qui, sans aucun doute, requiert un travail des muscles profonds et précisément ceux qui se situent au niveau du tronc. Ce travail en profondeur des muscles ainsi que l'action du poids « gravitaire » donnent à mon sens une subtilité aux nuances expressives et dynamiques qui trouvent plus facilement leur chemin à travers une modulation consciente de l'effort *flow*. J'aborderai ce point ultérieurement avec les autres efforts.

En définitive, j'ai constaté, en lien avec un bon nombre de caractéristiques qui déterminaient l'un ou l'autre des concepts, que la musculature superficielle favorisait la production d'un effort physique ou d'un geste, ainsi que sa maîtrise. De plus, j'ai la sensation que la libération du *flow* m'a fait découvrir comment la musculature profonde pouvait supporter le mouvement, tel un support qui serait situé en dessous du corps dansant et permettre au processus d'advenir, favorisant alors la transition entre les mouvements. À ce sujet, Aurore Després confirme, en quelque sorte, mes sensations. Elle écrit : « La forme procéderait ici davantage d'une motricité volontaire qui dans la volonté d'atteindre un but formel, bloquerait le jeu constant des parties corporelles entre elles; tandis que le mouvement sensible garderait toujours une multiplicité d'ouverture vers des possibilités d'aller ailleurs<sup>7</sup> ». En ce sens, rien ne se termine et chaque expérience dansée devient un passage vers autre chose, une transformation de l'être.

Je n'ai pas d'exemple appliqué pour ce troisième chemin corporel, si ce n'est celui de constater les deux interprétations que je propose dans leur totalité. Je crois que ce chemin corporel est beaucoup plus de l'ordre de la sensation de l'exécutant

---

<sup>7</sup> Aurore Després, *op. cit.*, p. 46.

que de la perception de l'observateur. Toutefois, il serait sûrement possible à mon avis de s'apercevoir de la différence du travail musculaire en regardant attentivement, d'un point de vue général, l'approche du mouvement dans les deux propositions dansées.

#### **4— Initiation distale ou initiation proximale**

Ce chemin corporel a été ma première porte d'entrée pour les deux concepts. Je rappelle ici que le processus du mouvement, propre à la dynamosphère, s'oppose à sa finalité dans la kinésphère. Le fait de porter attention à ma structure corporelle globale, dans la kinésphère, m'amène non seulement à accroître mes sensations kinesthésiques et proprioceptives, mais aussi à développer un mouvement qui soit plus direct, fonctionnel et anatomique. Puisque la kinésphère suggère un discours formel, neutre et plus distant dans son intégralité, j'ai immédiatement eu l'intuition qu'il fallait que mon mouvement parte de l'alignement osseux et non de l'intérieur du corps, ce qui m'impliquait trop émotivement. De façon générale, les mouvements kinésphériques proviennent plus souvent d'une partie du corps précise que d'une image, d'une émotion, d'une sensation. Ainsi, j'ai misé à produire les mouvements à partir d'initiations périphériques. Cela dit, cette approche du mouvement n'est pas absolue, puisque dans le travail kinésphérique le tronc n'est pas absent, bien au contraire, il est très présent, mais n'est pas l'initiateur du mouvement. Il est engagé musculairement de manière à permettre une connexion centre-périphérie. En effet, pour que les membres puissent agir librement, il faut préalablement que le tronc soit actif et maintenu, ce qui veut dire qu'il se stabilisera afin de permettre au reste du corps de dessiner des traces dans l'espace.

Dans la dynamosphère, il m'est apparu évident, dès le début, que la connexion établie avec mon tronc et ma respiration abdominale allant du centre vers l'extérieur, était non seulement favorable à l'expressivité corporelle, mais également à une initiation proximale. Je rappelle aussi que, d'un point de vue purement anatomique, le

tronc est le siège de nombreux organes et viscères. À partir de ce constat, qui peut paraître bien simple justement parce qu'il s'impose à l'esprit, j'ai tout de suite compris que pour aborder la dynamosphère il fallait absolument que je concentre l'initiation des mouvements dans le tronc. Le tronc étant en réalité le centre des émotions, le lieu premier à partir duquel elles surgissent. C'était en éveillant attentivement cette partie de mon corps que je sentais ma danse se construire pour devenir plus organique et viscérale, intime et proche, vécue et spontanée, fragile et puissante. Cela dit, il ne faut pas penser que les membres étaient inactifs, mais en étant à l'écoute de ce qui se passait à l'intérieur de moi, dans mon être tout entier, ma sensibilité s'accroissait et se nuancait. Je visais à commencer le mouvement dans le tronc, puis je le laissais traverser pour qu'il s'imprègne au-delà dans l'Espace. De plus, j'ajouterais que si l'initiation du mouvement dans la dynamosphère ne provenait pas principalement du tronc, des épaules ou du bassin (initiation proximale), elle provenait alors des coudes ou des genoux (initiation *mid-limb*); je privilégiais dès lors le tronc ou le milieu des membres, à ses extrémités, plus présentes dans la kinésphère.

Concrètement, si j'exécutais un saut par exemple, dans la dynamosphère, je pensais à sauter par le bassin ou plus exactement par le plancher pelvien, tandis que dans la kinésphère, je pensais à sauter par la propulsion du pied, du genou, de la jambe tout entière, tout en m'aidant avec les bras. Bien entendu, techniquement parlant, je devais utiliser tous ces paramètres dans l'une comme dans l'autre version pour réaliser le saut, mais il s'agissait davantage de modifier *l'intention* et *l'attention corporelle*. D'ailleurs, Mme Beaulieu a remarqué une fois que les sauts n'aboutissaient pas de la même façon. Dans la kinésphère, par exemple, la précision et la propulsion musculaire étaient beaucoup plus puissantes, ce qui augmentait parfois la hauteur du saut, sa clarté et son inscription dans l'espace. Cela dit, la différence n'était jamais à ce point marquante pour pouvoir maintenant en donner un exemple concret, surtout un exemple vidéo.

Par contre, dans la séquence vidéo ci-présente, il est intéressant de noter comment la version dynamosphérique crée un rapport à l'espace beaucoup plus précis et dirigé que celui créé par la version kinésphérique. En fait, dans cet exemple, il semble que la kinésphère soit plus floue dans son rapport à l'espace par une dispersion de l'énergie, provoquant dès lors un espace plus diffus, tandis que dans la dynamosphère, on remarque plutôt une concentration énergétique produisant un espace plus concentré, clair et précis. À mon avis, cela provient, en partie en tout cas, de l'ancrage au sol suscité par le choix des mouvements qui provoquent, en premier lieu, un engagement actif des muscles profonds du tronc, du bassin et des jambes, ce qui amène ensuite le corps à passer d'un plan à l'autre de l'espace. La séquence s'inscrit dès lors dans un espace plus volumineux (3D) et moins linéaire. En somme, il peut être intéressant de savoir que lorsque j'ai créé cette séquence dansée, j'avais comme objectif de travailler *l'inner shaping*. Cette séquence a donc, dès le départ, été associée au travail dynamosphérique. Cela dit, son exécution kinésphérique n'est pas pour autant erronée ou inexacte, mais je constate simplement que ce passage dansé trouve sa plénitude dans la dynamosphère et par conséquent, le rapport Corps-Espace développé particulièrement dans la kinésphère, est ici moins prédominant.

À présent, si on revient au chemin corporel exposé dans cette section, à savoir initiation distale ou proximale, on remarque que l'exemple vidéo suggéré est particulièrement concluant. D'ailleurs, dans la séquence « Le moelleux » (3A et 3B) on voit clairement comment le choix de l'initiation du mouvement provoque une expressivité corporelle complètement différente. Et comment, par le fait même, la communication en est affectée. En fait, soit j'exécute le mouvement en passant par toutes les étapes osseuses et anatomiques par une initiation distale (flexion, extension, etc.) soit je vis et ressens le mouvement au fur et à mesure qu'il se construit à partir d'une initiation proximale. D'une part, cela renforce la maîtrise technique dans la kinésphère et d'autre part, alimente le vécu intérieur (*inner shaping*) très présent dans la dynamosphère. J'ai pensé qu'il serait aussi profitable de voir de plus près les

répercussions de ce travail dans l'expressivité faciale. Le deuxième exemple vidéo pour ce chemin est un plan rapproché du visage (4A et 4B), pris dans la même section dansée. Ce plan démontre fort bien comment le contrôle des émotions crée une distance, voire même un recul ou un détachement par rapport à la personne qui regarde et comment l'abandon amène une vulnérabilité chez l'interprète et plutôt une empathie chez celui qui regarde la prestation ou la séquence vidéo.



3A- Le moelleux  
Kinésphère



3B- Le moelleux  
Dynamosphère



4A- Visage – Le moelleux  
Kinésphère



4B- Visage – Le moelleux  
Dynamosphère

### **5— Le déploiement kinesthésique ou l'utilisation des efforts (phrasé de l'Effort), du *shaping* et de l'*inner shaping***

Voici une autre mise en rapport qui implique une distinction importante dans le cadre de cette recherche. Le déploiement kinesthésique fait référence, bien sûr, au système osseux et musculaire, à l'alignement et aux connexions corporelles. Me déployer kinesthésiquement m'amenait à sentir mon corps anatomique et fonctionnel,

mon corps capable de faire et d'exécuter un geste dans toutes ses possibilités techniques, avec précision et justesse. Cela permettait aux membres de dessiner des lignes, des trajets aux sols, dans l'espace, et de produire des mouvements directionnels et planaux. En plus de procurer un plaisir sensoriel et musculaire, le déploiement kinesthésique assurait la structure de la danse, à savoir le canevas, la forme extérieure des mouvements et leur ligne de contour. Afin d'accroître mon sens kinesthésique, j'ai pensé à activer mes tensions spatiales et à conscientiser la contre-tension possible dans chaque mouvement, dans le but d'accentuer les directions et les plans. Je rappelle que les tensions spatiales sont des lignes de mouvements qui s'opposent dans deux directions opposées par l'activation de la contre-tension. De la sorte, j'activais principalement des tensions spatiales centrales et périphériques (revoir la description des diverses tensions spatiales, p. 27-28) et j'étais davantage dans le *shape* comme corps et le *shape* comme espace (voir l'annexe 6).

Dans le travail dynamosphérique, il va sans dire que tous les points susmentionnés devaient être présents un minimum, ne serait-ce que pour permettre à mon corps de danser. En effet, sans verticale ou encore sans tension spatiale aucune, je tomberais; je ne pourrais tout simplement pas tenir debout. En ce sens, je devais conserver quelques éléments de base afin que la danse puisse advenir, mais en priorisant des paramètres typiquement dynamosphériques j'arrivais à créer un autre univers. D'ailleurs, j'ai de plus en plus l'intuition, comme évoqué précédemment dans la section « Les concepts clés » (voir p. 30), que l'espace dynamosphérique est le prolongement de l'espace kinésphérique. Parce qu'en fait, je crois que sans la présence d'un corps fonctionnel et anatomique qui sous-tend la danse, la dynamosphère ne peut exister, alors que sans émotion, la kinésphère, elle, peut être présente, simplement présente dans sa fonction, son utilité. Pour permettre le passage de la fonction à l'expression, j'ai travaillé le phrasé de l'Effort faisant référence aux modulations, nuances, accents apportés à une phrase gestuelle. Le discours dansé devenait dès lors beaucoup plus qualitatif et dynamique dans son développement et par le fait même, plus interactif. En fait, la danse surprenait par des attaques plus ou

moins directes, provoquait des suspensions plus ou moins longues et soutenues, libérait ou contrôlait la fluidité des mouvements et s'imposait parfois avec force ou alors s'abandonnait avec légèreté. Toutes ces couleurs dynamiques étaient possibles grâce à une utilisation active des efforts temps, espace, poids et *flow*.

Bien que l'utilisation des efforts soit propre à la dynamosphère, il s'est avéré important de constater leur présence dans la kinésphère et de voir comment ils pouvaient demeurer présents sans entraver le travail dans son ensemble. Afin de rendre les deux versions dansées aussi intéressantes l'une que l'autre, il m'est apparu nécessaire de conserver quelques efforts à leur plus faible intensité, au même titre que je devais conserver dans la dynamosphère quelques paramètres kinésphériques comme la verticale, les tensions spatiales, les lignes géométriques, les connexions corporelles, etc. L'apparition des efforts dans la kinésphère était une conséquence de mes choix artistiques d'interprète pour mener à terme ma recherche; les efforts venaient alors supporter la kinésphère sans prendre le dessus. En fait, mon travail d'interprète consistait justement à prendre conscience de cette réalité et à éviter que les efforts s'intensifient trop. J'aborderai donc dès à présent mon approche des efforts dans la kinésphère et je parlerai ensuite de l'utilisation que j'en ai faite dans la dynamosphère.

Comme je l'ai déjà fait remarqué, j'ai une affinité naturelle avec les efforts temps et espace. En conséquence, le temps comme effort est demeuré tout au long de la kinésphère, à faible intensité. Bien que j'ai travaillé à éviter les accents trop francs, j'ai tout de même conservé quelques moments plus ou moins dynamiques comme la marche, par exemple, que j'exécutais à vitesses variables. Le fait de ne pas avoir évacué complètement le temps comme effort fut une décision consciente. D'abord, d'un point de vue rationnel, je voulais éviter de proposer une danse qui soit « legato », c'est-à-dire sans accent rythmique. De plus, je considérais qu'il était possible d'effectuer quelques nuances dynamiques sans pour autant qu'elles soient prédominantes. Ensuite, d'un point de vue émotionnel et physique, il est probable

qu'en étant une force chez moi, il m'était impossible de l'éliminer complètement. J'ai alors travaillé à diminuer les intensités de l'effort temps dans la kinésphère et à éviter les fluctuations en misant sur un temps exempt d'émotion, à savoir un temps plus rythmique. Parallèlement, cela m'a permis de développer d'autant plus mes capacités à utiliser le temps comme effort dans l'ensemble de la dynamosphère. En somme, le temps dans la kinésphère faisait davantage référence, pour moi, au phrasé corporel qu'au phrasé de l'Effort, aussi appelé phrasé dynamique. Par opposition au phrasé de l'Effort, qui propose une utilisation active, dynamique et nuancée des efforts, le phrasé corporel est plus de l'ordre de l'organisation fonctionnelle et anatomique des séquences de mouvement dans le corps.

De plus, pour que mes gestes soient bien initiés, qu'ils se développent avec aisance et pour que mes trajets dans l'espace soient clairs et précis, il fallait un *flow* pour sous-tendre le travail musculaire dans la kinésphère. Mais là encore, j'ai remarqué que c'était davantage les tensions spatiales qui initiaient le *flow* contrôlé que l'inverse. À vrai dire, c'est parce que je travaillais à activer mes tensions spatiales centrales et périphériques que le *flow* contrôlé est apparu. Il devenait un résultat de mon intention d'interprète. Et, comme je l'écrivais plus haut, pour avoir un engagement musculaire dosé dans la kinésphère je n'ai pas pensé à avoir un *flow* contrôlé, mais plutôt à relâcher tout surplus de tensions musculaires. D'ailleurs, puisque je suis par nature très forte musculairement, j'ai pensé à me détendre et à faire confiance à mon corps. Ainsi, j'ai réussi à activer un *flow* suffisamment contrôlé pour exécuter la kinésphère dans sa pleine amplitude, sans que la dynamosphère apparaisse intensément.

Maintenant, en ce qui concerne l'utilisation des efforts dans la dynamosphère, je dirais avant toute chose que tous les efforts étaient présents tout au long de la danse, avec beaucoup de fluctuations. En étant dans un processus de mouvement pour l'ensemble de la danse, j'arrivais également à construire l'arrivée des efforts et des émotions. Ce qui veut dire que parfois ils s'accumulaient l'un à l'autre pour créer un

état ou une pulsion et parfois ils surgissaient tous en même temps, comme un flash; ce qui évidemment colorait le mouvement d'une expression bien particulière selon l'approche<sup>8</sup>. Ma façon d'aborder l'effort temps dans la kinésphère m'a amenée à mieux comprendre les nuances de temps possible dans la dynamosphère et ainsi à utiliser les quatre éléments qui le composent soit le temps rapide, soutenu, accéléré ou décéléré. Pour me permettre de proposer ces fluctuations dynamiques, je pensais me surprendre moi-même en prenant des risques dans l'exécution. Je ne pensais pas à la théorie ou à la mise en pratique de celle-ci, mais je me poussais à trouver les extrêmes. Je pensais à aller au bout de chacune de mes propositions de mouvement avant de transiter ailleurs, ce qui m'amenait davantage à des prises de risque dynamique, physique, émotive et spatiale, ainsi qu'à un phrasé de l'Effort plus diversifié. En effet, le phrasé dynamique est créé par une utilisation active des divers éléments de l'Effort, tandis que le processus du mouvement s'exécute grâce au *shaping* et à *l'inner shaping*. J'ai très vite réalisé que le *shaping* était une autre de mes forces, ce que Mme Pinard m'a d'ailleurs fait remarquer à quelques reprises. Ces deux modes de *shape*, le *shaping* et *l'inner shaping*, proviennent d'une utilisation active du tronc et sont très souvent appuyés par des tensions spatiales transverses et centrales. On peut voir les tensions spatiales transverses comme des mouvements spiralés partant du tronc, des viscères, pour se propager dans l'espace.

Il est à noter que la présence de mouvements directionnels linéaires et planaux et de tracés géométriques était le résultat des notions Corps et Espace<sup>9</sup>, notions qui supportent ici la dynamosphère sans s'imposer. Pour pouvoir donner diverses

---

<sup>8</sup> Je rappelle qu'un état est l'union de deux efforts et une pulsion, de trois efforts (voir notes, p. 21). J'aimerais rappeler aussi que le but de cette recherche n'est pas de faire une analyse approfondie du mouvement selon Laban ou selon la grille d'analyse BESS, ce qui alourdirait selon moi la recherche. En ce sens, l'objectif n'est pas de repérer toutes les pulsions ou les états, ni d'ailleurs toutes les diverses façons avec lesquelles j'approche le mouvement dans l'une ou l'autre version, mais je crois effectivement qu'une analyse comparée pourrait être intéressante pour se familiariser avec la théorie. Je donnerai cependant quelques exemples détaillés pour expliciter l'utilisation des efforts et pour enrichir le lien établi entre la théorie et ma pratique.

<sup>9</sup> Je rappelle que dans le cadre d'analyse BESS, la catégorie Corps englobe le corps dans sa structure physique, anatomique et proprioceptive. On parle de sensations physiques et fonctionnelles donnant au mouvement une forme et un aspect extérieur. La catégorie Espace, elle, fait référence à l'espace de façon générale et provoque une réflexion pour comprendre où va le mouvement.

couleurs expressives, dynamiques, émotives à ma danse, j'avais d'abord besoin d'une structure, d'un canevas de base sur lequel m'appuyer pour voyager librement, ce que me donnait la kinésphère. Dès lors, je me concentrais sur le vécu intérieur pour faire naître le mouvement, sur le processus pour envelopper et sculpter le mouvement, sur les empreintes et impressions que mon corps laissait dans l'espace. Je pensais à initier le geste de façon proximale (par le tronc, le bassin, les épaules) ou bien par les coudes et genoux (*mid-limb*) et je variais les phrasés de l'Effort en utilisant plus précisément des phrasés impulsifs et impactifs. En pensant au volume ainsi qu'à ma respiration et aux sensations créées par ma danse, je laissais les efforts apparaître. Je ne les forçais pas, je laissais mon corps disponible à leur arrivée.

De plus, la libération du *flow*, comme mentionné plus haut, m'a donné la possibilité de vivre une grande liberté et un abandon qui était intime et communicatif. Apprendre à moduler mon *flow* a libéré mon corps et sa danse et m'a permis de trouver beaucoup plus de mobilité et d'aisance dans l'exécution. Par l'entremise d'une utilisation nuancée entre le *flow* libre et contrôlé, j'ai réussi à trouver davantage de volume dans mon tronc et mes articulations en plus d'une organicité plus subtile. En fait, j'ai réussi à libérer ma fluidité tout en conservant à la fois la structure dansée et à la fois les nuances qualitatives. De plus, cette libération, ce laisser-aller physique et émotif m'a permis de trouver des modulations quant aux efforts espace et poids. En fait, j'avais plus de facilité au départ à proposer un regard direct et un poids léger, alors qu'en modulant mon engagement musculaire et par le fait même ma qualité de *flow*, j'arrivais à trouver un regard plus indirect et un poids plus fort, tous deux devenant dès lors assumés et accomplis.

Avant de terminer sur ce chemin corporel, je dirais, d'un point de vue personnel d'interprète, que le temps soutenu fait davantage référence pour moi à un mouvement suspendu, sans accent prédominant, tandis que le temps rapide provoque chez moi un effort succinct, condensé, demandant une décharge musculaire et énergétique bien précise. L'espace direct me renvoie plus à la notion de rationalité et

à la pensée de l'esprit par le fait qu'il m'implique activement dans l'espace, alors que l'espace indirect m'amène à sentir mon corps dans un plus grand abandon et une intériorité plus profonde, me ramenant dès lors à un espace plus intime. La notion de poids n'est pas simple, mais mon poids fort trouve à se définir plus particulièrement dans une affirmation de mon corps dans l'espace impliquant une utilisation active du bassin comme initiateur de la force. Le poids léger quant à lui, se trouve par une activation de mon centre de lévité et aussi par une attention portée à la respiration libérée et volumineuse. Le poids léger et le temps soutenu sont en définitive très complémentaires pour moi, de même que je constate une affinité entre le temps rapide ou accéléré et l'espace direct. Le *flow* libre est personnellement révélateur d'une grande possibilité d'abandon, de plaisir total et de bien-être, alors que le *flow* retenu assure ma grande qualité de précision et satisfait mon besoin de contrôle par une décharge musculaire savoureuse.

Voici maintenant trois exemples différents qui, je l'espère, éclairciront l'ensemble de mon discours sur la différence entre le déploiement kinesthésique que l'on retrouve dans la kinésphère et l'utilisation des efforts (phrasé de l'Effort), du *shaping* et de *l'inner shaping* dans la dynamosphère. À ce titre, il serait d'abord intéressant d'aller re-visionner l'exemple intitulé « Le moelleux » (3A et 3B) où l'on remarque fort bien, dans la partie kinésphérique (3A), le travail de maîtrise corporelle suscité par le déploiement kinesthésique soutenu par un *flow* plus ou moins retenu et un espace plus ou moins direct. En plus, un peu avant la fin de la séquence, on dénote une immobilité active suscitée par l'activation d'une tension spatiale bien dirigée vers le haut et vers le bas. Enfin, la séquence kinésphérique se termine en amenant le corps dans une verticale bien activée.

En ce qui à trait à la partie dynamosphérique (3B), on voit particulièrement bien l'utilisation du *shaping* et de *l'inner shaping* et comment le tronc est clairement sculpté de l'intérieur. À la toute fin de cette même version, on remarque également une pulsion d'envoûtement, c'est-à-dire un mouvement où les efforts espace, poids et

*flow* sont activés. Ici, on parle d'un espace direct, d'un poids léger et d'un *flow* contrôlé. Il est à noter cependant que cette pulsion d'envoûtement est d'abord initiée par un état mobile, activant un temps rapide et un *flow* libre.

Comme autre exemple pour le cinquième chemin corporel je parlerai du « *Sinking* » où l'on voit précisément dans la kinésphère l'usage de la contre-tension qui provoque un étirement vers le haut, même si le mouvement se dirige vers le bas, et où l'on sent dans la dynamosphère, l'attraction « gravitaire » et la connexion interne qui sous-tend le mouvement. *Sinking*, dans le langage Laban est employé pour parler d'un type de *shaping* (voir table 5, p. 39). C'est un mouvement où les trois dimensions sont activées, mais où la dimension verticale est prédominante. Lorsque j'ai créé la pièce, mon intention était de travailler ce type de *shaping*. Ainsi, on remarque que dans le mouvement, le corps va vers le bas, puis vers l'arrière, tout en conservant son volume latéral. On perçoit bien aussi comment l'initiation par le tronc et les organes aspire tout mon corps dans un affaissement, un peu comme si je me liquéfiais, que je fondais vers le bas puis vers l'arrière.



5A- *Sinking*  
Kinésphère



5B- *Sinking*  
Dynamosphère

Le dernier exemple pour ce chemin corporel, s'intitule « Porte de grange » (6A et 6B) et démontre clairement dans la kinésphère la maîtrise technique et corporelle que le travail suscite. Il est intéressant aussi de voir comment le bras, au tout début, prend le relais du focus pour déséquilibrer le corps dans l'espace. Ainsi, le geste transperce la kinésphère avant de la déplacer avec lui en avant-scène. De plus,

dans le dernier mouvement de cette séquence, on remarque un accent dynamique. Voilà un exemple où le temps comme effort, ici rapide, a été conservé dans la kinésphère, mais pas de façon aussi intense et nuancée que dans la version dynamosphérique.

Au regard de la dynamosphère, on dénote franchement les nuances dynamiques et expressives. Avant d'exposer ces nuances, je précise que l'effort temps, plus souvent rapide, est l'initiateur de plusieurs états et pulsions qui surgissent dans cette séquence. La séquence commence avec un espace direct et un *flow* contrôlé (état lointain) qui se transforme en espace indirect et en *flow* libre (état lointain) juste avant le déplacement du corps dans l'espace. Le corps recentre son énergie pour arrêter la course et un *flow* contrôlé permet le mouvement d'enveloppement qui suit. Le corps canalise ensuite son énergie afin de la libérer par le cri, expulsé dans un temps rapide qui se modifie immédiatement en un espace direct et un *flow* contrôlé. Cet état lointain se transforme ensuite en un état mobile activant un temps soutenu et un *flow* libre. Je parle ici d'un état plutôt que d'une pulsion, car je considère que l'effort espace est présent, mais vacille entre direct et indirect. Il y a comme un va-et-vient entre les éléments de l'espace et une apnée de la respiration provoquant de la sorte un effet de grande suspension et aussi de légèreté. Il est à noter que selon les affinités du mouvement et leur qualité d'exécution (voir table 1, p. 25), cette suspension est un peu en désaffinité à cause du mouvement qui va vers l'arrière et le bas. La séquence se poursuit avec un déséquilibre entraînant le corps dans une courbe rapide vers l'arrière pour tout de suite activer une pulsion d'action engageant un temps soutenu, un poids léger et un espace indirect. Cette pulsion d'action s'inscrit dans un phrasé impulsif, initiée encore une fois par un temps rapide. Le *flow* ici supporte très bien le mouvement par sa présence active. Cette pulsion d'action se transforme aussitôt en une autre pulsion d'action, qui amène le corps près du sol, mais en activant pour la plupart les éléments opposés. On retrouve donc un poids fort, un espace direct et un temps rapide. D'un déploiement vers le haut dans le plan vertical, le corps passe à une forme compacte et arrondie dans le plan sagittal. Et si on

se réfère aux affinités exposées entre les efforts et les attitudes corporelles (voir tables 2 et 3, p. 35 et 38), on remarque ici que le corps passe d'un abandon plus ou moins total (*indulging in*) à une prise de contrôle affirmée face à l'action (*fighting against*), précisément lorsque le corps se recroqueville en petite boule à la toute fin de la séquence dansée.



6A- Porte de grange  
Kinésphère



6B- Porte de grange  
Dynamosphère

## 6— Le regard kinésphérique et le regard dynamosphérique

[L]'écoute est finalement faite du jeu entre les sensations provenant de l'intérieur corporel, reliées au sens proprioceptif, et les sensations provenant de l'extérieur corporel, reliées aux sens extéroceptifs et spécifiquement le regard. Le danseur qui écoute se trouve au croisement de ce jeu entre l'intérieur et l'extérieur sans jamais se perdre dans l'un ou dans l'autre<sup>10</sup>.

Ce qui revient à dire, à mon sens, que le regard serait parfois le moteur du mouvement au même titre que la sensation pourrait l'être à d'autres moments. Et pour filer la métaphore qui veut qu'on ait des yeux partout sur le corps, j'introduirais l'image de Després qui écrit : « le corps aurait mille oreilles (autrement appelés récepteurs kinesthésiques), non seulement tournées vers le dehors en vue d'équilibrer ses parties et l'ensemble, mais aussi sur son dedans, dans l'appréciation de ses

<sup>10</sup> Odile Duboc citée par Aurore Després, *op. cit.*, p. 44.

réactions-mouvements<sup>11</sup> ». Selon quoi, j'ai compris que pour définir le regard, quel qu'il soit, le rapport entretenu par mon corps avec l'extérieur devait être aussi raffiné que celui entretenu avec mon intérieur. Mais comment définir le regard kinésphérique comparativement au regard dynamosphérique? Voilà une de mes grandes questions de départ qui s'est clarifiée peu à peu à la suite de l'exercice du foulard transparent décrit au chapitre deux (voir p. 54 à 56). Ainsi, après avoir compris que le regard dans la kinésphère ne pouvait ni ne devait être aussi convergent et englobant, puisqu'alors il évoquait trop la dynamosphère, j'ai beaucoup réfléchi sur sa nature première. J'en suis venue à me dire que pour établir un dialogue juste avec l'Espace, le regard devait d'abord et avant tout être présent et attentif. Mais qu'est-ce que cela signifie, être présent et attentif? Pour tenter de répondre à cette question, j'ai trouvé des mots évocateurs pour l'un et l'autre des regards dans le but ultime de proposer une classification me permettant d'orienter par la suite mes deux types de regard. Dans un premier temps, je rappelle que le premier lien que j'établissais dans la dynamosphère se faisait avant tout avec mon intériorité, ensuite avec l'Espace. Par contre, dans la kinésphère, ce premier lien se faisait avec l'Espace, celui qu'occupait mon corps et celui qui l'entourait. L'intention spatiale ainsi créée dans la kinésphère me faisait croire que je devais conserver l'élément direct de l'effort espace afin de supporter adéquatement l'engagement corporel. Mais je me trompais. Il est vrai que mon regard devait supporter mon corps en mouvement et créer la communication, mais pas de cette manière. En fait, j'ai compris qu'un regard présent et attentif ne voulait pas nécessairement dire avoir un regard direct ou indirect. Cela signifiait plutôt que je devais porter mon attention à l'espace autour de moi, circonscrire l'espace de ma danse, constater les composantes de l'Espace, comme lorsque l'on porte le regard sur un objet quelconque afin de constater sa présence, simplement, sans porter de jugement. Ce regard devait demeurer le *lien* entre le Corps et l'Espace afin de permettre différents dialogues. Mon regard dans la kinésphère

---

<sup>11</sup> Aurore Després, *op. cit.*, p. 48.

devait alors enregistrer les informations sans être porteur d'émotions ni d'intentions. Regarder, cerner, délimiter, déterminer, sans expression; avoir un regard d'ensemble. Peut-être pourrait-on parler ici d'un regard neutre? Neutre, en ce sens qu'il n'est pas intériorisé ni focalisé, non plus indifférent, ni mort ou flou. Mon regard devait demeurer simplement présent et s'appuyer dans l'Espace au même titre que mon corps dansant s'appuyait dans l'Espace. Il ne devait pas s'effacer ni s'éteindre, mais au contraire, il devait transporter le corps à travers ses gestes et ses tracés dans l'Espace. Le regard kinésphérique devait permettre au corps de s'engager spatialement tout en demeurant présent et attentif. C'est à ce moment que j'ai compris que pour être simplement présent et pas trop direct, le regard devait passer le relais au corps. C'est-à-dire que le regard devait rester dans les limites de la kinésphère et que c'était au corps ou au geste de la traverser pour s'inscrire dans l'espace environnant. Bref, j'en suis venue à la conclusion que le regard kinésphérique gagnait à être ni trop présent ni trop absent, mais modulé, à savoir périphérique et convergent à faible intensité, linéaire et circulaire, franc, présent, attentif. Un regard traçant des lignes et remarquant, point à point, l'évolution du corps dansant dans l'Espace qui se forme et se transforme au passage. Déjà, après avoir défini le regard kinésphérique en ces divers termes, mon intention spatiale avait changé et mon corps savait davantage comment aborder la kinésphère. Enfin, pour trouver et affirmer ce type de regard, j'ai principalement apaisé l'intensité émotive reliée à ma volonté d'agir; j'ai éteint la puissance d'un focus dirigé, focalisé au-delà de l'horizon afin de le ramener dans les limites de sa kinésphère.

En comprenant comment utiliser mon regard au profit d'un dialogue kinésphérique juste, j'ai plus facilement réussi à cerner les composantes du regard dynamosphérique. D'abord, il me semblait évident que l'effort espace devait être ma première porte d'entrée. Effectivement, je constatais que l'élément direct de l'espace était très présent. Toutefois, bien que je proposais également un regard indirect, il n'était pas aussi assumé que son contraire; je n'arrivais pas tout à fait à proposer un regard indirect aussi sincère et intense que le regard direct. En ce sens, j'ai refait

l'exercice d'établir des mots évocateurs pouvant m'aider à clarifier les éléments de l'effort espace. Si le regard kinésphérique ne devait pas porter d'intention émotive, le regard dynamosphérique, quant à lui, était rempli d'expressivité émotive; il était en général plus volumineux, plus englobant et passionnel. Le regard *direct* était en soi un regard *intense, perçant et convergent*, par opposition au regard *indirect* qui donnait une fragilité au mouvement, une part d'intimité et de vulnérabilité en étant plus *flexible et planant*. En somme, les deux éléments de l'effort espace devenaient chacun à leur manière porteurs d'une émotion insistante, plus ou moins grande, d'une émotion qui se vivait au moment présent de l'exécution. Dès lors, j'ai constaté au cours de mes explorations sur le regard que plus je clarifiais mon regard dans la kinésphère, plus j'arrivais à proposer un regard indirect qui soit intense, vrai et assumé pleinement. Ce qui revient à dire que lorsque mes intentions d'interprète étaient claires, précises et que mon corps les assumait avec certitude dans l'exécution d'un phénomène, plus elles étaient claires dans l'exécution de *l'autre* phénomène. Et ce constat est demeuré tout au long de ma recherche.

En définitive, l'ensemble de ce questionnement sur les différents regards m'a fait comprendre comment il était possible *de porter attention à l'espace* (lien avec la kinésphère) par opposition à *avoir une intention dans l'espace* (lien avec la dynamosphère). Mon passage à l'acte ne se traduisait pas de la même manière si je portais attention ou si je constatais l'espace autour de moi, que si j'avais réellement l'intention d'imposer une présence ou de m'inscrire dans l'espace. En ce sens, je suis en parfait accord avec Després qui dit que « les manières de voir sont en prise directe avec les façons d'être et donc de danser<sup>12</sup> ». De plus, je remarque ici un lien étroit avec la théorie qui démontre comment le fait d'avoir une intention précise face au mouvement, manifeste une attitude corporelle totalement différente et qui, par le fait

---

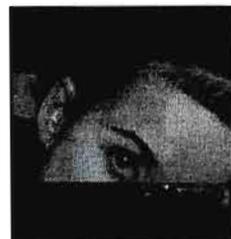
<sup>12</sup> Aurore Després, *op. cit.*, p. 53.

même, évoque une forme particulière d'expressivité émotive (voir la section « Les facteurs de l'effort, les attitudes expressives et les affinités spatiales », p. 34).

À titre d'exemple, j'ai choisi des plans rapprochés de mon visage où l'on voit bien la différence provoquée par un regard kinésphérique ou dynamosphérique. Il est à noter dans l'ensemble des exemples, comment la neutralité ou l'émotion se transfère dans l'expressivité générale du visage, comment les yeux créent ou bien un mur, ou bien une entrée, une profondeur, et comment de l'extérieur, le contrôle ou l'abandon provoque diverses sensations. Les deux premiers exemples de regard nommés respectivement « Visage – Épaule, épaule » (7A et 7B) et « Visage – Envelopper » (8A et 8B) montrent bien dans la kinésphère un regard qui voit, qui circonscrit, qui porte attention en balayant l'espace du début à la fin, sans jugement émotif. En revanche, dans la version dynamosphérique, on remarque dans les deux cas comment le phrasé impulsif initié par l'épaule crée non seulement une dynamique particulière par un temps décéléré, mais aussi un regard intériorisé, indirect et plus intime, rapproché du centre du corps. J'en profite également pour faire remarquer la pulsion d'action qui surgit comme une étincelle à la toute fin de la séquence « Visage – Épaule, épaule » (7B) avec un temps décéléré, un espace direct et un poids léger, ainsi que la pulsion de vision (*flow* libre, espace indirect et temps décéléré) dans « Visage – Envelopper » (8B). Ces deux pulsions, soutenues par un *flow* libéré et une respiration plus ou moins retenue, provoquaient indépendamment une émotion suspendue dans le temps, comme si le regard portait avec lui le geste au-delà du corps, afin qu'il s'inscrive dans l'espace de la scène.



7A- Visage – Épaule, épaule  
Kinésphère



7B- Visage – Épaule, épaule  
Dynamosphère



8A- Visage – Envelopper  
Kinésphère



8B- Visage – Envelopper  
Dynamosphère

L'exemple suivant, nommé « Visage – Ambiguïté » (9A et 9B), révèle l'influence qu'a le regard sur l'expressivité globale et par conséquent, sur le type de communication qui s'établit selon l'approche du mouvement. Dans la version kinésphérique (9A), on dénote la distance créée par la neutralité de mon visage ainsi que par le discours plus formel et abstrait qui s'établit. On remarque aussi comment le corps exécutait le mouvement sans le vivre intérieurement. En revanche, dans « Visage – Ambiguïté » dynamosphère (9B), on comprend comment l'aspect émotif contenu dans le mouvement provoquait un dialogue beaucoup plus communicatif et expressif. Il y avait comme un jeu qui s'installait entre mon intention d'interprète et mes actions, se définissant par mon sourire qui naissait légèrement sur mes lèvres, ainsi que par mon regard direct et mon ancrage au sol qui s'intensifiait peu à peu. Et bien que le discours demeurait encore abstrait, le geste, lui, provoquait d'autres perceptions et significations.



9A- Visage – Ambiguïté  
Kinésphère



9B- Visage – Ambiguïté  
Dynamosphère

### 7— Le rapport à l'Espace dans la kinésphère ou dans la dynamosphère

Si on se réfère aux deux premiers paragraphes de la section « Ma préparation en studio et sur scène », on comprend comment la façon d'aborder la version kinésphérique ou dynamosphérique, influençait d'emblée l'ensemble de mon rapport à l'Espace. En effet, mon dialogue spatial créé dans la kinésphère m'amenait davantage à prendre conscience de la densité de l'espace. En m'appuyant sur l'air, un peu comme si j'étais au-dessus de l'espace, j'installais ici et là, avec certitude, chacun de mes mouvements. Je m'appuyais sur l'espace pour confirmer ma danse, certes, mais j'avais aussi l'impression que celle-ci était déjà toute tracée. En fait, c'était comme si mon passage dans l'Espace confirmait la présence de ma danse ou plutôt liait entre eux, les pointillés d'un dessin, en l'occurrence ceux de la chorégraphie. Parallèlement, j'avais parfois l'impression de modifier les distances entre ces points de l'espace par l'utilisation d'une kinésphère plus ou moins grande. Je pensais alors à tracer une longue ligne avec n'importe quelle (s) partie (s) de mon corps, comme si ma danse était un mouvement sans fin, une écriture continue. Même si la kinésphère n'interpellait pas les dynamismes, je travaillais à aller au bout de mes lignes directrices de mouvements; je me concentrais sur l'impact qu'avait mon corps sur l'espace ainsi qu'aux sensations que celui-ci provoquait sur ma peau. Et lorsque j'ai trouvé mon regard kinésphérique, j'ai senti plus nettement la connexion Corps-Espace. Dès lors, j'ai compris que mon rapport à l'Espace était fondamentalement extérieur (voir les quatrièmes cases de l'organigramme 1 en partant du haut, p. 43).

D'où l'idée, dans ce même organigramme, qui évoque un va-et-vient partant de l'extérieur vers l'intérieur pour la kinésphère et de l'intérieur vers l'extérieur pour la dynamosphère. En effet, selon moi, c'est parce que dans la kinésphère je cherchais d'abord la finalité du mouvement, que je pouvais ensuite prendre conscience de la sensation qu'il provoquait en moi. En fait, *c'est parce que le mouvement était achevé, que le but était atteint dans sa finalité, qu'il y avait un retour possible à une intériorité*. C'était une fois terminé et complété, que la forme s'imposât dans l'espace, dans les sensations et dans la mémoire. Et il me semble pertinent ici de reprendre un exemple donné par Després qui explique en d'autres termes ce phénomène : « Devant le miroir, le danseur a cette propension à se dédoubler et à devenir le spectateur de lui-même; son mouvement tend à être dicté par sa forme extérieure<sup>13</sup> » parce que tout est misé sur le résultat et non sur le vécu intérieur.

En ce sens, un mouvement kinésphérique se pense davantage dans son résultat, dans sa fonction utilitaire, musculaire ou significative en tant que forme résultante d'une volonté, d'une prévision, alors qu'un mouvement dynamosphérique, par sa texture expressive et ses nuances émotives, tente de mettre de côté cette objectivité en exprimant sa subjectivité par une mise en processus du corps. De plus, à travers le désir de communiquer et de transmettre, également présent dans les deux façons de danser, une relation spécifique se créait respectivement entre l'intérieur et l'extérieur, le dedans et le dehors du corps dansant, la forme extérieure et le contenu émotif du mouvement. À juste titre, Odile Duboc insiste sur le fait que la « sensation constitue un pôle qui tire le mouvement vers l'intérieur; tandis que la conscience est cet autre pôle qui le tire vers l'extérieur. [...] La sensation concerne le dedans; elle est une intériorité qui se réfléchit [...] Le pôle de la conscience suppose, quant à lui, la prégnance d'un échange avec l'extérieur<sup>14</sup> ».

Ainsi, dans la dynamosphère, même si je demeurais toujours consciente de l'espace en général, je vivais d'abord mon espace interne et ensuite j'allumais

<sup>13</sup> Aurore Després, *op. cit.*, p. 111.

<sup>14</sup> Odile Duboc citée par Aurore Després, *op. cit.*, p.17.

l'espace extérieur qui m'entourait. Mon chemin spatial était différent. L'espace faisait alors partie du processus, c'est-à-dire qu'il s'allumait à différentes intensités selon l'évolution de mon corps en mouvement. Il s'agissait d'un corps dynamisant l'espace par une utilisation spontanée des efforts et une écoute active du vécu intérieur comme initiateur du mouvement, contrairement au corps kinésphérique qui traçait et dessinait des lignes avec des tensions spatiales activées. En conséquence, dans la dynamosphère, j'avais l'impression que ma danse n'existait pas avant que je la fasse naître. De la sorte, je sentais que l'espace me supportait et que par moment je lui lançais une étincelle émotive, dynamique ou expressive qui allait s'inscrire à tout jamais, au-delà de mon corps qui l'avait suscitée. Ainsi, le rapport *Effort-Shape* m'est apparu sous un autre angle. À vrai dire, je me suis demandée si le volume, l'aspect tridimensionnel de la danse pouvait lier mon corps à l'Espace, de la même manière dont le regard dans la kinésphère liait l'ensemble des composantes Corps à celles de l'Espace. En fait, j'avais l'intuition que c'était en trouvant le volume dans mon tronc puis dans mes articulations ainsi que par les échanges constants entre les dynamismes et le *shaping*, que l'espace dans la dynamosphère s'allumait et s'intensifiait selon l'intention derrière le geste.

Enfin, le dernier point que j'aimerais présenter avant de donner quelques exemples est mon rapport au sol dans l'une ou l'autre version. Dans la kinésphère, mon rapport au sol s'est avéré dichotomique, comme s'il y avait deux entités distinctes, à savoir le sol et moi. Il s'établissait un rapport froid, comme si le sol me repoussait ou plutôt m'aidait par sa présence à m'éloigner ou à me propulser. En effet, compte tenu de l'ensemble du rapport que j'établissais dans la kinésphère, la présence du sol m'apparaissait davantage comme une nécessité, comme une réalité neutre et utile grâce à ce qu'elle me permettait de faire. Dans la dynamosphère, il pourrait sembler évident, à première vue, que rien ne pouvait changer puisque, bien sûr, le sol demeurerait ce qu'il était dans sa fonction fondamentale, c'est-à-dire un support plat permettant le déplacement. Pourtant, il y avait une différence, je la

sentais, et Mme Beaulieu m'en avait fait la remarque une fois. Cette différence, dans la dynamosphère, provenait incontestablement du rapport général que j'établissais avec mon environnement. Le sol devenait davantage comme un partenaire; j'arrivais à créer un rapport plus chaleureux, plus humain. Je sentais le sol sous mes pieds, je sentais sa présence et je l'utilisais; il me servait davantage de support que d'appui. Lorsque ma danse m'amenait au sol, je tentais de m'intégrer à lui, de bien étendre toutes les parties de mon corps comme pour me fusionner avec le sol, tandis que dans la kinésphère, je m'appuyais sur lui en conservant mon engagement musculaire tout le long de mon passage au sol, toujours prête à rebondir, à me repousser pour aller vers l'autre mouvement. Il est fort probable que cette réalité soit très subtile sur la vidéo, mais il m'a semblé intéressant de le mentionner, ne serait-ce que pour démontrer une fois de plus comment mon intention d'interprète se répercutait sur l'ensemble de mon exécution.

Je me risque toutefois à proposer un exemple qui, je crois, permettra de constater légèrement cette différence. Dans la partie kinésphérique du « Visage – Le scarabée » (10A), je dénote la présence d'une reculée du corps ou d'une petite tension vers l'arrière lorsque celui-ci se dirige vers le sol, comme s'il était repoussé ou « ne voulait pas y aller ». Une distance est dès lors créée. Par contre, dans le « Visage – Le scarabée » dynamosphérique (10B), on perçoit immédiatement le corps qui veut aller vers le sol comme s'il était attiré par lui. Et même si le mouvement était initié par les mains, le visage demeurait particulièrement important dans le rapport humain qui s'établissait. Une tension était créée entre le corps et le sol, puis diminuait au fur et à mesure que le corps percevait cet espace pour aller prendre contact avec lui. On voit bien aussi, au tout début de cet exemple (10A), le corps kinésphérique dans sa verticale, comme si le mouvement venait d'en haut pour tracer l'espace. Et dans la version dynamosphérique (10B), le corps s'ancrer au sol afin de laisser surgir le mouvement venant de l'intérieur. On dénote un corps impliqué dans sa globalité<sup>15</sup>.

---

<sup>15</sup> Il est à noter que la captation vidéo ne permet pas de proposer un exemple plus long.



10A- Visage – Le scarabée  
Kinésphère



10B- Visage – Le scarabée  
Dynamosphère

L'autre exemple pour ce chemin se nomme « La finale » et montre bien comment le corps, dans la première version (11A), s'appuyait dans l'espace en dessinant des lignes avec plusieurs parties du corps et en activant les tensions spatiales, par opposition à l'autre version (11B) où le corps était supporté par l'espace et laissait le mouvement se développer. On peut remarquer aussi le regard qui balayait l'espace dans la kinésphère avec un corps ayant une maîtrise et une précision technique, parallèlement à la libération du *flow* et à une prise de risque dynamique dans la dynamosphère.



11A- La finale  
Kinésphère



11B- La finale  
Dynamosphère

## 8— Le cri suscité par le travail kinésphérique ou dynamosphérique

Voici maintenant mon dernier chemin corporel, mais non le moindre, et bien que je serai brève dans sa présentation, le questionnement qu'il a fait naître s'est avéré important. Lorsque j'ai interrogé la présence du cri dans l'une et l'autre version, j'ai rapidement compris qu'il devait se manifester de façon différente. Pour

être conséquent avec l'ensemble de ma recherche, il ne pouvait pas s'imposer autant dans la kinésphère que dans la dynamosphère. En ce sens, n'y a-t-il pas lieu de penser qu'un cri est toujours viscéral et émotif? Lorsque j'ai posé cette question à mes deux directrices, elles m'ont spontanément répondu : « non! ». Toutefois, elles ne m'ont pas convaincue, car fondamentalement je crois qu'un cri est un mouvement organique de la parole. Et j'ai souvent remarqué que lorsque quelqu'un criait c'était, soit pour réaffirmer sa parole soit pour dire quelque chose qu'il ne pouvait pas ou qu'il n'arrivait pas à dire autrement. D'une manière ou d'une autre, le cri n'était jamais exempt d'émotivité. Pour parler du cri, François-Bernard Michel reprend en ces termes la formulation proposée par Judith Robinson-Valéry :

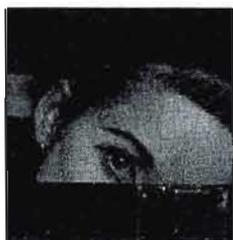
Le cri est, « par définition, un échec du langage rationnel et analytique. C'est une manière de dire qu'*on ne peut pas dire* ce qu'on éprouve », cela ne peut pas se dire par des mots, parce que c'est à la fois trop violent et trop imprécis « pour passer par la parole »<sup>16</sup>.

Ainsi, j'ai décidé que le cri dans la kinésphère devait être silencieux ou dirigé vers l'extérieur avec contrôle, dans un souffle léger, et que le cri dans la dynamosphère devait plutôt être expulsé tel que je le ressentais physiquement au moment présent. Je me connectais alors à mes émotions et je laissais venir le cri de l'intérieur afin qu'il se projette dans l'espace. En fait, le cri dynamosphérique prenait racine dans le bas ventre et le bassin. De plus, j'ajouterais que même si dans la kinésphère mon but n'était pas de retenir le cri, la réalité est que lorsque je ne le contrôlais pas et qu'il sortait sans que je m'en attende, et bien c'était la dynamosphère qui s'imposait alors. À vrai dire, à chaque fois que le cri kinésphérique m'échappait, je sentais que c'était émotif, un peu comme si mon instinct me poussait, l'instant d'un bref moment, à me libérer de ma tête et à ne plus rien contrôler.

---

<sup>16</sup> François-Bernard Michel, *op. cit.*, p. 56. Pour prendre connaissance des propos de Judith Robinson-Valéry, voir « Valéry, l'intellectuel anxieux », *Australian Journal of French Studies*, n° 2, 1971, numéro spécial du centenaire.

Dans les deux exemples de cri qui suivent, il est souhaitable de noter comment le cri propose une interprétation complètement différente, selon qu'il est dirigé ou expulsé vers l'extérieur. De plus, je constate que l'expressivité corporelle globale pour l'une et l'autre des exécutions en est également modifiée. L'exemple de la « Petite séquence dansée » (12A et 12B) est particulièrement concluant en ce qui concerne le cri; et force est de constater aussi la différence notable entre une initiation distale ou proximale, ainsi qu'une utilisation active des tensions spatiales versus celle des efforts, du *shaping* et de l'*inner shaping*. Ici, j'ajouterais un autre point qui attire mon attention dans la dynamosphère (12B) et qui concerne l'utilisation du *shaping* et de l'*inner shaping*. Juste après le cri, le corps se tourne de dos dans un mouvement s'apparentant à la forme d'un « X ». De là, on remarque un autre type de *shaping* appelé *Enclosing* où les trois dimensions sont activées. Initié par un *inner shaping* du tronc, le mouvement commence par refermer le volume latéral du corps, donc dans la dimension horizontale, pour ensuite descendre dans la dimension verticale et se terminer dans la dimension sagittale, dans une forme s'apparentant à la sphère. Le processus du mouvement était ici particulièrement effectif.



12A- Petite séquence dansée  
Kinésphère



12B- Petite séquence dansée  
Dynamosphère

Pour terminer, je propose un exemple dans lequel j'ai dû réorienter mon interprétation, à même l'exécution, à cause d'un conflit entre mon intérieur et mon extérieur. Dans la première séquence intitulée « Prise d'air » (13A), il est intéressant de remarquer comment justement, la dynamosphère s'est imposée brièvement à travers le cri s'échappant sans que j'aie pu le contrôler. Cela m'amène à redire que

lorsque le corps se laisse guider par sa danse, la dynamosphère aura plus tendance à se manifester que lorsque le corps est dans une réflexion plus rationnelle face à celle-ci. Cette réalité, en somme, faisait partie de l'exercice que je m'étais imposé dans le cadre de cette recherche. Puisque c'était effectivement un exercice d'interprétation ayant pour but de comprendre deux phénomènes *interreliés*, je devais, en tant qu'interprète, travailler avec cette contrainte qui, soit dit en passant, s'appliquait aussi par la présence de la kinésphère dans la dynamosphère. Je devais en prendre conscience pour ensuite être en mesure d'éviter au maximum l'interaction des deux phénomènes. Ceci étant dit, même si la dynamosphère est légèrement apparue dans la kinésphère, le cri s'est manifesté de façon encore plus intense, puissante et assumée pleinement dans la version dynamosphérique (13B).



13A- Prise d'air  
Kinésphère



13B- Prise d'air  
Dynamosphère

### **Retour sur la méthodologie et le processus d'expérimentation**

En guise de retour général sur mon processus d'expérimentation et sur la découverte de mes chemins corporels, je crois nécessaire de mentionner à quel point cette recherche fut un grand défi d'interprète. Il va sans dire que cet exercice consistant à prioriser l'un ou l'autre des concepts a parfois, le temps du processus d'expérimentation, inhibé mon instinct face à la danse. Je ne pouvais pas laisser les deux phénomènes interagir librement ainsi que cela est possible dans la version originale de la chorégraphie. Comme je m'imposais des chemins, je ne pouvais pas vivre le moment présent tel qu'il pouvait advenir selon mon état de corps immédiat

pour l'une ou l'autre version. L'abandon total n'était dès lors pas possible. En fait, pour la compréhension de la recherche, je devais retracer au plus près mes chemins corporels afin de bien saisir les concepts, pour ensuite, bien les transmettre. Il s'agissait également de les identifier par rapport au système Laban. Cependant, j'affirmerais qu'il m'était tout de même possible de vivre pleinement les deux versions dansées, mais en gardant toujours une attention à ce dont je faisais de manière à conserver les paramètres de départ, ceux-là mêmes qui permettaient à l'étude d'être convaincante.

De plus, l'autonomie, la discipline, la rigueur et la grande solitude que ce genre de recherche requiert, n'étaient pas sans susciter parfois d'importantes remises en questions. À ce titre, Mme Pinard m'a dit un jour en paraphrasant Louise Bédard : « C'est lorsqu'un interprète est seul en studio qu'il se transforme<sup>17</sup> ». Cela m'amène donc à affirmer aujourd'hui que ce fut un exercice qui m'a également permis de comprendre une facette de ma personnalité, en tant qu'être humain, artiste et interprète en danse. En effet, dans mon parcours personnel, Laban a été une aide dans mon rapport au monde extérieur. Par l'entremise de ses théories, j'ai compris non seulement comment nuancer mes façons d'aborder le mouvement et ses composantes et donc de nuancer mes comportements, mais également, comment comprendre différemment le comportement des autres et le rapport que j'entretenais avec eux.

J'aimerais souligner aussi que j'ai été agréablement surprise de constater que mes outils méthodologiques se sont tous avérés d'une aide incontestable. Autant les captations vidéo, les enregistrements audio de mes échanges avec mesdames Pinard, Beaulieu et Dussault, que mon carnet de pratique m'ont permis de mener à terme cette recherche. Il est évident que certaines informations se sont recoupées à travers mon instrumentation, mais ce recoupement était nécessaire, ne serait-ce que pour me permettre parfois de faire des choix sur ce qui devait ou non être retenu et mentionné.

---

<sup>17</sup> Propos recueillis d'après la discussion enregistrée le 8 novembre 2006.

De plus, même si le questionnaire ne m'a pas apporté d'éléments de réponse supplémentaires, je constate qu'il a été important pour moi d'y répondre. Durant cette semaine où je mettais à terme la première partie de mon mémoire d'interprétation, le questionnaire m'était devenu comme un support extérieur, un point d'ancrage qui facilitait le passage de mon expérience solitaire. Le fait de commencer ma journée en répondant au questionnaire m'amenait à revivre, en quelque sorte, l'expérience scénique de la veille. Dans un premier temps, cela me permettait d'évacuer ce que j'avais vécu de positif ou de négatif et dans un deuxième temps, cela me permettait de faire le vide pour pouvoir ensuite revivre une nouvelle expérience le soir même, comme si c'était chaque fois une danse complètement différente. Bref, je ne doute point qu'il y ait un bon nombre d'outils différents qui auraient également pu me servir, mais maintenant que ma recherche a été présentée et qu'elle est écrite, je peux affirmer que les outils méthodologiques ont été bien ciblés et qu'ils m'ont permis sans aucun doute de répondre à mon questionnement de départ.

Quant aux chemins corporels que j'ai trouvés et expérimentés, je considère qu'ils ont tous été aussi importants les uns que les autres, même si certains m'ont effectivement permis d'approfondir davantage ma compréhension des concepts. Après réflexion, je comprends qu'ils sont tous interconnectés et qu'ils font partie d'un tout. De plus, ces chemins corporels ont été circonscrits grâce à l'identification et à la compréhension préalable des concepts de kinésphère et dynamosphère et c'est par ce moyen spécifique, que j'ai pu pousser davantage l'intériorisation et la précision de mes chemins corporels ainsi que des concepts mis en lumière dans cette recherche. Toutefois, il est probable qu'une chorégraphie différente conduirait à d'autres chemins corporels et, par conséquent, la recherche elle-même en serait modifiée. De même, je présume qu'un autre interprète qui maîtriserait davantage d'autres éléments du système Laban s'en inspirerait différemment et donnerait probablement d'autres résultats. Je constate aussi que le fait de bouger dans la kinésphère ou dans la dynamosphère apporte des éclaircissements ciblés sur certains

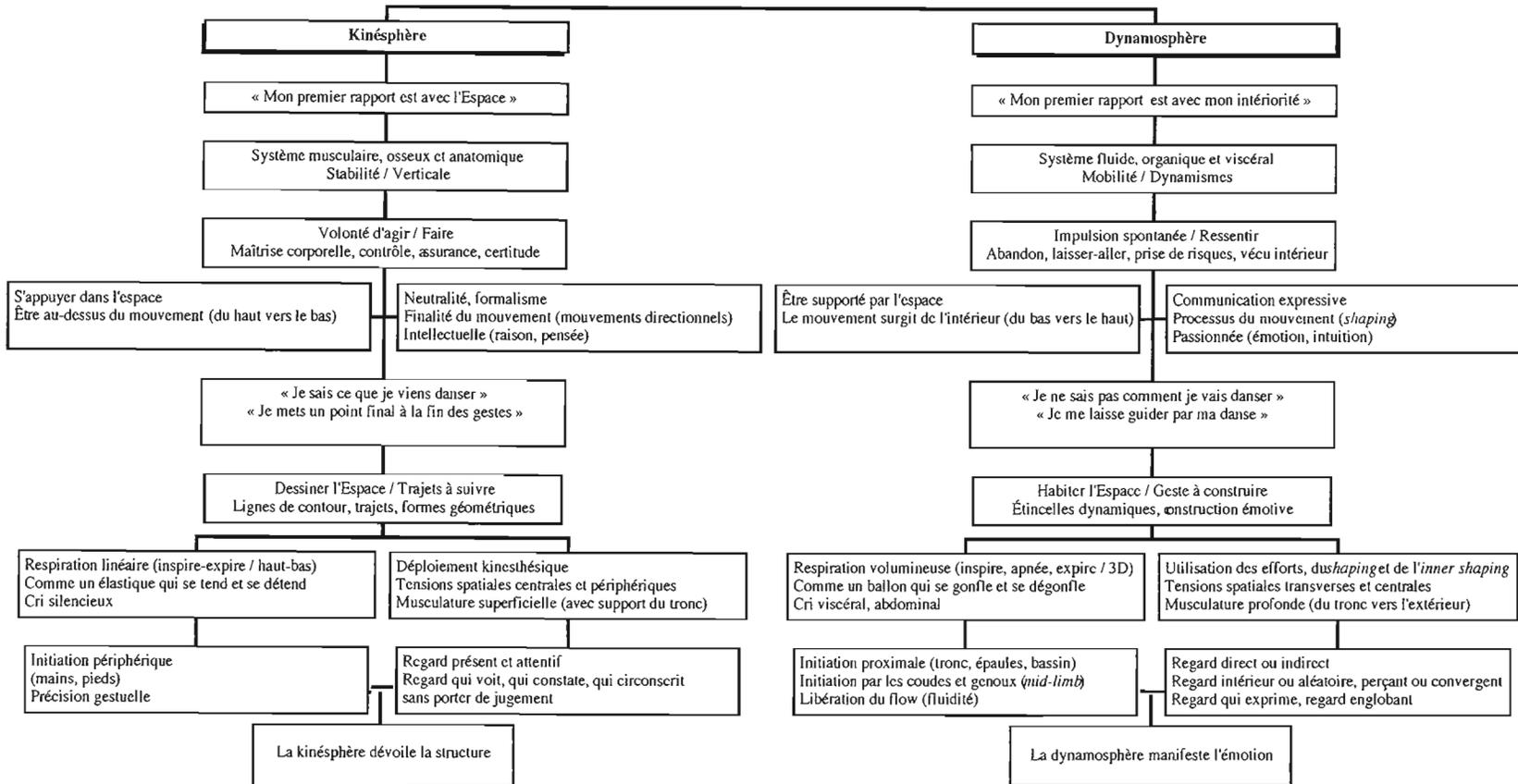
éléments fondamentaux liés à l'interprétation en danse. Tout bien considéré, je réalise, dans l'ensemble, que ma recherche s'est bien déroulée, non sans difficulté, mais selon une tangente logique et enrichissante.

Pour terminer ce chapitre sur les chemins corporels, j'affirmerais, à l'instar de Michel Bernard, qu' « [à] l'intérieur de ma sensation, il y a le même mécanisme de projection que celui qui fonctionne à l'intérieur de ma parole et à l'intérieur de mon acte d'écrire<sup>18</sup> ». Et j'ajouterais qu'il y a dans ma sensation, émotive, physique ou sensorielle, la même valeur significative et communicative que dans ma parole écrite ou verbale. Dans cette optique, j'ai créé un deuxième organigramme permettant de rassembler dans un même tableau plusieurs métaphores, images et mots évocateurs qui m'ont donné d'autres avenues pour comprendre physiquement, émotivement et intellectuellement mes chemins corporels dans la kinésphère et la dynamosphère.

---

<sup>18</sup> Michel Bernard, « Sens et fiction ou les effets étranges de trois chiasmes sensoriels », *op. cit.*, p. 59.

# Métaphores, images et mots évocateurs



« L'expérience de l'unité entre dimension intérieure et dimension physique/mécanique n'est pas un point de départ mais l'aboutissement du travail de l'acteur/danseur. » Barba dans *Le corps crédible*.

« Je pense en fait que ces pensées, théories et conceptions du corps élaborées au cours du xx<sup>e</sup> siècle de Dalcroze, Delsarte, Laban à Bonnie Bainbridge Cohen ou Irmgard Bartenieff en passant par Alexander ou Feldenkrais, « sont moins derrière nous que devant, ou plus précisément à comprendre présentement » pour aller ailleurs, pour pousser plus avant le développement du mouvement. » Després dans *Travail des sensations dans la pratique de la danse contemporaine*.

## CONCLUSION

### La mémoire du corps

« Je danse ma mémoire telle qu'elle est supposée demeurer... l'instant fugitif de ma danse. » Myriam Tremblay dans *Carnet de pratique*.

Partant d'une volonté de comprendre, de décrire et d'expliquer, cette recherche visait principalement à développer mon cheminement d'interprète à travers un processus d'explorations diversifiées. À titre d'interprète, j'ai cherché à saisir comment il m'était possible de comprendre, grâce aux principes d'analyse du mouvement selon Laban, les subtilités de mon corps en mouvement, afin de repérer les chemins corporels qu'il empruntait pour danser et ainsi, pouvoir les faire renaître dans un lieu scénique et temporel autrement mis en place. Comment l'expérience de la danse peut-elle être toujours nouvelle et inédite? Comment vivre pleinement sa danse, avec toute la spontanéité, l'intuition et l'écoute du mouvement que cela implique, tout en demeurant conscient de ce qui se passe dans son corps? La présente recherche a tenté de répondre à ces questions en mettant en lumière les aléas propres à l'humain et au mouvement, aléas qui font de ces questions un itinéraire bien personnel. J'ajouterais également que cette recherche avait pour but ultime de me donner des outils d'interprétation concrets, m'amenant à adapter l'un et l'autre des concepts de kinésphère et de dynamosphère à n'importe quelle chorégraphie qui m'est donnée de danser. Ainsi, être en mesure de reconnaître les moments dans une chorégraphie où la kinésphère servirait davantage la proposition, alors qu'à d'autres moments la dynamosphère serait plus pertinente. Par l'entremise de ces *chemins corporels*, n'y a-t-il pas ici un certain travail de la *mémoire*? Comment la mémoire technique (formelle), kinesthésique (sensible, expressive, émotive) et sensorielle

(auditive, rythmique, visuelle) pourraient-elles, elles aussi, être prises en considération pour développer des chemins corporels qui permettraient au corps de revivre des sensations et des états de corps afin de les reproduire dans le présent de la scène? Quels liens y a-t-il entre les différents types de mémoire et les diverses façons d'approcher le mouvement selon les notions et concepts théoriques développés par Laban? Je crois sans aucun doute que cela pourrait devenir le centre d'intérêt d'une recherche ultérieure.

### **Les acteurs de la danse**

« [T]here is a major difference between your feeling angry and your portraying anger. When you are an actor or a dancer, and you have anger at major concern, you do not feel that anger. You have to be « as if you were » feeling anger, and thereby comes that major difference between behaviors and the arts, the symptom and the symbol. But in the actual observable movements of the body, is there an actual difference in the body? » North dans *Dancing and Dance Theory*.

Avant d'ouvrir sur des perspectives si étendues, je crois qu'il serait extrêmement intéressant d'approfondir les idées, notions et concepts, soulevés par la présente recherche, et de les adapter à l'ensemble du milieu de la danse contemporaine. Je crois avec toute humilité que cette proposition personnelle de recherche pourrait constituer, en somme, les débuts d'une étude qui pourrait prendre des proportions pour l'instant insoupçonnées, mais qui pourrait inclure tous les professionnels de la danse à savoir les interprètes, les chorégraphes, les répétiteurs, répétitrices, ainsi que les enseignants, enseignantes. En effet, l'étude des théories sur l'*Effort-Shape* et l'Harmonie de l'Espace ainsi que des concepts de kinésphère et de dynamosphère développés d'abord par Laban, puis approfondis, entre autres, par Lamb, Maletic, Madden et Bartenieff, m'a non seulement permis de mener à terme

cette recherche, mais a également été d'une aide incontestable dans mes rapports professionnels du milieu de la danse. À titre d'interprète, j'ai constaté tout au long du processus comment ce travail, ciblé sur une prise de conscience accrue de mes sensations kinesthésiques et dynamiques, favorisait mes capacités techniques et expressives, autant à l'intérieur de mon propre travail chorégraphique que celui des chorégraphes avec qui je travaille. Selon moi, ces notions permettent une ouverture considérable quant à la compréhension du mouvement, et de la danse en général, et pourront sans aucun doute devenir un guide, et je dis bien un *guide*, non une ligne directrice, adaptable à plusieurs contextes. À la suite de cette étude, on pourrait certainement se demander, dans un premier temps, comment, à partir de mon expérience personnelle d'interprète, pourrait-on ouvrir sur un champ de possibilités qui engloberait davantage d'interprètes? Comment pourrait-on élaborer des *catégories* de chemins corporels qui seraient plus générales et qui répondraient à plus d'un type de personnalités, à plus d'un type d'interprètes, pour ensuite être adaptées individuellement? Et en quoi les concepts de kinésphère et de dynamosphère, par exemple, pourraient-ils également donner des outils multiples, concrets et ciblés, à la fois pour la création, l'enseignement et l'accompagnement extérieur du mouvement exécuté par les répétiteurs, répétitrices?

### **Tansposition sociale et culturelle**

« It is interesting what computers, information theory, and electronic digitalization may be doing to our culture. We are losing our connections. We are living (?) in simulated reality. It is becoming harder and harder to connect the dots. Everything is becoming relative, arbitrary, random. Meaning is only what « I, Me » decides, with no connection to an underlying core, centering, connecting, grounding at the level of being. As we become more separated from the flow through our educational institutions, through the media

and technologies we do not really understand, we lose the ability to share common ground and vision. We learn to manipulate data/information and lose the ability to create out of wisdom. Madden dans *Shaping the Spacetime Continuum*.

À la lumière de cette recherche, il me semble évident que les concepts de kinésphère et de dynamosphère sont en fait, enracinés dans les expériences quotidiennes de tous les êtres humains. Ils englobent un ensemble considérable d'expériences significatives et sensorielles qui révèlent souvent des enjeux implicites, tant d'un point de vue individuel que social. En effet, je comprends que le rapport au mouvement entretenu par chaque individu l'amène, soit à privilégier la kinésphère soit la dynamosphère, ou encore à vaciller entre l'un et l'autre dans une corrélation plus ou moins déterminée et souvent inconsciente, mais non moins présente, à différentes intensités. Par exemple, la personne qui fait la vaisselle risque fort d'être entièrement, ou principalement en tout cas, dans la kinésphère en ce qu'elle sera davantage préoccupée par l'aspect fonctionnel et utilitaire de son action. Elle privilégiera alors son corps objectif et rationnel afin de mener à terme son but dans des mouvements directionnels, linéaires ou courbes, mais sans aucun doute en vue d'atteindre assez rapidement son projet. Et il en va de même pour le policier qui s'occupe de la signalisation à un carrefour. En revanche, une amie chère qui revient d'un long voyage et qui prend le temps d'en faire le récit dans le menu détail, emportée par des épisodes plus ou moins heureux et malheureux, aura certainement une attitude plus communicative et expressive. Il est possible qu'elle se remémore des sensations, des émotions et qu'à travers son récit, elle revive intérieurement les bribes de son expérience, rendant son discours peut-être plus aléatoire, mais certainement plus propice aux changements d'états de corps et de nuances dynamiques. En ce sens, cette amie suscitera certainement son corps subjectif et passionné afin de trouver les mots et les gestes les plus évocateurs, permettant de la sorte à son auditoire de partager et de vivre au plus près de la réalité, l'expérience

qu'elle a vécue. Elle voudra rendre visibles ses souvenirs par des attitudes corporelles expressives ou émotives et c'est cette intention qui lui permettra de créer un dialogue dynamique et intime. Si cette amie allie son geste à sa parole par l'entremise de la dynamosphère, l'homme charismatique, lui, transmettra plutôt son désir de communication en activant les trois dimensions de son corps. Il aura sûrement tendance, de façon intuitive, à accentuer le volume de son tronc par une respiration plus libre et vécue, de manière à ce que son corps soit entièrement engagé et que son intention puisse aller s'inscrire dans l'espace, en l'occurrence, l'espace de son désir. En conséquence, cela pourrait provoquer une sorte d'« énergie » ou de sensation qui ne se voit pas mais qui se ressent, se perçoit. Ainsi, la personne (ou les personnes) vers qui est dirigé ce désir, cette intention active, ne saura certainement pas exactement ce qui s'est passé, mais elle saura sans aucun doute qu'il s'est passé quelque chose, simplement parce qu'elle aura ressenti *cette chose* à travers tout son corps.

Bien que j'aie orienté mon étude vers le mouvement dansé, puisque c'est mon métier, je crois sincèrement qu'il serait pertinent de voir comment ce type de recherche pourrait être adapté à la société en général. Comment est-ce que le fait d'être conscient et de savoir maîtriser ces deux grandes façons d'aborder le mouvement, pourrait orienter d'une manière ou d'une autre les rapports avec soi et avec autrui? Comment les concepts de kinésphère et de dynamosphère, ainsi que leurs caractéristiques respectives, pourraient-ils ouvrir un questionnement spécifique sur les relations humaines, sociales et culturelles? Je considère en effet, à l'instar de Laban, que cette attention à chercher des liens entre le corps et l'esprit, l'aspect extérieur du mouvement et son contenu émotif, sa trajectoire et sa dynamique, pourrait alimenter d'une façon singulière et approfondie, un champ de recherche misant, par exemple, à lier l'étude du mouvement aux comportements humains, aux échanges de l'homme avec ses semblables ainsi qu'à son intégration sociale et culturelle.

## ANNEXE 1

### DESCRIPTION DE L'ŒUVRE DANSÉE

La création de la chorégraphie *Arlequin de Cayenne* est partie d'une exploration soutenue du temps dynamique et de l'espace, à travers lesquels ont été mis en relation la netteté des lignes dans le mouvement, les tensions spatiales entre le tronc et les membres, les différents rythmes et volumes corporels, ainsi que l'expressivité sous plusieurs formes. Un univers à la fois évocateur et onirique, fugace et persistant, se développe autant dans l'espace personnel, inhérent à la danseuse, que dans l'espace scénique où elle évolue, afin de s'inscrire plus particulièrement dans l'espace général, celui du public.

*Arlequin de Cayenne* est d'abord le nom d'un insecte aussi appelé « Acrocine ». C'est en partant précisément des oppositions présentes chez les insectes telles la fragilité et la force, la vitesse et l'immobilité, le noir et l'éclat de la couleur, que j'ai créé un espace qui s'ouvre et se referme sans cesse; un espace où la marche anonyme du temps demeure toujours présente.

« L'élan continu du corps en proie aux mouvements, suggère une accumulation d'univers ouverts les uns sur les autres où leur racine prend forme dans un imaginaire visuel tensif. L'excitation sensorielle provoquée par un enchaînement rapide de mouvements rappelle la fugacité de la mémoire; tandis que l'excitation sensorielle provoquée par une extrême lenteur du corps, se déployant en mouvements chauds et aériens, assure l'impression éternelle d'un souvenir. » Myriam Tremblay

Chorégraphie et interprétation : Myriam Tremblay

**Collaborateurs artistiques :**

Conseiller artistique : Alexis Lussier

Conception musicale : Alexis Lussier

Conception d'éclairage : Lucie Bazzo

Costume : Denis Lavoie

Graphiste : Philippe Provost

Vidéaste (pour le DVD du mémoire d'accompagnement) : France Pepin

## ANNEXE 2

### QUESTIONNAIRE POUR MOI, L'INTERPRÈTE

#### À répondre après chacune des représentations

1—Dans quel état physique et émotionnel étais-je ce soir avant la présentation?

2—Comment me suis-je préparée pour entrer en scène et donner à voir la kinésphère et la dynamosphère?

3—Comment était mon rapport, mon dialogue avec l'espace (kinésphère) (mes connexions corporelles, mes tensions spatiales, mes sensations kinesthésiques, ma proprioception, mon focus, ma précision quant aux lignes et aux trajets dans l'espace, ma respiration, etc.)? Et pourquoi était-il ainsi?

4—Comment était mon dialogue intérieur (dynamosphère) (mon vécu émotionnel, mon processus du mouvement, mon degré d'abandon, ma respiration, etc.)? Et pourquoi était-il ainsi?

5—En général, quelles ont été mes sensations dans la kinésphère et dans la dynamosphère en lien avec mes chemins corporels établis? Comment était mon rapport tête/corps?

—Ai-je senti quelque chose de différent? Si oui, comment pourrais-je intuitivement (ou rationnellement s'il y a lieu) expliquer ce changement, cette nouveauté, cette différence?

6—Suis-je allée au bout des mouvements dans la kinésphère (avant de basculer dans la dynamosphère)?

—Suis-je allée au bout des mouvements dans la dynamosphère (dans ma prise de risque et mon abandon)?

7—Quels ont été les effets de la fatigue, du stress, du public, de l'espace scénique (éclairage, plancher, température, etc.), sur l'ensemble du travail corporel dans la kinésphère et la dynamosphère?

—Ai-je senti un changement quelconque, une difficulté qui a provoqué quelque chose de précis dans l'exécution ou dans ma présence? Si oui, expliquer?

8—Quels ont été les principaux commentaires, images, sensations, questions, provenant du public?

—Vont-ils m'influencer pour le soir suivant ou pour l'ensemble du travail ou pas du tout?

# ANNEXE 3<sup>1</sup>

## DIMENSIONS ET PLANS

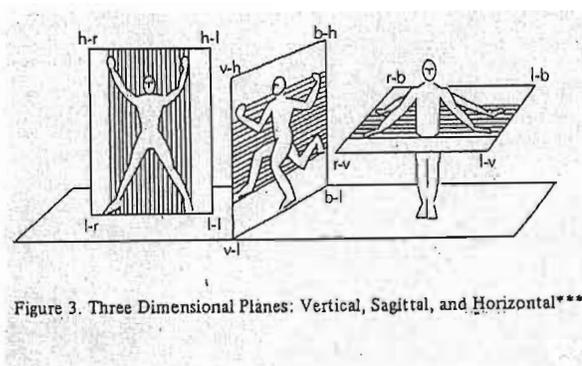


Figure 3. Three Dimensional Planes: Vertical, Sagittal, and Horizontal\*\*\*

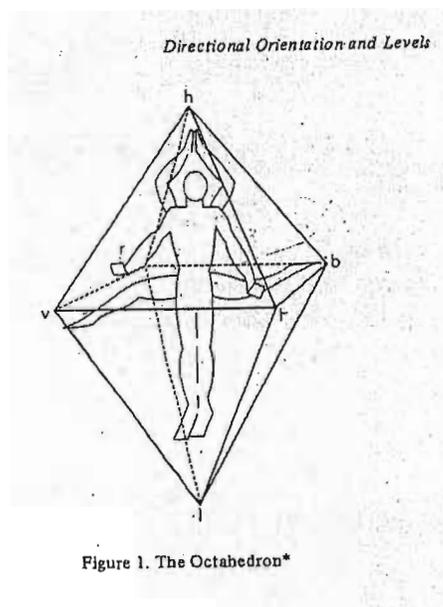


Figure 1. The Octahedron\*

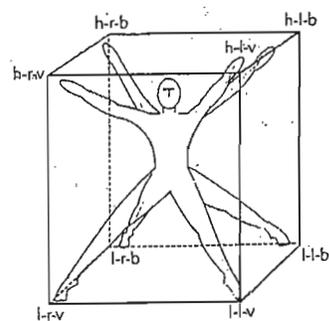


Figure 2. The Cube \*\*

<sup>1</sup> Voir Vera Maletic, *op. cit.*, p. 61-62 et Valérie Preston-Dunlop, *op. cit.*, p. 25.

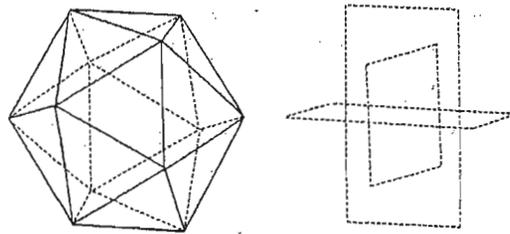
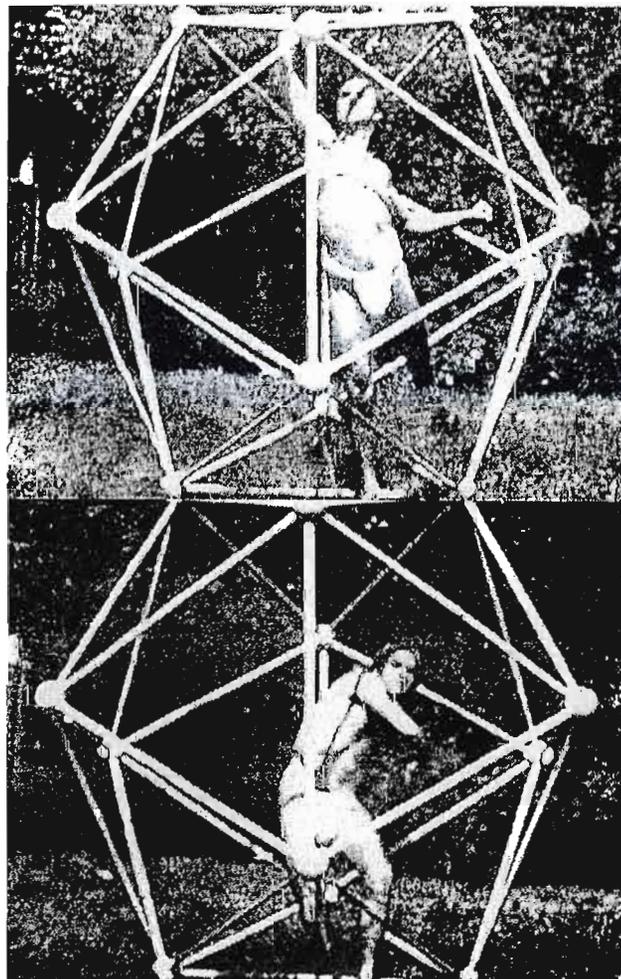


Figure 4. The Icosahedron and its inner structure (three dimensional planes)

\*Adapted from *Choreographie* p. 20; \*\*Ibidem p. 21; \*\*\*Ibidem p. 23.



## ANNEXE 4

### BREVE PRÉSENTATION DES AUTEURS DE RÉFÉRENCE

#### **Bartenieff, Irmgard** (1900-1981)

« On the basis of her broad background as a Laban-trained dancer and notator, as well as a trained physio-therapist, Bartenieff's individual and collaborative activities created several cross-disciplinary links between movement/dance and remedial work, and between dance and anthropological research. After her emigration from Germany in 1936, Bartenieff (together with Irma Otte-Betz) introduced Laban's notation to the U.S.A. and became a member of Dance Notation Bureau in New York. In the 1960's, she developed Laban-Lamb-based methodologies with reference to teaching and therapy [...]. Bartenieff own's investigations in fundamental exercices of movement training appeared as an appendix to her *Body movement: Coping with the environment* (co-written with Dori Lewis) in 1980 [...]. The nucleus of what was to become in 1978 the Laban Institute of Movement Studies (LMIS) was the founding of the Effort/Shape division of the New York Dance Notation Bureau in 1965-66, headed by Bartenieff. (The Laban Institute, now Laban-Bartenieff Institute, provides training in Laban Movement Analysis founded on Labanotation, Effort/Shape, and Space Harmony, as well as Bartenieff's Fundamentals.)<sup>2</sup> »

#### **Lamb, Warren**

« Warren Lamb trained in the Manchester Art of Movement Studio in the 40's, and assisted Laban and Lawrence in probing their Effort assessment tests. Since the 50's he has headed a management consulting firm in London, concerned with individual counseling, action profiles, and top management team building. In *Posture and Gesture* (London : Duckworth Co., 1965) Lamb present his « Scheme for Detailed Observation and Analysis of Physical Behavior » which « has been adapted from the codification of movement made by Rudolf Laban » [...]. The emphasis of this observation is placed on degrees of affinity between « Shape » and « Effort » variations, including Lamb's elaborations of « shape flow » versus « effort flow », as well as observation of « Posture/Gesture mergings » [...]. The observation of affinities between shaping in the three-dimensional planes and the components of space, weight, and time is based on Laban's concepts of affinities [...]. In the 60's Lamb's Effort/Shape construct contributed to the forming of Laban-Lamb-based methodologies in the U.S.A. developed by Irmgard Bartenieff and Dr. Judith Kestenber<sup>3</sup>. »

#### **Madden, Peter**

« Peter Madden, MA, CMA, ADTR, RN has been teaching in Certificate Programs since 1984 and directing them since 1986. He was on the faculty of the Graduate Dance/Movement Therapy program at the Goucher College from 1983-1993, and taught currently in the Theatre Department of the Baltimore School for the ARts. He has also been a guest faculty at other universities including NYU, UCLA, Naropa, Colorado College, Kent Ítate University. Madden has directed « The extension program in Laban movement analysis » of The Laban/Bartenieff Institute for Movement Studies of

---

<sup>2</sup> Maletic, Vera, *op. cit.*, p. 215-216.

<sup>3</sup> *Ibid.*, p. 82.

New York in collaboration with « Le centre de formation continue de l'Université de Québec à Montréal et le Département de danse de l'UQAM » from 1994 to 1996 in Montréal.

He had a private practice in Movement and Massage Therapies, conducts workshops and seminars around the country for artists, educators and allied health professionals, and has presented at the national and international research conferences. In the arts, he has received awards from his work as an actor/dancer, choreographer and sculptor, several individual artist grants and in 1987 was nominated for an American Choreographer Award. He currently was artistic director of Dance Process, an experimental performance art company integrating the arts, movement, voice, theatre, and dance. Peter Madden passed away, in the Fall 1998, following a long illness<sup>4</sup>. »

**Maletic, Vera**<sup>5</sup> — Professor Emerita, Department of Dance / Ohio States University

As artistic director and choreographer of the Studio for contemporary dance in Zagreb, Maletic created work for theater, film and television in Croatia, Austria, Germany, Sweden and England. She subsequently studied at the Laban Centre in England where she became a faculty member from 1966-1977. In addition to teaching, Maletic was also charged with the classification of Laban's manuscripts. Internationally prominent as an expert in Laban studies, she is the author of *Body Space Expression : The development of Rudolf Laban's concepts* (Mouton de Gruyter, 1987).

Areas of expertise : Laban Studies, Dance for Camera, Multimedia documentation of dance artists.

Education : PhD interdisciplinary : The Ohio States University; MA History of art and culture : University of Zagreb; Certificate : The Laban Art of Movement Studio.

**Preston-Dunlop, Valérie**<sup>6</sup>

Valérie Preston-Dunlop a travaillé en collaboration avec Rudolf Laban pendant les 12 dernières années de la vie de celui-ci. Elle est danseuse, théoricienne, notatrice, professeur et chercheur au Laban Center for Movement and Dance de Londres. Ses recherches, consacrées à l'œuvre théorique et artistique de Laban, ont notamment abouti à la publication d'une biographie intitulée *Rudolf Laban : an Extraordinary Life* (Dance Books, 1998) et du livre *L'Introduction à l'œuvre de Rudolf Laban* écrit avec John Hodgson, publié chez Actes Sud dans sa traduction française.

**Schwartz, Élisabeth**<sup>7</sup>

Élisabeth Schwartz s'est formée comme danseuse en France et aux États-Unis dans les techniques de Nikolais, Cunningham et surtout Isadora Duncan, dont elle est une des spécialistes. De plus, en tant que diplômée en analyse qualitative labanienne (LMA, effort-shape et choreutique) du Laban-Bartenieff Institute of Movement Studies de New York, en cinégraphie labanienne (CSNM, Paris) ainsi qu'en analyse fonctionnelle du mouvement dansé (CND, Paris), elle est également reconnue comme spécialiste de la pensée de Rudolf Laban. Pédagogue et historienne de la danse, elle a entrepris depuis de nombreuses années une recherche sur le concept de danse libre au début de la modernité. À titre de chorégraphe, elle a créé notamment *La Courbure de la Vie*, *Jaillissements* et *Feux d'herbes*. Lauréate du Prix Villa Medici Hors les murs à New York, elle participe aussi à diverses publications et traductions.

<sup>4</sup> Biographie préparée par Sylvie Pinard et Nadine Saxton, Publication inédite, août 2007.

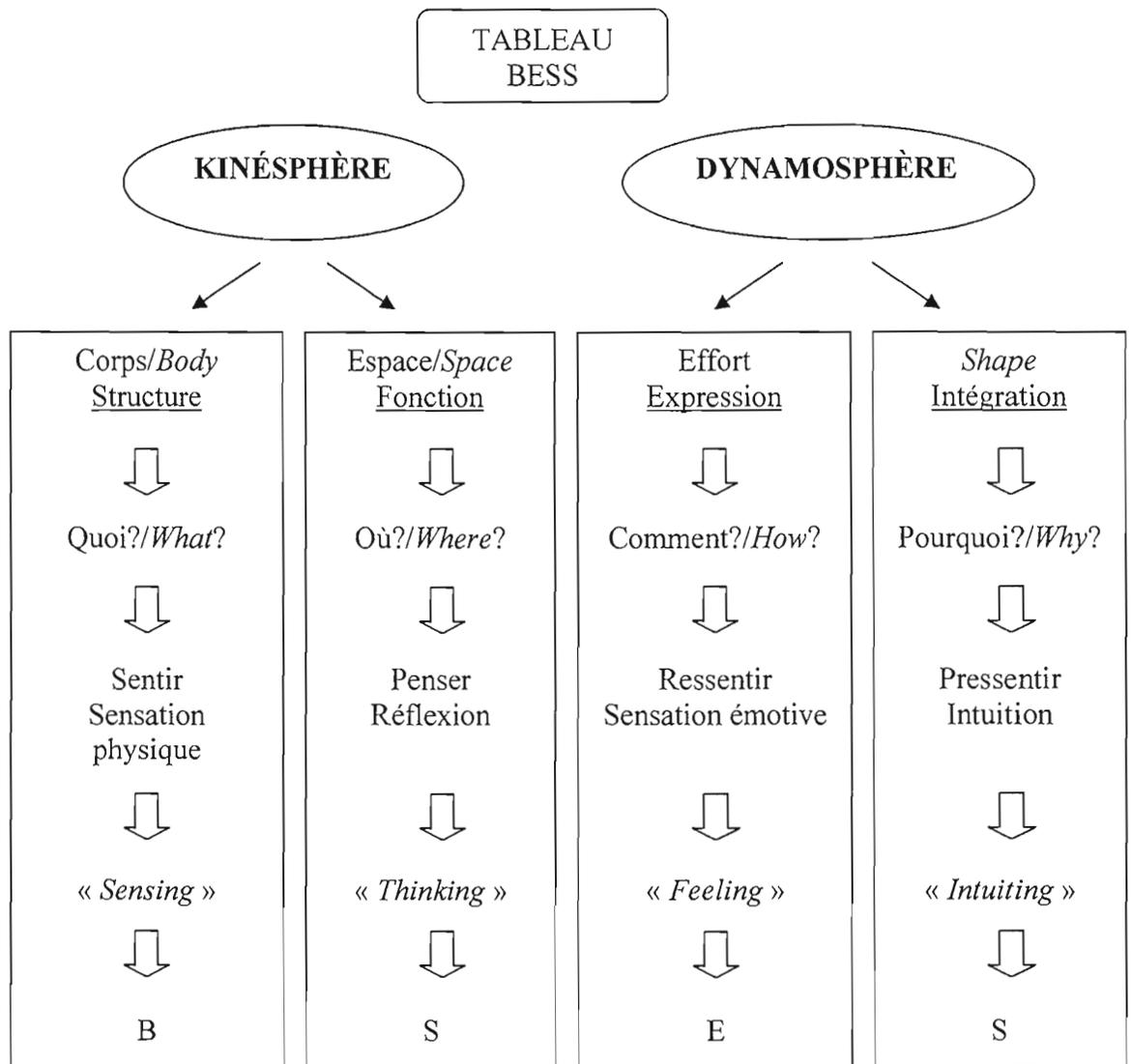
<sup>5</sup> Voir [http://arts.osu.edu/2faculty/a\\_faculty\\_profiles/dance\\_fac\\_profiles/maletic\\_vera.html](http://arts.osu.edu/2faculty/a_faculty_profiles/dance_fac_profiles/maletic_vera.html).

<sup>6</sup> Voir Laban, Rudolf, *La danse moderne éducative*, Paris, Éd. Complexe et Centre national de la danse, coll. Territoires de la danse et Nouvelle librairie de la danse, 2003, 153 p. et Valérie Preston-Dunlop, *op. cit.*, p. 30.

<sup>7</sup> Voir <http://dansecreation.free.fr/evocation.htm> et <http://web.cnd.fr/saison/artistes/Artiste.2004-06-07.2736415284>.

ANNEXE 5<sup>8</sup>

TABLEAU BESS : *BODY, EFFORT, SPACE, SHAPE*



<sup>8</sup> Ce tableau provient des notes du cours *Théorie et observation du mouvement* donné par Sylvie Pinard à l'automne 2004.

## ANNEXE 6

### GRILLE D'ANALYSE : CORPS, ESPACE, EFFORT ET *SHAPE*

Voici très brièvement les quatre grilles d'analyse élaborées à partir du tableau BESS et ce qu'elles impliquent dans l'observation et la compréhension du mouvement. J'ai sélectionné les éléments qui me semblaient les plus pertinents pour obtenir une vue d'ensemble des grilles d'analyse du mouvement<sup>9</sup>.

#### **La composante Corps/*Body* implique :**

- L'action du corps : Est-ce que le corps entier est impliqué dans le mouvement, l'action ou est-ce seulement des parties spécifiques?
- Le déroulement du mouvement à l'intérieur d'une phrase : Y a-t-il une préparation, initiation, action et récupération? Est-ce conscientisé ou non?
- Initiation du mouvement : Est-elle proximale (tronc), distale (mains/pieds) ou *mid-limb* (coudes/genoux)?
- L'utilisation du poids : Le transfert de poids est-il dynamique ou passif? Les centres de lévité et de gravité sont-ils mobiles ou retenus?
- Organisation des parties du corps : Y a-t-il union entre le tronc et les extrémités? Et comment est-ce uni (homologue, homolatéral ou controlatéral)?
- Alignement osseux du corps : Quelles sont les connexions corporelles et comment sont les relations centre-périphérie et intérieures extérieures? (ex. : talons-ischions, ceinture scapulaire-doigts, tête-coccyx, plancher pelvien-diaphragme, etc.)
- Modulation musculaire : Est-elle absente, fonctionnelle, trop engagée, retenue ou équilibrée dans le corps entier donnant du volume aux articulations?
- Analyse kinésiologique : Qu'est-ce qui prédomine? Flexion, extension, abduction, adduction, rotation interne et externe, circumduction (spirale, 3D).
- Formes statiques du corps dans le mouvement (précurseurs du *shape*) : Quelle forme prédomine? Épingle (extension du corps dans le sens d'adduction, position debout), balle (flexion ou extension formant une boule), mur (abduction), vis (rotation).

#### **L'organisation du corps dans l'Espace/*Space* implique :**

- Utilisation des notions de tensions spatiales centrales, périphériques et transverses (voir p. 27-28).

---

<sup>9</sup> Cette présentation des grilles d'analyse a été possible grâce aux notes de cours développées dans son ensemble par Sylvie Pinard avec la collaboration de Gurney Bolster et Francine Alepin (1998-2004) pour le cours *Théorie et observation du mouvement* que j'ai suivi à l'automne 2004.

- Directions privilégiées : avant arrière, droite gauche, diagonale ou sur place (position debout).
- Les niveaux utilisés : bas, centre (milieu), haut.
- Zones d'action ou kinésphère : petite, moyenne ou grande.
- Dimensions ou plans préférés : sagittal, vertical ou horizontal.
- Trajet au sol : courbé, droit, en cercle, tortillé, diagonal, etc.
- Déplacement dans l'espace : sur place, petit, moyen ou grand.
- Implication du corps dans l'espace : lien entre l'intérieur et l'extérieur (degré de précision).

#### **La composante de l'Effort implique :**

- Les quatre facteurs et les huit éléments opposés : Quels efforts sont prédominants?
- L'utilisation des efforts dans la phrase : deux efforts = un état, trois efforts = une pulsion. Quels sont les états et les pulsions prédominants?
- Y a-t-il des mouvements où les quatre efforts sont présents?

#### **La composante Shape implique :**

- Shape comme corps : la forme du mouvement terminé ou statique en terme de posture (mur, balle, épingle ou vis).
- Shape comme Espace : les traces du mouvement laissées dans l'espace sans préoccupation des déplacements; trajets du corps en mouvement (droit, ouvert, tortillé, rond).
- Shape comme Shape : Les qualités changeantes du *shape*, c'est-à-dire le modelage du corps établissant une relation avec l'environnement. Le « *Shape flow* » se réfère au corps respirant, aux états intérieurs dans les articulations (proprioception), à la respiration tridimensionnelle comme base de l'action. Les « **Mouvements directionnels** » amènent le corps dans l'espace de façon linéaire, comme une flèche (1D), ou de façon planale, comme un arc ou une courbe (2D). Ce sont des actions avec un objectif bien établi allant directement vers un but précis de façon directe (1D) ou plus ou moins détournée, dans un balayage ou une courbe (2D). Le « **Shaping** » fait référence au déploiement du corps vers l'extérieur (*scattering*) ou à l'enveloppement du corps vers l'intérieur (*gathering*). Le processus du mouvement est plus important que l'action finale. Il s'agit de trouver le volume du mouvement, sa tridimensionnalité par une interaction, adaptation, communication du corps avec l'espace environnant. L'« **Inner Shaping** » implique particulièrement le processus intérieur du mouvement, l'interrelation des parties du corps, l'engagement profond des muscles du tronc afin de sculpter le tronc de l'intérieur.
- Shape comme Effort : Les qualités dynamiques et changeantes du *shaping*, affinités et désaffinités (voir table 5, p. 39). *Indulging in* (*Rising, Spreading et Advancing*) et *Fighting against* (*Sinking, Enclosing et Retreating*)

ANNEXE 7

PUBLICITÉ, COMMUNIQUÉ DE PRESSE ET PROGRAMME DE SOIRÉE



*Arlequin  
de Cayenne*

*Miriam Tremblay*

A la Piscine-théâtre  
Pavillon de danse, 640 rue Cherrier

16 au 19 mai 2007  
18h - Estée Libre

DANSE  
UQAM



Pour diffusion immédiate

**Montréal, 30 avril 2007 – Original et intrigant, un travail de recherche hors de l'ordinaire.**

Venez découvrir le travail de Myriam Tremblay, interprète de la relève et étudiante au programme de maîtrise du Département de danse de l'Université du Québec à Montréal (UQAM). Elle vous ouvre son cahier de recherche, *Arlequin de Cayenne*, du 16 au 19 mai prochains à 18h. Entrée libre.

Myriam Tremblay a terminé son baccalauréat en danse contemporaine à l'UQAM en 2003 où elle a reçu la « Bourse William-Douglas » en interprétation. Depuis 2002, elle s'implique en tant que chorégraphe, répétitrice et interprète avec différents chorégraphes de la relève montréalaise. En 2004, elle fonde sa compagnie Danse Mnémosyne qui se caractérise par la création exclusive de solos. Myriam présente ses créations et se perfectionne ici, en Europe et en Indonésie. De plus, elle termine présentement une maîtrise en interprétation.

Inspirée des théories développées par Rudolf Laban, analyste et théoricien du mouvement, Myriam Tremblay développe des outils d'interprétation basés sur les concepts de *kinesphère* et de *dynamosphère*. Très brièvement, on pourrait dire que la *kinesphère* se réfère au corps anatomique fonctionnel, à la forme extérieure du mouvement et à sa précision technique, provoquant ainsi un dialogue avec l'espace. Quant à la *dynamosphère*, elle fait référence au corps expressif, au contenu émotif qui sous-tend le mouvement ainsi qu'au vécu intérieur comme initiateur du geste, créant dès lors un dialogue plus intérieur. Afin de comprendre et de solidifier différentes approches du mouvement, Myriam se concentre sur ces deux concepts pour interpréter sa création *Arlequin de Cayenne*. Il s'agit d'un exercice d'interprétation mettant en scène une danseuse dans des situations d'interprétation à la fois diverses, précises et subtiles. « Au quotidien, chaque personne vacille d'un concept à l'autre; ainsi, je souhaite partager les nuances et les subtilités de ma recherche avec le public. » M.T.

Myriam interprétera deux fois *Arlequin de Cayenne* d'une durée de 18 minutes. D'abord en priorisant la *kinesphère*, ensuite la *dynamosphère* et ce, sans modifier le discours chorégraphique. Le spectateur sera alors témoin des particularités de chacun des concepts. Ainsi, pourrait-on penser que la qualité de présence sera différente selon le choix d'exécution?

*Arlequin de Cayenne* est d'abord le nom d'un insecte appelé aussi « acrocine ». C'est en partant précisément des oppositions présentes chez les insectes telles la fragilité et la force, la vitesse et l'immobilité, le noir et l'éclat de la couleur, que Myriam a créé un espace qui s'ouvre et se referme sans cesse.

C'est un travail de raffinement technique et expressif. Une expérience unique pour affiner votre œil de spectateur!

Le Département de danse présente  
**Arlequin de Cayenne**  
 un mémoire d'interprétation du programme de maîtrise en danse  
**Du 16 au 19 mai 2007, 18 h à la Piscine-théâtre**  
 840, rue Cherrier  
 Pavillon de danse — Entrée libre  
 (métro Sherbrooke)

Département de  
**DANSE**  
**UQAM**

-30-

Myriam Tremblay mytremblay@yahoo.ca 514.259.5897



Plan de travail de son programme de maîtrise  
Département de Danse Provisoire

# Arlequin de Cayenne

Mémoire d'interprétation de  
*Myriam Tremblay*

À la Piscine-théâtre  
Pavillon de danse, 840 rue Cherrier  
16 au 19 mai 2007  
18 h - Entrée Libre

DANSE  
UQAM

## Le projet de maîtrise : mémoire d'interprétation

Inspirée des théories développées par Rudolf Laban, analyste et théoricien du mouvement, Myriam développe des outils d'interprétation basés sur les concepts de **kinesphère** et de **dynamosphère**. Très brièvement, on pourrait dire que ces concepts se réfèrent respectivement à :

**Kinesphère**  
Corps fonctionnel  
**Formes extérieures du geste**  
Tracés dans l'espace  
**Volonté d'agir**  
Précision technique  
**Connexions corporelles**  
(tensions spatiales)  
**Dialogue avec l'espace**

**Dynamosphère**  
Corps expressif, émotif  
**Véçu intérieur**  
Déploiement du mouvement  
**Impulsion spontanée**  
Transition entre les gestes  
**Nuances dynamiques**  
(volume)  
**Dialogue intérieur**

En ce sens, la **dynamosphère** allume un type de présence physique qui ne se voit pas mais qui se perçoit, **se ressent** et où l'expressivité et le véçu émotif sont en réalité l'essence même de l'espace dynamique qu'elle suscite. La **kinesphère**, quant à elle, **se voit**, plus qu'elle ne se perçoit, à travers les lignes, les formes et les trajets provoqués par le déploiement kinesthésique du corps et ses membres, appelant dès lors un espace plus géométrique et objectif.

Afin de comprendre et de solidifier différentes approches du mouvement, Myriam interprétera deux fois *Arlequin de Cayenne*, selon des visées particulières. D'abord en priorisant la kinesphère, ensuite la dynamosphère et ce, sans modifier le discours chorégraphique. Le spectateur sera

Directrices du mémoire: Sylvie Pinard et Marie Beaulieu  
Membres du jury: Sylvie Pinard, Marie Beaulieu, Manon Levao et Francoise Alopin.

## L'ŒUVRE DANSÉE:

### Arlequin de Cayenne

Chorégraphie et interprétation:  
**Myriam Tremblay**  
18 minutes

Cette chorégraphie est tirée du répertoire de la Compagnie Danse Mnémosyne dirigée par Myriam Tremblay.

La création de la chorégraphie *Arlequin de Cayenne* est issue d'une exploration soutenue du temps dynamique et de l'espace, à travers lesquels ont été mis en relation la netteté des lignes dans le mouvement, les tensions spatiales entre le tronc et les membres, les différents rythmes et volumes corporels, ainsi que l'expressivité sous plusieurs formes. Un univers à la fois évocateur et onirique, fugace et persistant, se développe autant dans l'espace personnel, inhérent à la danseuse, que dans l'espace scénique où elle évolue, afin de s'inscrire plus particulièrement dans l'espace général, celui du public.

*Arlequin de Cayenne* est d'abord le nom d'un insecte appelé aussi « Acroclins ». C'est en partant précisément des oppositions présentes chez les insectes, telles la fragilité et la force, la vitesse et l'immobilité, le noir et l'éclat de la couleur, que Myriam a créé un espace qui s'ouvre et se reforme sans cesse, un espace où la marche anonyme du temps demeure toujours présente.

« L'excitation sensorielle provoquée par un enchaînement rapide de mouvements rappelle la fugacité de la mémoire, tandis que l'excitation sensorielle provoquée par une extrême lenteur du corps, se déployant en mouvements chauds et aériens, assure l'impression éternelle d'un souvenir. » M.T.

#### COLLABORATEURS ARTISTIQUES:

Conseiller artistique: Alexis Lusater  
Conception musicale: Alexis Lusater  
Conception d'éclairage: Lucie Bazzo  
Costume: Denis Lavote  
Graphiste: Philippe Provost  
Vidéaste: Franco Pepin

(pour les dvd du mémoire d'interprétation)  
Aiguillet et échange avec l'interprète: Karine Cloutier

## La Compagnie Danse Mnémosyne

Fondée en 2004 par Myriam Tremblay, la compagnie Danse Mnémosyne se caractérise par la création exclusive de solos. La déesse de la mémoire, Mnémosyne, devient petit à petit sa muse et par le fait même, son premier outil de travail lui permettant de revivre la mémoire du passé à travers le moment présent de l'exécution: la fragilité de la mémoire sur l'oubli est ici condition même du travail de la danseuse. La chorégraphie **Les parois du regard** a été présentée à Montréal et à Chicoutimi en 2004-2005, tandis qu'une version vidéo a été présentée en novembre 2006 au Portugal, durant le 13<sup>e</sup> Festival International de Danse Contemporaine. En mars 2006, la Compagnie a présenté en première mondiale en Allemagne **Arléquin de Cayenne**, lors du 10<sup>e</sup> Festival International de Solo-Danse-Théâtre. La pièce a également été présentée à Québec en octobre 2006, puis à Montréal en février 2007. Une nouvelle création intitulée **Mouche de velours sur joue fardée** sera présentée en septembre 2007 à Tangente.



Info: mytremblay@yahoo.ca  
514.259.5897

## BIOGRAPHIES

### Myriam Tremblay Chorégraphe et Interprète

À la suite d'une formation intensive en gymnastique, Myriam Tremblay obtient un baccalauréat en danse contemporaine à l'Université du Québec à Montréal (UQAM) en 2003 où elle reçoit la «Bourse William-Douglas» en interprétation. Afin d'approfondir sa formation, elle a participé à différents stages de danse à Montréal, à Paris, en Belgique, en Allemagne et en Indonésie. À titre d'interprète, elle collabore avec plusieurs chorégraphes, dont Séverine et Elodie Lombardo, Catherine Gaudet, Jean-Sébastien Lourdaux et Marie-Josée Lareau, tout en développant une démarche artistique singulière en constante évolution.

Tout en agissant comme auxiliaire d'enseignement dans différents cours d'interprétation avec divers professeurs et chargés de cours du Département de danse de l'UQAM, elle termine actuellement une maîtrise en interprétation. Depuis 2002, Myriam Tremblay s'implique activement dans le milieu de la danse en tant que répétitrice, interprète et chorégraphe. Elle a dansé au Québec, en Europe et en Amérique latine et ses créations ont été présentées à Montréal, Chicoutimi, Bâle-St-Paul ainsi qu'en Belgique, au Portugal et en Allemagne.

### Lucie Bazzo

#### Conceptrice d'éclairage

Lucie Bazzo est éclairagiste pour la danse et le théâtre depuis 1987. Elle amorce sa carrière avec le metteur en scène Robert Lepage en créant les éclairages de *La Trilogie des dragons* et des *Plaques tectoniques* avec lequel elle remporte le Prix de la critique. Son long et étonnant parcours en danse l'amène à collaborer avec des chorégraphes tels Perreault, Desnoyers, Laurin, Gaudreau et Pite. En 1999, Lucie Bazzo ouvrait la saison de l'Agora de la danse à Montréal avec son propre projet, *Luminosités Variables*. Depuis cinq ans, Lucie renoue activement avec le théâtre en éclairant près d'une dizaine de créations telles que *L'Oublié*, *Le Rire de la mer*, *Visage Retrouvé* et *Couche avec moi, c'est l'hiver*.

### Karine Cloutier

#### Accueil et échange avec l'interprète

Elle a complété un baccalauréat en danse à l'Université du Québec à Montréal en 2002. Depuis, elle a interprété le travail de Martine Époque, Luolo Grégoire, Pierre-Paul Savoie, Harold Rhéaume, Manon Oigny et Dave Saint-Pierre. Elle travaille également avec son complice de vie, Mathieu Campeau, danseur pour Daniel Léveillé Danse, à l'élaboration de *Non-Toxik, une rencontre non-noctive avec la danse contemporaine*. En mai 2006, elle se rendait au Burkina Faso avec l'organisme *Jeunesse du monde* où elle a travaillé avec *Cirque du monde*. Elle est également animatrice et responsable de la médiation culturelle, à l'Agora de la danse et ailleurs, depuis maintenant sept ans.

### Denis Lavoie

#### Concepteur de costumes

Le nom de Denis Lavoie est associé à plus d'une centaine de productions, notamment à celles de Fortier Danse-Création, Cas Public, Le Carré des Lombes, O Vertigo ainsi que des Grands Ballets Canadiens, du Ballet national du Canada, des Ballets Jazz de Montréal, du American Ballet Theater (New York) et du San Francisco Ballet. Au théâtre, il collabore avec plusieurs metteurs en scène dont Claude Poissant, Martin Faucher et Fernand Rainville. De 1987 à 2001, sous le nom de Trac Costume, Denis Lavoie forme équipe avec Carmen Allie avec laquelle il œuvre pour de nombreuses compagnies de ballet au Canada et aux États-Unis. Trac Costume conçoit en 1994, la garde-robe de Mick Jagger pour le *Voodoo Lounge Tour* des Rolling Stones. Parallèlement à ses activités de concepteur, il poursuit depuis plus de dix ans un travail de formation en dispensant cours, séminaires et ateliers sur le costume pour différentes institutions d'enseignement et organismes dont le Département de danse de l'UQAM, l'Université Concordia et En Piste (Regroupement national des arts du cirque). En 2004, il recevait le Prix du Public du Théâtre Denise-Pelletier pour les meilleurs costumes pour les *Femmes Savantes* de Molière, dans une mise en scène de Martin Faucher.

### Alexis Lussier

#### Conseiller artistique et concepteur de la musique

Après avoir étudié pendant cinq ans la guitare classique et électrique, Alexis Lussier entreprend un parcours autodidacte en musique électro-acoustique où il se familiarise notamment avec la clarinette. La matérialité de la bande-son et les phénomènes de perte, d'usure et d'entropie qui se manifestent à l'enregistrement, sont à la base de son intérêt pour l'échantillonnage et l'éclatement des sources événementielles du son. «La musique, dit-il, est la recherche d'un désir d'entendre, elle nous convoque dans notre plus ancienne curiosité.» Alexis Lussier poursuit actuellement une thèse de doctorat en études littéraires à l'UQAM.

### France Pepin

#### Vidéaste

France Pepin complète présentement un doctorat en études et pratiques des arts à l'UQAM où elle s'intéresse à la médiation corporelle comme lieu de recherche et de création. Interdisciplinaire, sa carrière est marquée par des allers et retours dans les milieux des arts visuels, de la musique et de la danse. Artiste indépendante, elle a collaboré entre 1992 et 1997 avec les guitaristes Celso Machado et Marco Meloni avec lesquels son travail a été présenté à Vancouver, au Brésil et en Italie. Plus récemment, en 2006, elle a présenté l'œuvre interdisciplinaire *Mosaïque* au Théâtre de Verdure à Montréal.

### Philippe Provost

#### Graphiste

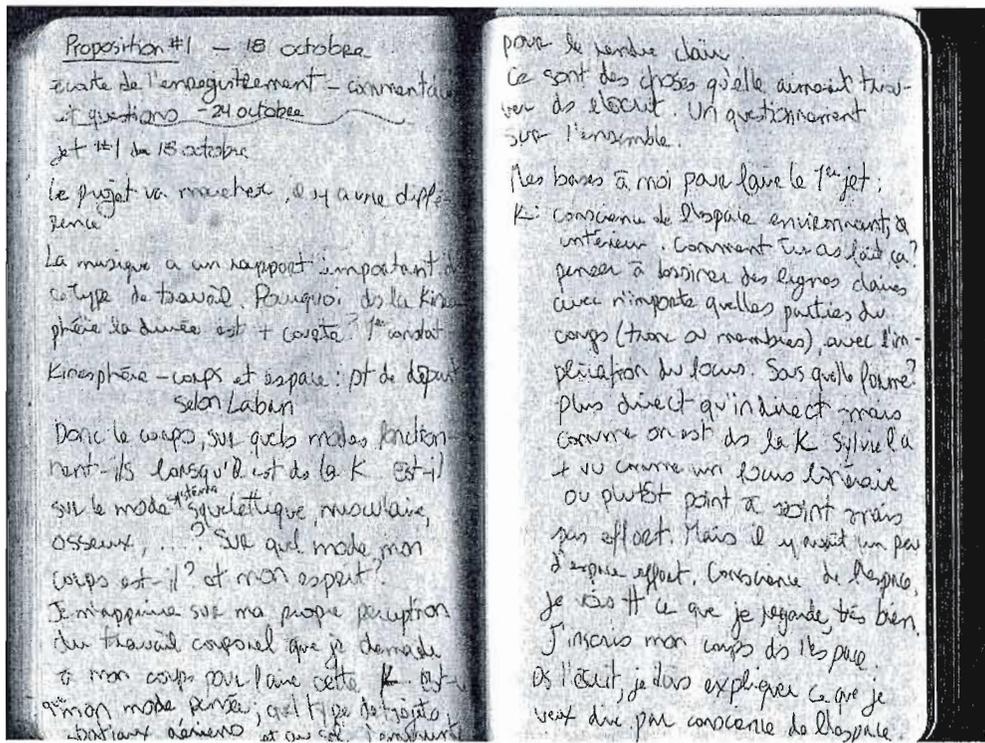
Titulaire d'un baccalauréat en design graphique de l'UQAM, Philippe Provost pratique le métier de graphiste depuis près de dix ans. Passionné des couleurs et du mouvement, ses travaux accordent une grande importance à l'espace et au dynamisme. Il puise son inspiration de ses promenades urbaines ou de la nature et il aime bien l'idée d'associer deux extrêmes pour donner une vision et une image différentes des choses. Mélomane dans l'âme, Philippe Provost est toujours à l'affût des nouveautés sur le plan musical et cela le guide dans ses créations...

## REMERCIEMENTS :

Je tiens d'abord à remercier ma fidèle collaboratrice, Sylvie Pinard, qui non seulement m'aide à parfaire mon métier d'artiste en danse par son investissement généreux à l'intérieur de ma Compagnie depuis plus de deux ans, mais qui a aussi sincèrement cru en moi et en mon projet de maîtrise. Tout en m'accompagnant à travers mes nombreux questionnements, elle a su me soutenir à tous les égards, ce qui m'a donné la force de me rendre jusqu'à aujourd'hui de remerciements également de tout mon cœur, Marie Beaulieu qui a su, elle aussi, être particulièrement ouverte et disponible à mon projet et à mes besoins. Toutes deux ont avancé avec moi, en équipe, avec rigueur, intérêt et un investissement sans limites. Je ne saurais oublier de remercier chaleureusement Alexis qui, en m'offrant son soutien, son intérêt, ses talents artistiques et son amour, me permet d'être. Je tiens aussi à remercier tendrement mes collaborateurs en qui j'ai une totale confiance. Ils ont été d'une aide inestimable, d'une grande générosité et d'un soutien sincère, et encore une fois, ils m'ont permis d'atteindre mes objectifs avec une grande qualité. Merci beaucoup à Philippe, Denis, Lucie, Karine et France. Pour terminer, un gros merci à Robert Duguay et son équipe, à Marie-Joëlle et au Département de danse sans qui cette magnifique soirée n'aurait pu être.

## ANNEXE 8

### ARCHIVES 1 : EXEMPLES DE NOTES PROVENANT DE MON CARNET DE PRATIQUE



tion Ochi qui bouille au niveau du  
torse et du sternum, travail + en-  
tief. Pour moi la Dest + errative.

Pourquoi? Pourquoi est-ce un processus

peu importe au moment présent  
Peu importe le temps de l'écriture, de l'air  
C'est très important. Jeu nuancé

entre le shape et les efforts. Ex-  
pliquez ce que je viens de dire.

Développer le processus versus  
l'immédiateté. De la D, c'est

comme si je ne savais exactement  
ce que je viens de dire, comme si je

me laisse suspendre par ce qui  
vient après. Je veux installer un

dialogue qui se développe au  
fil du temps. Au-dessus de la

K je suis très connecté avec ce que  
je dis. Cette idée est franche-

ment intéressante. De la D, je permets  
que les choses arrivent au moment où  
elles arrivent. Je suis de la sentinelle  
au moment présent vs de la mise  
en corps d'un synopsis écrit. Mon  
rapport à l'espace diffère. Je vis  
d'abord l'espace intérieur, je l'at-  
telle d'abord, ensuite j'allume l'ex-  
térieur. Je demeure consciente de l'  
espace quand in, mais le chemin  
spatial de mon corps est diffé-  
rent. De la K je met des points,  
je dessine, alors que de la D je laisse  
l'espace parler au fil du pres-  
sus, tout en étant très consciente.  
L'espace intérieur a différentes inter-  
sités au fil et à mesure que mon  
corps en mot évolue. L'espace fait partie

Aller au bout - laisser partir les  
efforts, je suis de un beau shaping.

Le phrasé est de les efforts alors que  
le shaping est un processus

Pense efforts - ne pas focaliser  
En allant au bout, il va arriver.

le volume et après l'effort apparaît.

Travail épuisant.

Vulnérabilité de l'interprète au profit  
du confort.

#### Decisions pour jet #4

- présenter D en 1<sup>er</sup>
- aller au bout de chaque proposition  
de mot
- me suspendre / prise de risque  
+ de dynamiques (phrases + versées)

- le cri? Le cri devrait-il être silencieux  
de la K? N'y a-t-il pas lieu de penser  
qu'un cri est très viscéral et émotif?

- K: perdre le contact avec mon dos?  
(de la suite et au ciel) (contôle - de fluctuation)

- D: montée érotique / aller enroulé + bien  
traverser la puissance (part d'inconnu)

- Aucune préoccupation musicale pour  
les causes de l'exercice.

- D: initiation proximale, processus (shaping),  
tensions de lecture, implication érotique

- K: contraction, connexions corporelles,  
implication spatiale

- Est-ce que je garde le temps de la  
si oui, pourquoi + ?

Aller au bout des mots aussi de la  
Ne pas inhiber car pas le droit aux  
dynamismes.

→ afin de poursuivre le domaine  
d'exploration. Penser à travers une  
logique esthétique - liens avec la  
musique

Commentaires généraux	
Reposition #23 (suite)	
Ce qui est intéressant c'est que j'ai trouvé un regard indirect australisé de la D	j'ai tenu le regard (présent)
	et l'intensité aussi, regard franc de la K ou regard $\neq$ perçant de la D.
Je ne dois pas changer les pistes que j'ai trouvées, c'est ça, il n'y a rien qui est trop ou pas assez.	Ça donne une fragilité de l'ensemble de la D. (une authenticité)
différence entre indirect et présent	Suspensions très très bien réussies
Les effets de volume apparaissent + forts et + rapidement. Ils sont + clairs + nombreux. Il n'y a plus de doute lorsqu'ils sont là ou non. Il n'y a pas de fioritures, c'est assumé avec force.	la fin est géniale, + phénétique ça vient avec l'interprétation
l'indirect est + indirect	l'interprète domine la pièce
peut-être est-ce pq j'ai trouvé le bon type de regard de la K.	c'est sûr quand clarifiant le regard de son, le regard de l'autre le suis aussi.
	Plus c'est clair de l'un plus ça devient immédiatement de l'autre

## ANNEXE 9

### ARCHIVES 2 : EXEMPLES DE RÉPONSES AU QUESTIONNAIRE

#### **Représentation du 16 mai (17 personnes) — Répondu le 17 au matin**

##### **1—Dans quel état physique et émotionnel étais-je ce soir avant la présentation?**

Nerveuse, mais correct pour une première. Je me sentais assez sûre de moi, en confiance et en contrôle. Pas trop vulnérable; juste prête à présenter mon travail.

##### **2—Comment me suis-je préparée pour entrer en scène et donner à voir la kinésphère et la dynamosphère?**

Très simplement. Le même petit réchauffement inspiré de Perfmax que je fais depuis deux semaines; quelques étirements. J'ai fait un enchaînement de la kinésphère pour terminer mon réchauffement en profondeur et pour terminer ma préparation, ce qui fût une excellente idée. Ça m'a bien préparée; « ça m'a bien mise dans mon travail ». J'ai décidé que je ferais la même préparation générale tous les soirs afin de créer une constance. Et selon mon état de corps et mon état d'esprit, il y aura de petits surplus inspirés par le moment pour soit me détendre, me concentrer à mon travail ou encore faire circuler l'énergie.

##### **3—Comment était mon rapport, mon dialogue avec l'espace (kinésphère)?**

**(mes connexions corporelles, mes tensions spatiales, mes sensations kinesthésiques, ma proprioception, mon focus, ma précision quant aux lignes et aux trajets dans l'espace, ma respiration, etc.) Et pourquoi était-il ainsi?**

Dans l'ensemble, j'ai trouvé que mon rapport à l'espace était assez juste. Bien que Marie ait trouvé que mon regard prenait trop de place et effaçait un peu mon corps, moi je n'ai pas senti que mon regard était trop présent, mais juste attentif. Ma verticale était très présente, elle m'a accompagnée tout au long de la kinésphère. J'ai senti avoir bien allumé mes tensions spatiales et c'est peut-être pour ça que je ne suis pas en accord avec Marie. J'ai bien senti mon corps tout au long des deux pièces.

##### **4—Comment était mon dialogue intérieur (dynamosphère)? (mon vécu émotionnel, mon processus du mouvement, mon degré d'abandon, ma respiration, etc.) Et pourquoi était-il ainsi?**

Je me suis sentie bien abandonnée; j'avais de très belles prises de risque ce qui m'a permis de me surprendre dans mes dynamismes. J'ai proposé d'autres nuances

dynamiques et par le fait même expressives. Ma respiration était présente dans les deux. J'ai bien senti la différence sans pour autant que ce soit surinvesti.

**5—En général, quelles ont été mes sensations dans la kinésphère et dans la dynamosphère en lien avec mes chemins corporels établis? Comment était mon rapport tête/corps?**

Dans l'ensemble, je crois avoir établi un très bon rapport avec mon propre corps. J'étais à la fois à l'écoute de lui et à la fois en contrôle. J'avais un bon stress et je maîtrisais bien la situation. Mes initiations m'ont semblé très claires dans les deux (donc périphériques et centrales-tronc), mon regard présent et attentif dans la K et direct et indirect dans la D, ma respiration contrôlée dans la K et aléatoire, viscérale, organique dans la D, ma voix douce et maîtrisée dans la K et forte, intense, animale même et viscérale dans la D.

**—Ai-je senti quelque chose de différent? Si oui, comment pourrais-je intuitivement (ou rationnellement s'il y a lieu) expliquer ce changement, cette nouveauté, cette différence?**

Oui, si ce n'est mon assurance et ma confiance en moi. Je sentais que je possédais bien mes chemins pour l'un et l'autre et que j'avais une belle maîtrise de mon travail et de mon corps en mouvement malgré le stress. C'est la première fois que je présente mon propre travail et que je ne me juge pas; que je n'anticipe pas non plus le jugement des autres. Ça, c'est ma verticale; assurance = poids ancré. La sagittale rend plus vulnérable, car soit tu veux trop par l'avant ou soit tu hésites trop par l'arrière.

**6—Suis-je allée au bout des mouvements dans la kinésphère (avant de basculer dans la dynamosphère)?**

Je crois que oui dans l'ensemble, mais peut-être que mon regard a parfois basculé dans la D, peut-être entre autres dans le fameux mouvement de la porte de grange. Je vise beaucoup à ancrer mon corps dans sa verticale en axant vers le bas et je devrais peut-être activer autant la lévité, par un étirement aussi grand vers le haut, de manière à faire ouvrir le plexus. Par le fait même, le regard serait alors plutôt ouvert que dirigé.

**—Suis-je allée au bout des mouvements dans la dynamosphère (dans ma prise de risque et mon abandon)?**

Oui, définitivement et ça m'a permis de faire surgir pleins de nouvelles étincelles.

**7—Quels ont été les effets de la fatigue, du stress, du public, de l'espace scénique (éclairage, plancher, température, etc.), sur l'ensemble du travail corporel dans la kinésphère et la dynamosphère?**

Ce soir, rien ne m'a dérangé. Tout était à sa place et le travail a pu se faire dans les meilleures conditions.

—**Ai-je senti un changement quelconque, une difficulté qui a provoqué quelque chose de précis dans l'exécution ou dans ma présence? Si oui, explique quoi?**  
NON

**8—Quels ont été les principaux commentaires, images, sensations, questions, provenant du public?**

L'éclairage est fabuleux. Il est magnifique sur le costume

Le costume est superbe; il améliore complètement la pièce; ce fut un choix très judicieux de ma part.

P. L. : son rapport à la musique s'est modifié selon les façons de danser. En fait, il pensait que la musique n'était pas la même. Dans la K il l'a ressentie tellurique (qui provient de la terre) et dans la D, il l'a ressentie comme étant entomologique (relatif aux insectes).

G. P. : parfois, la K améliorait la chorégraphie et parfois c'était la D qui l'améliorait, qui la rendait plus intéressante.

H. L. : Dans la K elle sentait que je ramenait l'espace à moi tandis que dans la D je projetais l'espace vers l'extérieur.

—**Vont-ils m'influencer pour le soir suivant ou pour l'ensemble du travail ou pas du tout?**

Demain soir, je vais porter une attention plus particulière, mais sans me stresser ou en faire une fixation, sur mon regard dans la K. Je vais penser à la lévité, à l'étirement vers le haut.

C'est un constat : je suis tellement expressive que tout me paraît dans le visage. Ce qui rend l'exercice du regard neutre non absent plus difficile pour moi puisque même lorsque je ne suis pas en pleine intensité, une certaine présence appuyée demeure tout de même. Je dois alors demeurer attentive à cette réalité et voir comment il m'est possible de subtiliser davantage cet aspect.

## **Représentation du 18 mai (25 personnes) — Répondu le 19 mai**

### **1—Dans quel état physique et émotionnel étais-je ce soir avant la présentation?**

Je suis déjà beaucoup moins préoccupée ce matin qu'hier. Je me sens plus reposée bien que j'ai dormi moins longtemps. Je me sens également plus légère. Je me sens tout à fait sereine avec la présentation d'hier de même qu'avec le très bon déroulement de la première, dans le sens où je reste humble et respectueuse envers moi-même face à ce qui peut se passer ce soir. J'entame cette nouvelle journée avec un état de corps différent et je verrai où cela me mènera.

### **2—Comment me suis-je préparée pour entrer en scène et donner à voir la kinésphère et la dynamosphère?**

Je ne savais trop comment me préparer davantage compte tenu des petits problèmes de concentration survenus la veille, donc après avoir fait ma préparation globale habituelle, je suis allée sur la scène et j'ai fait des exercices pour délier mon dos, pour le détendre et des exercices pour activer l'énergie ainsi que ma concentration, le tout en douceur.

### **3—Comment était mon rapport, mon dialogue avec l'espace (kinésphère)? (mes connexions corporelles (tensions spatiales), mes sensations kinesthésiques (proprioception), mon focus, ma précision quant aux lignes et aux trajets dans l'espace, ma respiration, etc.) Et pourquoi était-il ainsi?**

Lorsque j'ai commencé la K, je me suis sentie nerveuse et j'ai failli manquer un mouvement. Dès lors, je me suis dit non, il n'est pas question, recentre-toi, ancre-toi dans le sol, appuie-toi sur l'espace et fonce. Vis la K au max. Et c'est ce qui est arrivé. Ce tout petit moment intime avec moi devant le public fut évidemment très bref et en même temps très enrichissant. J'ai surinvesti ma verticale et mon poids et j'ai embarqué dans le voyage kinésphérique en ayant du plaisir à sentir mes connexions, mes sensations kinesthésiques, les petits changements de focus apportés depuis la veille. En fait, je dirais que tout était là, simplement et avec assurance.

### **4—Comment était mon dialogue intérieur (dynamosphère)? (mon vécu émotionnel, mon processus du mouvement, mon degré d'abandon, ma respiration, etc.) Et pourquoi était-il ainsi?**

J'ai l'impression que lorsque j'installe une bonne K, la D ne peut faire autrement que d'être bonne elle aussi. Et c'est la réalité de ce soir. Je me suis laissée porter par elle, je me suis abandonnée; j'ai pris de beaux risques, je me suis amusée à me surprendre sans pour autant m'amener complètement ailleurs, j'ai eu beaucoup de plaisir à m'amuser avec ma danse et mon dialogue avec le public.

**5—En général, quelles ont été mes sensations dans la kinésphère et dans la dynamosphère en lien avec mes chemins corporels établis? Comment était mon rapport tête/corps?**

Le rapport sensations kinesthésiques et chemins corporels était très clair et je l'ai senti très précis aussi. Je n'ai pas eu comme certaines fois à taire le phénomène contraire parce qu'il veut trop s'immiscer. Tout s'enchaînait avec une bonne aisance et fluidité. Ce soir, après la petite mise au point que je me suis faite au début, de moi à moi, ma tête était en harmonie avec mon corps.

**—Ai-je senti quelque chose de différent? Si oui, comment pourrais-je intuitivement (ou rationnellement s'il y a lieu) expliquer ce changement, cette nouveauté, cette différence?**

Oui, si ce n'est cette petite mise au point, ce petit moment intime où je devais me ramener dans un tout, dans une unité globale avec laquelle je voulais vivre ma danse et mon dialogue. Le fait d'avoir réussi à faire ça sur scène, ça ne m'est pas arrivé souvent. Parfois, je règle cela dans un moment où je suis dans les coulisses où un moment sur scène où je sais que le focus n'est pas dirigé sur moi, mais à même l'exécution d'un mouvement sur scène lorsque je sais que tout le monde me regarde, je suis fière de moi, d'avoir réussi cette réunion tête-corps.

**6—Suis-je allée au bout des mouvements dans la kinésphère (avant de basculer dans la dynamosphère)?** Oui, définitivement j'étais complètement dans le travail.

**—Suis-je allée au bout des mouvements dans la dynamosphère (dans ma prise de risque et mon abandon)?** Oui, définitivement j'étais complètement dans le travail.

**7—Quels ont été les effets de la fatigue, du stress, du public, de l'espace scénique (éclairage, plancher, température, etc.), sur l'ensemble du travail corporel dans la kinésphère et la dynamosphère?**

C'est un peu le stress et un peu le public (car je savais que certaines personnes étaient là) qui ont provoqué à mon avis, le bref moment d'écart au tout début qui, soit dit en passant, n'est apparu qu'à moi, ça, j'en suis certaine.

**—Ai-je senti un changement quelconque, une difficulté qui a provoqué quelque chose de précis dans l'exécution ou dans ma présence? Si oui, explique quoi?**  
Voir la réponse n° 5.

**8—Quels ont été les principaux commentaires, images, sensations, questions, provenant du public?**

C. G. : je pense qu'il y a des types de chorégraphies qui se prêtent davantage à la K (comme par exemple Sylvain Émard) et d'autres qui sont améliorées par la D (comme ton solo par exemple).

Geneviève Dussault : Elle a vu une très belle K (comparée à celle qu'elle avait vue en studio); du volume dans le dos et partout, un volume différent que dans la D; le focus beaucoup plus juste dans sa présence par rapport à mon corps. Elle a vu beaucoup plus de changements apportés à la K qu'à la D depuis qu'elle l'avait vue.

**—Vont-ils m'influencer pour le soir suivant ou pour l'ensemble du travail ou pas du tout?**

Je suis très heureuse de ma performance d'hier. Je ne me sens pas du tout au-dessus de mes affaires, mais je suis contente et fière de moi. J'ai eu d'excellents commentaires, très diversifiés et tous forts pertinents. J'ai vraiment senti que mon travail avait suscité un très grand intérêt chez tout le monde, beaucoup de questionnements et de réflexions. Je me suis sentie valorisée et avec toute humilité j'en suis heureuse. Ça m'a fait du bien. Ce soir, c'est la dernière. Je suis à la fois contente d'arriver à la fin de quelque chose et j'ai hâte de la performer. Contrairement à d'autres expériences de scène, je ne suis pas aussi déçue de terminer cette partie du travail et je crois que c'est parce que j'étais particulièrement prête et que je n'étais ni trop sûre de moi ni trop vulnérable, mais simplement en accord avec moi-même et mon travail que je maîtrise de mieux en mieux. Bonne dernière! Amuse-toi au max!

## BIBLIOGRAPHIE

- Barba, Eugenio, « Le corps crédible », *Le corps en jeu*, dir. pub. Odette Aslan, Paris, Éd. Centre national de la recherche scientifique, coll. Arts du spectacle, 1993, p. 251-260.
- Bartenieff, Irmgard (écrit avec Dori Lewis), *Body Movement: Coping with the environment*, New York, Paris, Londres, Gordon and Breach, Science Publishers, 1980, 289 p.
- Bartenieff, Irmgard, Martha Davis et Forestine Paulay, *Four Adaptations of Effort Theory in Research and Teaching*, New York, Dance Notation bureau Publication, 1973, 70 p.
- Bernard, Michel, « L'avènement de la danse », *De la création chorégraphique*, Paris, Centre national de la danse, 2001, p. 79-84.
- \_\_\_\_\_, « Sens et fiction ou les effets étranges de trois chiasmes sensoriels », *Nouvelles de danse*, n° 17, octobre 1993, p. 56-64.
- Bertaux, Daniel, *Les récits de vie : perspective ethnosociologique*, Paris, Nathan, 1997, 127 p.
- Berthoz, Alain, « La coopération des sens et du regard dans la perception du mouvement », *Le corps en jeu*, dir. pub. Odette Aslan, Paris, Éd. Centre national de la recherche scientifique, coll. Arts du spectacle, 1993, p. 17-26.
- Davis, Martha, *Understanding Body Movement*, New York, Arno Press, 90 p.
- \_\_\_\_\_, Martha, *Towards Understanding the Intrinsic in Body Movement*, New York, Arno Press, 1975, 132 p.
- Deleuze, Gilles, *Francis Bacon : Logique de la sensation I*, Paris, Éditions de la différence, coll. La vue le Texte, 1984, 112 p.
- Dell, Cecily, *A Primer for Movement Description : Using Effort-Shape and Supplementary Concepts* [1970], New York, Dance Notation Bureau, Inc., 1977, 123 p.

- Després, Aurore, *Travail des sensations dans la pratique de la danse contemporaine*, Thèse de doctorat Nouveau Régime Esthétique, Sciences et Technologies des Arts (Option Danse), Université Paris VIII – St-Denis, 1992, 561 p.
- Ellis, Carolyn et Arthur P. Bochner, « Autoethnography, personal narrative, reflexivity », *Handbook of Qualitative Research*, dir. pub. Norman K. Denzin et Yvonna S. Lincoln, Thousand Oak, Californie, Sage Publications, 2000, p. 733-768.
- Fortin, Sylvie, « Apports possibles de l'ethnographie et de l'autoethnographie pour la recherche en pratique artistique », *La recherche création : Pour une compréhension de la recherche en pratique artistique*, dir. pub. Pierre Gosselin et Éric Le Coguiec, Québec, Presses de l'Université du Québec, 2006, p. 97-109.
- Gosselin, Pierre, « La recherche en pratique artistique », *La recherche création : Pour une compréhension de la recherche en pratique artistique*, dir. pub. Pierre Gosselin et Éric Le Coguiec, Québec, Presses de l'Université du Québec, 2006, p. 21-31.
- Hodgson, John et Valérie Preston-Dunlop, *Introduction à l'œuvre de Rudolf Laban*, traduit de l'anglais par Pierre Lorrain, Paris, Actes Sud, coll. L'art de la danse, 1991, 161 p.
- Judith Robinson-Valéry, « Valéry, l'intellectuel anxieux », *Australian Journal of French Studies*, n° 2, 1971, numéro spécial du centenaire.
- Laban, Rudolf et F. C. Lawrence, *Effort : Economy in body movement* [1947], Boston, Plays, 1974, 98 p.
- Laban, Rudolf, *The Mastery of Movement* [1950], London, Macdonald & Evans Ltd., 1960, 186 p.
- \_\_\_\_\_, *La maîtrise du mouvement*, traduit de l'anglais par Jacqueline Challet-Haas et Marion Bastien, Paris, Actes Sud, coll. L'art de la danse, 1994, 275 p.
- \_\_\_\_\_, *The Language of Movement : A guide book to Choreutics* [éd. posthume 1966], Boston, Plays, INC., 1974, 214 p.
- \_\_\_\_\_, *Espace dynamique*, traduit de l'anglais par Élisabeth Schwartz-Rémy, Bruxelles, Contredanse, coll. Nouvelles de danse, 2003, 302 p.

- \_\_\_\_\_, *Principle of Dance and Movement Notation*, Londres, Macdonald & Evans Ltd., 1956, 56 p.
- \_\_\_\_\_, *La danse moderne éducative*, Paris, Éd. Complexe et Centre national de la danse, coll. Territoires de la danse et Nouvelle librairie de la danse, 2003, 153 p.
- Lamb, Warren et Elizabeth Watson, *Body Code : The meaning in movement*, Princeton, New Jersey, Princeton Book Company Publishers, 1987, 190 p.
- Lamb, Warren, *Posture and Gesture : An introduction to the study of physical behavior*, London, G. Duckworth, 1965, 189 p.
- Madden, Peter, *Symmetry & Harmony : Sensing, Feeling, Thinking, and Moving Multi-Dimensionally*, [inédit], 1996, 99 p.
- \_\_\_\_\_, *Sensing, Activating, Crystallizing*, [inédit], 1990, 10 p.
- \_\_\_\_\_, *Some Ideas and Thoughts on CPT*, [inédit], 1989, 20 p.
- Maletic, Vera, *Body Space Expression : The development of Rudolf Laban's movement and dance concepts*, Berlin, New York, Amsterdam, Mouton de Gruyter, 1987, 265 p.
- Michel, François-Bernard, « La respiration et le cri », *Le corps en jeu*, dir. pub. Odette Aslan, Paris, Éd. CNRS, coll. Arts du spectacle, 2000, p. 55-59.
- Preston-Dunlop, Valérie (éd), *Dancing and Dance Theory*, Londres, Laban Centre, 1979, p. 63.
- \_\_\_\_\_, « Choreutic concepts and practice », *Dance Research*, vol. 1, n° 1, printemps 1983, p. 77-88.
- \_\_\_\_\_, *The Nature of Embodiment of Choreutic Units in Contemporary Choreography*, Thèse de doctorat inédite, University of London, Goldsmith's College, 1981.
- \_\_\_\_\_, « La choréologie », *Nouvelles de danse*, n° 25, automne 1995, p. 23-29.
- Richardson, Laurel, « Writing : A method of inquiry », *Handbook of Qualitative Research*, dir. pub. Norman K. Denzin et Yvonna S. Lincoln, Thousand Oak, Californie, Sage Publications, 2000, p. 923-948.

Schulmann, Nathalie, « Paradoxe de l'interprète et de ses interprétations », *Nouvelles de danse*, n° 31, printemps 1997, p. 35-43.

Shawn, Ted, *Chaque petit mouvement : À propos de François Delsarte*, Paris, Éd. Complexe et Centre national de la danse, coll. Territoires de la Danse et Nouvelle Librairie de la danse, 2005, 259 p.

### Dictionnaires

*Dictionnaire de la Danse*, dir. pub. Philippe Le Moal, Paris, Larousse-Bordas, coll. Librairie de la danse, 1999, 830 p.

*Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociales*, dir. pub. Alex Muchielli, Paris, Armand Colin, 2004, 303 p.

### Sites web

[http://arts.osu.edu/2faculty/a\\_faculty\\_profiles/dance\\_fac\\_profiles/maletic\\_vera.html](http://arts.osu.edu/2faculty/a_faculty_profiles/dance_fac_profiles/maletic_vera.html)

<http://dansecreation.free.fr/evocation.htm>

<http://web.cnd.fr/saison/artistes/Artiste.2004-06-07.2736415284>