

WRITING AND DANCE FOR A GAZE SCRIVERE E DANZARE PER UNO SGUARDO

Laura Ruiz Mondragón

lauraruizdanza@gmail.com

Abstract

The article stems from the doctoral work "Dance-writing: a possibility of self-enunciation" that I am carrying out at the University of Lille, France. After designing and teaching the Dance-Writing Workshops, the pedagogical-creative laboratory of my research, I show how the alternation between movement and writing can promote the self-observation and free expression of the people who participate in the workshops, mainly those who are not professionally engaged in dance. I approach the study from a phenomenological perspective and complement it with some neuroscience studies.

L'articolo nasce dal lavoro di dottorato "Dance-writing: a possibility of self-enunciation" che sto svolgendo all'Università di Lille, in Francia. Dopo aver progettato e insegnato i Laboratori di Danza-Scrittura, i laboratori pedagogico-creativi della mia ricerca, mostro come l'alternanza tra movimento e scrittura possa promuovere l'auto-osservazione e la libera espressione delle persone che partecipano ai laboratori, soprattutto quelle che non sono professionalmente impegnate nella danza. Affronto lo studio da una prospettiva fenomenologica e lo integro con alcuni studi di neuroscienze.

Écriture et danse pour se regarder

Y a propósito de los géneros como cárceles, quisiéramos abrir la puerta de esas dos habitaciones que guardan recelosas los tesoros de la danza y la literatura, al liberarse las grandes obras nos daríamos cuenta que siempre han estado unidas; no nos referimos a las citas sobre la danza que hay en la literatura ni a las representaciones que a lo largo de la historia del ballet se han hecho a partir de argumentos literarios, sino a aquello que tienen en común desde el origen: un cuerpo que desea¹.

¹ Et à propos des genres comme prisons, nous voudrions ouvrir la porte de ces deux salles qui gardent avec méfiance les trésors de la danse et de la littérature, en libérant les grandes oeuvres on s'apercevrait qu'elles ont toujours été unies ; nous ne voulons pas dire les citations sur la danse dans la littérature ou les représentations qui tout au long de l'histoire du ballet ont été faites à partir d'arguments littéraires, mais à ce qu'ils ont en commun depuis le début : un corps qui désire. (Tous les traductions sont propres).

(Godínez Rivas, 2014, p.72)

I. Historique de la recherche

Le travail d'une danseuse ou un danseur est une activité ancrée dans son corps, dans la matérialité de la tension et le relâchement de ses muscles, dans la stabilité de son squelette, dans sa mémoire pour exécuter une série de mouvements, dans les images que forme son esprit en s'entraînant ou en dansant et dans les émotions et les sentiments qui sont éveillés en lui, ou en elle, par son action. Compte tenu de cette complexité qu'implique la danse, que se passerait-il lorsque quelqu'un qui danse invite l'écrit à participer à son mouvement ? Comment le va-et-vient entre la danse et l'écriture contribuerait-il à l'énonciation des personnes au sein d'un projet pédagogique-crétif ? Ce travail montre comment le mouvement et la parole se tissent pour laisser place à l'auto-énonciation des personnes qui ont participé aux Ateliers de danse et d'écriture, laboratoire de la recherche doctorale que je développe.

La méthode de travail appliquée dans les Ateliers de danse et écriture s'est développée à partir de travaux antérieurs : Mon travail de danseuse a été croisé par l'écriture lorsque j'ai commencé à écrire de journaux sur mon processus des pièces unipersonnelles ; des pièces que je dirigeais et dansais moi-même entre les années 2012 et 2017. Dans ces journaux d'un format très libre, j'ai enregistré les images qui me venaient à l'esprit en créant un mouvement basé sur une idée telle que « quelque chose qui est né ». En plus des images, j'ai également fait des dessins et d'autres annotations sur les décisions que je prenais en créant et mes raisons pour les prendre. De temps en temps, je trouvais un texte, académique ou non, qui résonnait avec ce que je faisais et incluais des citations dans mon journal.

Un autre outil que j'ai utilisé pour faire mes inscriptions et organiser mes idées, étant à la fois danseuse et chorégraphe, étaient les « cartes heuristiques », qui contenaient initialement des images, des textes, des pièces musicales et, plus tard, ces sources de l'inspiration sont devenues mouvement et scènes. Là, l'utilisation du mot était plus synthétique et à des fins d'ordre.

Pour écrire les journaux de travail que j'ai mentionnés, j'ai commencé à concevoir mes répétitions pour avoir des moments à bouger et des moments à écrire (dès 2013, dans les premières étapes de ma recherche-crédation). C'est dans ces espaces que j'ai réalisé à quel point il était utile d'alterner ces deux activités (se bouger et écrire) pour que le processus de création m'apparaisse plus clairement, cohérent et enrichi. Après cette expérience dans mon processus de création personnel, j'ai décidé de la partager avec plus de personnes et en 2018 j'ai organisé un atelier que j'ai appelé « Atelier de Danse et Écriture ». A cette occasion, l'atelier s'adressait aux femmes puisqu'une partie de l'organisation a été réalisée par deux membres d'une association dénommée « Femmes qui célèbrent la vie », qui oriente ses activités vers ce secteur de la population. Très tôt dans ma recherche doctorale, j'ai envisagé de travailler seulement avec des femmes, compte tenu de l'affinité que j'avais ressentie avec le premier groupe de travail. Cependant, les opportunités d'animer l'atelier ont été ouvertes pour le partager avec des groupes mixtes et je n'ai pas trouvé de bonne raison de refuser. Ce que j'ai toujours privilégié c'est la participation de personnes qui ne sont pas professionnellement dédiées au métier de la danse et qui sont passionnées —ou du moins curieuses— de la pratiquer.

Ce qui s'est passé lors du premier Atelier de danse et écriture a marqué mes intérêts de recherche de manière significative. Il s'est avéré que chaque session était une expérience révélatrice pour les participantes et qu'elles étaient pleinement impliquées dans leurs processus de création. Dans les discussions finales des sessions, elles ont mentionné qu'elles avaient découvert des choses sur elles-mêmes qu'elles pouvaient faire et qu'elles n'imaginaient pas avoir cette capacité. En outre, bon nombre des commentaires portaient sur un processus de connaissance de soi qu'elles vivaient.

Pour ma part, diriger cet atelier de danse et d'écriture était totalement exigeant. La planification m'a pris du temps (environ douze heures par semaine) et j'ai dû faire une simulation dans ma tête de ce qui se passerait lors de la conception d'un exercice, car la plupart étaient des exercices que je mettrais en œuvre pour la première fois avec un groupe sous ma responsabilité. Je choisissais la musique, préparais le matériel que nous utiliserions et enregistrerais soigneusement la procédure et la durée prévue.

Pendant que j'animais la session, toute mon attention était là. Je reconnaissais le langage corporel des participantes; je pouvais dire quand elles étaient mal à l'aise si, par exemple, leurs mouvements étaient courts et avec peu de tonus musculaire et, en plus, leur regard restait bas ; je reconnais quand elles n'avaient pas entièrement compris l'instruction si le temps d'agir avait commencé et elles restaient assises à regarder ce que faisaient les autres en essayant de deviner le but de l'activité; je pouvais noter aussi quand elles étaient dans un moment de joie si leurs mouvements étaient larges et extravertis. J'essayais de sentir le *tempo* du groupe et de dire les bons mots pour rendre ses processus créatifs plus efficaces, toujours en respectant le temps et la personnalité de chacune.

Pendant les trois heures des séances, j'étais tout le temps active : je dirigeais les activités et gardais un œil sur leur développement dans les délais prévus. De plus, j'avais toujours en tête l'ordre des exercices et comment faire la transition de l'une à l'autre. J'étais également chargée d'arranger le matériel nécessaire et de jouer la musique si c'était le cas. Chaque étape de la session avait été préalablement enregistrée dans un plan détaillé que j'utilisais de temps en temps pour vérifier les éléments. Bien que tout fût méthodiquement conçu, les activités ont ouvert un espace pour l'inattendu, pour le spontané.

Je terminais chaque session totalement épuisée mais très motivée par l'enthousiasme manifesté par les participantes et en voyant comment elles sont arrivées à des résultats créatifs complexes et authentiques, tant de danses comme de textes. Mon travail ne s'arrêtait pas là: Nous nous sommes vues les dimanches mais à partir de la fin d'une session et du début de l'autre, c'est-à-dire toute la semaine, j'avais l'atelier en tête et je préparais la session suivante sur la base de ce que j'avais observé et entendu. Pour moi, c'était un processus d'écoute totale de l'autre. Il était curieux que l'antécédent de cette expérience ait été un processus dans lequel le centre de tout était moi-même et mes pièces unipersonnelles. Maintenant, l'accent était mis sur les autres et j'étais en tant qu'animatrice et témoin.

Pour en revenir à notre question initiale, comment l'alternance entre écriture et mouvement contribue-t-elle à l'expression et à l'énonciation des personnes au sein des ateliers de danse et d'écriture ? De par mon expérience, que ce soit en la vivant moi-même ou en étant témoin de la pratique des autres, je me rends compte que les processus cognitifs favorisés par les

activités conjointes d'écriture et de mouvement, ou leur alternance continue, ont des résultats plus complexes que lorsque ces activités sont réalisées séparément. L'alternance entre la danse et l'écriture comme moyen d'auto-énonciation est l'enjeu méthodologique de ce travail.

Dans ce qui suit, nous verrons ce que chaque activité implique séparément du point de vue des neurosciences et de certains courants artistiques. Nous présenterons également quelques exemples de leur application dans l'Atelier de danse et écriture, puis nous examinerons ce qui se passe lorsque la danse et l'écriture alternent.

II. L'expérience de l'écriture

Les activités d'écriture et de danse, qui reposent sur l'expérience subjective —et qui sont abordées dans cet article principalement selon une approche phénoménologique— ont également suscité l'intérêt des neurosciences. Bien que je n'aie pas trouvé d'étude qui traite de la fonction cérébrale en dansant et en écrivant alternativement, examiner les études séparément peut nous aider à évaluer ce que la danse et l'écriture impliquent au niveau neurologique. Cet aspect plus proche de la science nous aide à élargir la perspective que nous avons sur ce qui arrive au sein de l'atelier de danse et écriture.

Lorsque les neurosciences analysent une activité dont nous sommes capables, après l'avoir décomposée en toutes les opérations impliquées, elles affirment généralement qu'il s'agit d'un travail extrêmement complexe et que, lors de son exécution, nous n'en avons pas pleinement conscience. Le processus scriptural ne fait pas exception :

Escribir supone, al menos, un conocimiento de los códigos de lenguaje (fonemas, grafemas, palabras), una capacidad para convertir los fonemas en grafemas, un conocimiento del sistema grafémico, una habilidad psicomotriz, una capacidad visoespacial que permita distribuir, juntar y separar palabras, además de los conocimientos y memorias sobre el mundo y nosotros mismos². (Lebrero et al, 2015, p.27).

² L'écriture suppose au moins une connaissance des codes de langage (phonèmes, graphèmes, mots), une capacité à convertir des phonèmes en graphèmes, une connaissance du système graphémique, une capacité psychomotrice, une capacité visuo spatiale qui permet de distribuer, rassembler et séparer les mots, en plus des connaissances et des souvenirs sur le monde et sur nous-mêmes.

Les auteurs de l'article « Neurociencia de la lectura y escritura [*Neurosciences de la lecture et de l'écriture*] » que nous citons ici étudient le processus d'apprentissage de la lecture et de l'écriture au regard des fonctions cérébrales impliquées et des changements provoqués par ce processus dans la physiologie du cerveau. Les auteurs déclarent : « Se toma más conciencia de los sonidos del habla cuando se pueden representar con letras [Les sons de la parole sont plus conscients du moment où ils peuvent être représentés par des lettres]. » (Lebrero et al, 2015, p.5). En ce qui concerne notre travail, on devient plus conscient de la danse lorsqu'elle est accompagnée d'écriture ; on devient plus conscient de nous-même.

De même que les graphies matérialisent l'abstrait d'un son et ainsi sa conscience est favorisée, l'écriture qui accompagne le mouvement permet de reconnaître à travers le langage une idée, une sensation, une préoccupation qui peut-être était suggérée dans une danse spontanée. Cette reconnaissance grâce aux mots permet de trouver plus facilement ce qu'on veut exprimer et de favoriser son énonciation.

À ce stade, si vous souhaitez interrompre la lecture, je vous invite à faire l'exercice suivant:

1. *Mettez-vous à l'aise. Trouvez un espace où vous pouvez vous déplacer librement.*
 2. *Ayez une feuille de papier et quelque chose à écrire près de vous.*
 3. *Si possible, mettez de la musique à votre goût.*
 4. *Gardez à l'esprit la question : « Qui suis-je AUJOURD'HUI, à ce moment précis ? »*
 5. *Laissez la musique bouger votre corps, faites-en une activité sans prétention ; juste le son qui fait bouger le corps. Si vous n'avez pas de musique sous la main, vous pouvez l'imaginer ou la fredonner. Dans ce cas, vous remarquerez peut-être comment la musique de votre propre corps apparaît progressivement.*
 6. *À partir de la question « Qui suis-je AUJOURD'HUI, à ce moment précis ? », chaque fois qu'une idée vous vient à l'esprit, allez sur votre feuille de papier et notez-la.*
 7. *Continuez à bouger au rythme de la musique. Profitez du moment.*
 8. *Alterner les étapes 6 et 7 autant de fois que vous le souhaitez.*
-

Remarque : N'y pensez pas trop. Tout comme il n'y a pas de « bonne ou mauvaise » façon d'aller manger de la glace avec quelqu'un qui vous a invité, il n'y a pas non plus de bonne ou de mauvaise façon de réaliser cette invitation.

Une fois que quelqu'un apprend à lire et à écrire (processus assez complexes, comme nous l'avons dit), la lecture devient automatique (c'est-à-dire qu'à chaque fois que nous voyons un mot écrit dans une langue que nous comprenons, nous le lisons sans réfléchir) et l'écriture est présentée comme une activité qui peut aller au-delà du simple fait de combiner des mots et de former des phrases ; peut être amené dans le jeu, comme nous le faisons dans notre travail.

Le processus scripturaire proposé dans l'Atelier de danse et écriture réunit ces deux activités (la lecture et l'écriture), permettant à l'une d'affecter l'autre. L'écriture qui se développe n'est pas exactement de l'ordre narratif. Il ne s'agit pas d'une écriture introspective, analytique, méticuleuse, comme cela serait nécessaire pour construire une autobiographie, par exemple. Il s'agit plutôt d'une écriture immédiate, intuitive et « étincelante ». La spontanéité, la libre association des idées et le flux de la pensée sont les premiers déclencheurs. Dans cette optique, des exercices sont proposés aux participants (comme proposé au lecteur ci-dessus).

À un moment donné du processus, des phrases, des mots, des textes, parfois déformés et mal écrits, sont pris et structurés, ordonnés, combinés avec le matériel des autres. Les textes sont traités comme des cartes à jouer. Quand quelqu'un produit un texte dans l'atelier et le fait coexister avec le texte de quelqu'un d'autre, des rencontres, des coïncidences, des résonances se produisent. Est-ce peut-être qu'une certaine atmosphère est générée dans la salle qu'il y a une connexion collective qui permet à ces coïncidences de se produire ? Ou est-ce que l'esprit, dans un processus créatif, peut faire des associations inattendues entre deux ou plusieurs idées ?

L'image suivante est un exemple de brouillons réalisés par les participants de l'Atelier Danse et Écriture proposé à l'Université de Lille en octobre 2019. Le mouvement et les dérivations textuelles de cet exercice sont visibles sur le blog du projet³.

³ <https://dancescritura.blogspot.com/2019/02/>.

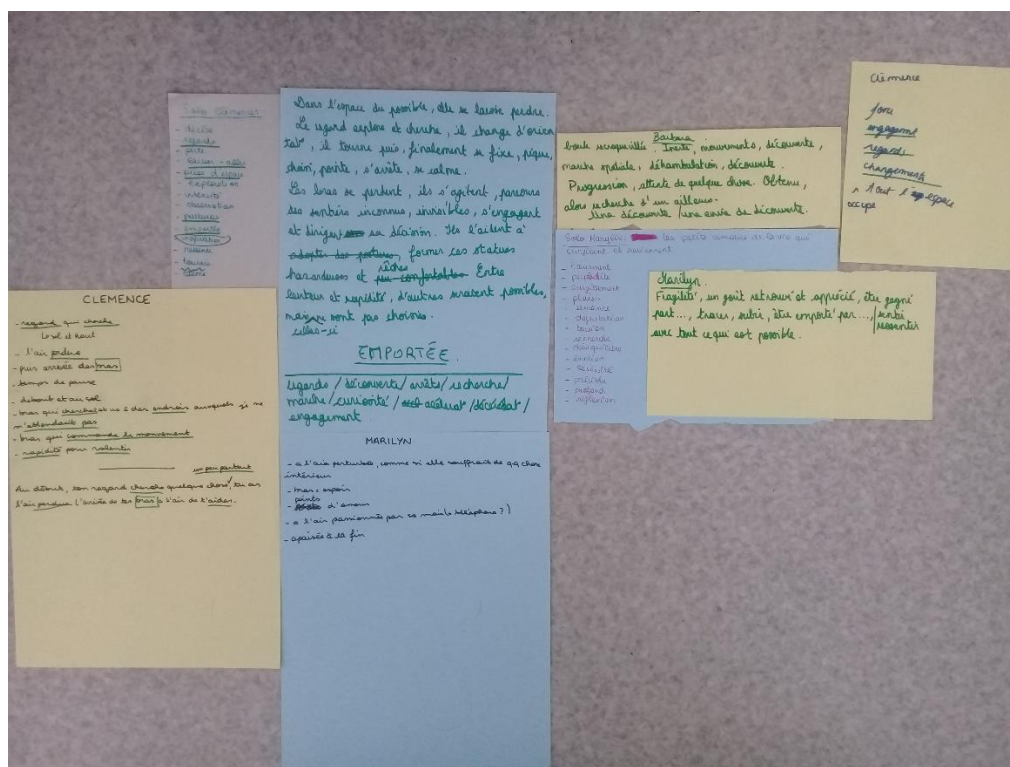


Image 1. Brouillons du travail, Université de Lille 2019. Fichier personnel.

Si vous avez un moment et si vous voulez continuer l'invitation précédente, prenez les mots que vous avez écrits, lisez-les calmement, essayez de percevoir l'essence qui se cache dans ce groupe de mots que vous avez écrits. Faites une sélection très intuitive de ces mots ou expressions qui vous « appellent ». Puis réécrivez-les sur une nouvelle feuille. Essayez de faire composer votre texte sur votre feuille, comme le font les peintres avec des couleurs sur une toile.

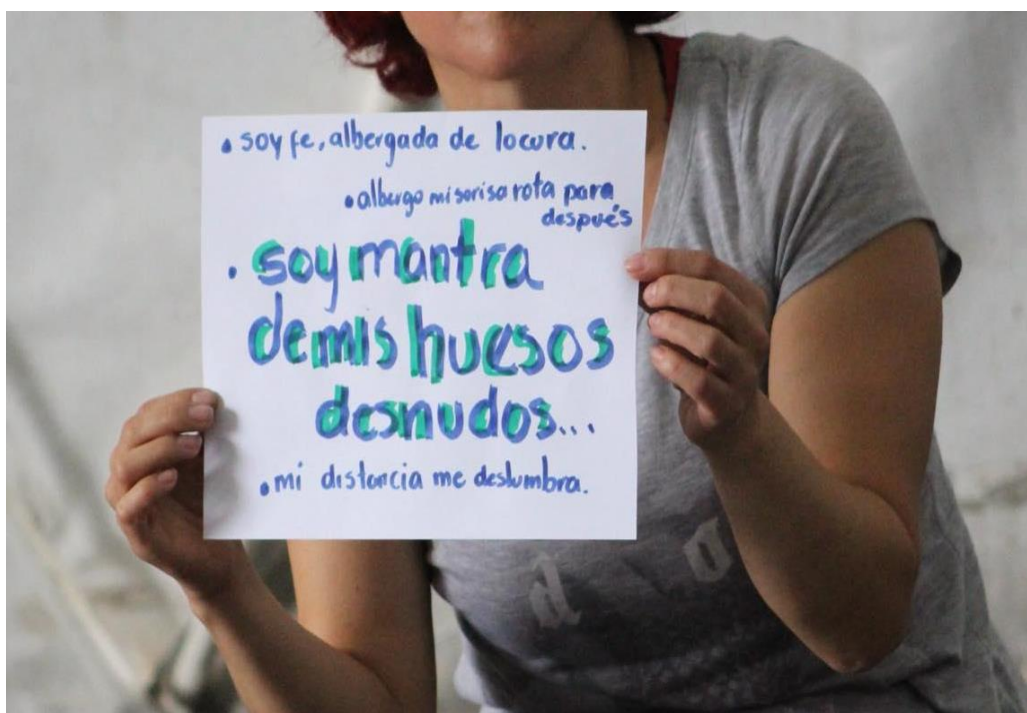
N'oubliez pas que si vous acceptez cette invitation, faites-le de manière insouciance, comme une simple expérience.

Dès la première séance de l'atelier, je fais une invitation à permettre au mot et au corps d'établir des relations inhabituelles. Ces relations peuvent se présenter dans certains terrains comme le sémantique, par exemple, si on travaille sur l'assemblage entre deux phrases ou dans le terrain formel, en cas où on prend la distribution des mots sur la feuille pour créer un déplacement dans la salle.

Dans tous les cas, on essaye d'éviter la simple illustration et on cherche à ce que les mots déclenchent le mouvement et vice versa. On poursuit des relations inspirées dans le

mécanisme de la métaphore : il y a deux éléments différents mais on peut trouver des points en commun (parfois pas si évidents) et établir un lien entre eux. Lorsque les participants créent ces relations entre les mots et les mouvements, quelquefois des matériaux qui surgissent provoquent la compréhension de quelque chose sur eux-mêmes qui restait inconnue ; c'est alors que l'auto-énonciation prend place dans le processus créatif que nous proposons.

À propos de la métaphore, au début de l'atelier, on révise son étymologie (du grec *meta*, « au-delà » et *pherein*, « déplacer »; « déplacer au-delà ») afin de la garder à l'esprit lorsqu'il s'agit de se déplacer entre les mots et les mouvements.



« Je suis un mantra de mes os nus ». Angélica Pimentel / Photographie: Foto Elefante, compagnie de théâtre Cempoa.

Quant aux outils artistiques eux-mêmes, certains des exercices que j'intègre dans l'atelier sont basés sur ou inspirés des outils utilisés par les surréalistes pour leurs créations littéraires. L'un de ces exercices est « l'écriture automatique ».

Le groupe surréaliste s'est intéressé aux théories de l'inconscient postulées par la psychanalyse et aux questions liées au spiritisme et aux médiums. Afin de débarrasser la

production artistique du poids des processus logiques et rationnels, les membres du groupe ont conçu des stratégies et des jeux pour la création de leurs œuvres.

Dans sa thèse sur l'écriture automatique, Víctor Hugo Martínez affirme que « para Breton, la escritura siempre estuvo ligada a la revelación, al azar y a la profecía »⁴ (2019: xix). De plus, il mentionne que Breton a ressenti un engagement fort pour la liberté et a vu dans la poésie un moyen de transformation à la fois personnelle et sociale: « [...] dentro de la posición comunista de Breton, 'el sueño y la poesía son por excelencia —y fisiológicamente— las actividades revolucionarias de la vida »⁵ (Martínez, 2019 : xiv).

Le premier texte réalisé avec la technique d'écriture automatique a été *Les Champs magnétiques* (1920), pour lequel André Breton invite son ami Philippe Soupault à écrire ce qui lui vient à l'esprit pendant quelques jours, en essayant de ne pas passer par le rationnel ou le logique. Un point important pour que cette expérience fonctionne était la question de la vitesse d'écriture:

Con la premisa de Breton de que la velocidad del discurso es mayor a la del pensamiento, e incluso que éste siempre es anticipado por la rapidez del lenguaje y el movimiento de la pluma, los textos que conforman *Les Champs magnétiques* se escribieron usando velocidades que “iban de una velocidad v’, varias veces más rápida que ‘la rapidez normal con la cual un hombre se daría a la tarea de contar sus recuerdos de infancia’ pasando por v (‘muy grande’) y v’”, a v” (‘la mayor velocidad posible’)⁶. (Martínez, 2019:32).

La question de la vitesse au sein de l'Atelier de danse et écriture est importante mais pas comme un facteur objectif, c'est-à-dire pour mesurer la rapidité avec laquelle un texte peut être produit, mais en relation avec l'immédiateté de ladite production. Il est prévu que la

⁴ [P]our Breton, l'écriture a toujours été liée à la révélation, au hasard et à la prophétie

⁵ [...] dans la position communiste de Breton, 'le rêve et la poésie sont par excellence —et physiologiquement— les activités révolutionnaires de la vie.

⁶ Avec la prémisse de Breton que la vitesse de la parole est supérieure à celle de la pensée, et même que cela est toujours anticipé par la vitesse du langage et le mouvement du stylo, les textes qui composent *Les Champs magnétiques* ont été écrits à des vitesses qui « allaient d'une vitesse v, 'plusieurs fois plus rapide que la vitesse normale avec laquelle un homme entreprendrait la tâche de raconter ses souvenirs de l'enfance' passant par v ('très grande') et v””, à v” ('la vitesse la plus élevée possible').

pensée ne s'arrête pas au jugement -ou au préjugé-, mais s'écoule plutôt intuitivement. L'intention de ce flux de pensée est de soulever une inquiétude personnelle et de l'exprimer ; prendre la parole pour dire quelque chose qu'on souhaite communiquer sur soi-même, à la suite d'un processus de création et de connaissance de soi.

Par rapport à cela, pour Breton, écrire était une enquête de la partie non consciente de soi. Martínez mentionne que l'écriture automatique a été « un método intuitivo de auto-descubrimiento capaz de canalizar el contenido de los sueños para así descubrir las verdades internas ocultas »⁷ (Martínez, 2019 : xiv).

Un autre format scripturaire qui est abordé dans l'atelier est celui du manifeste ; écriture essentielle de l'avant-garde et aussi étendard d'autres mouvements philosophiques, politiques et artistiques, comme le « No Manifesto » (1965) de la danseuse Yvonne Rainer, pour ne citer qu'un cas exemplaire.

Le manifeste est une ressource que j'ai utilisée au début de ma recherche sur les pièces unipersonnelles de danse et aussi au début de ma thèse. Personnellement, écrire des manifestes a été une sorte de boussole interne pour parcourir le chemin de mes études. Revenir de temps en temps au manifeste écrit au début de l'enquête, c'est comme rapprocher l'oreille et m'assurer que le cœur de mon travail continue à battre. Parce que la rédaction d'un manifeste a un fort sentiment de conviction et est une énonciation authentique de ce qui est cru et fait, nous avons clôturé l'Atelier de danse et écriture par la danse-écriture d'un texte de cette nature.

L'approche de l'écriture telle que décrite ci-dessus est l'un des outils permettant de promouvoir le processus d'auto-énonciation envisagé dans ce travail. L'autre partie, tout aussi importante, est le mouvement : activité dans laquelle le corps se prononce à partir de sa matérialité (son poids, sa dynamique, sa relation avec les autres corps, ses capacités motrices et perceptives). Et, étant donné que toute la conception de l'Atelier de danse et écriture vise à promouvoir des processus créatifs qui fonctionnent comme des espaces d'individuation et

⁷ [U]ne méthode intuitive de découverte de soi capable de canaliser le contenu des rêves afin de découvrir des vérités internes cachées.

d'auto-énonciation, l'approche du mouvement dans l'atelier suit la même ligne que le travail scripturaire.

III. L'expérience de la danse

Pendant la deuxième session de l'atelier au Foro Elefante⁸, les participants forment deux lignes, chacun a un copain qu'il peut voir au loin. Un tango commence à jouer. L'instruction est d'établir un contact visuel avec un camarade; de s'approcher de lui ou d'elle aussi lentement que possible ; de se rencontrer. Ce qui se passe une fois que la distance est raccourcie est une surprise ; presque tous s'ouvrent à la rencontre, à la danse provoquée en cette occasion par cette musique qui invite à l'intimité.



« S'approcher au rythme du tango ». Photographie: Foro Elefante, compagnie de théâtre Cempoa.

De même que l'écriture naît du spontané, de l'immédiat, les danses qui se déroulent dans l'atelier de danse et d'écriture naissent de cette « étincelle ». Ce sont des danses qui ne cherchent pas à être des danses. A aucun moment, l'instruction que les participants reçoivent

⁸ Jusqu'en 2022, j'ai donné cinq Ateliers de danse et écriture de différentes durées et dans différents contextes. Cependant, l'atelier que j'ai donné à Mexico, au Foro Elefante, entre février et mai 2019 a été le plus long (dix sessions) et celui qui a fonctionné comme le principal laboratoire de cette recherche.

est « dansez ceci ou dansez cela »; on travaille en termes de mouvement. L'attention n'est pas à l'exécution pour elle-même mais au jeu qui est joué. L'intention n'est pas de danser mais de jouer, de résoudre une tâche. Et pendant que le corps s'occupe de cela, des surprises, des joies, des rencontres surgissent.

Ce qui se passe quand on bouge, quand on danse, a également été étudié par les neurosciences. Cependant, contrairement à l'écriture, mesurer l'activité cérébrale en dansant est devenu un peu difficile car les instruments utilisés ne sont pas encore assez légers pour ne pas faire obstacle au mouvement dans une certaine mesure. Par contre, il existe des preuves de ce que la danse implique au niveau neuronal :

« [L]a corteza motora envía señales para contraer nuestros músculos y mover nuestras articulaciones que, a su vez, envían señales propioceptivas de regreso al cerebro para informar de nuestra nueva posición y continuar moviéndonos de forma adecuada⁹ ». (Pérez-Gay, 2020).

Le cervelet est également impliqué dans ce processus car il intègre les informations des cortex moteurs, des organes de proprioception (la capacité dont nous disposons à localiser notre corps et ses parties dans l'espace, même si nous avons les yeux fermés) et des signaux de l'oreille interne (en charge de l'équilibre) et, de cette manière, nous pouvons réaliser des mouvements complexes et calculer leur exécution pour avoir la plage d'erreur la plus faible possible.

Outre le processus purement mécanique, la danse implique également le développement de l'intéroception au niveau neuronal ; c'est-à-dire, la capacité à traiter les états corporels, qui, selon la docteure en neurosciences, Fernanda Pérez-Gay Juárez, « juega un rol decisivo en el control emocional y la toma de decisiones¹⁰ » (2020), et elle affirme que, puisque les danseurs ont la capacité de mieux percevoir leurs états corporels (par rapport aux « non-danseurs »), il s'ensuit que « la danza puede ayudarnos a mirar hacia adentro, facilitando la

⁹ Le cortex moteur envoie des signaux pour contracter nos muscles et déplacer nos articulations, qui, à leur tour, renvoient des signaux proprioceptifs au cerveau pour informer notre nouvelle position et continuer à bouger correctement.

¹⁰ [J]oue un rôle déterminant dans le contrôle émotionnel et prise de décision.

comprensión y expresión de lo que pasa en nuestro cuerpo y promoviendo la autoconciencia¹¹
» (Pérez-Gay Juárez, 2020).

En plus de l'aspect individuel, la pratique de la danse comporte aussi, bien souvent, un aspect social qui la rend encore plus complexe, puisque les capacités d'empathie et de coopération ainsi que la construction de liens affectifs et le sentiment d'appartenance à un groupe sont mis en jeu. Ce qui est généralement bénéfique pour l'estime de soi de ceux qui dansent ensemble.

Ces bienfaits de la danse ont été utilisés à des fins de guérison, comme mentionné par Pérez-Gay, depuis les rituels antiques. Toutefois, au XXe siècle, la Dance Movement Therapy (DMT) a systématiquement appliqué ces bénéfices en faveur du bien-être émotionnel. La DMT insiste sur l'importance du groupe, d'un « autre » dans le processus de guérison : « Establecer contacto, comunicarnos, disponer de un testigo que acoge con interés, respeto y sin crítica nuestras vivencias, resulta sanador. [...] La sola posibilidad de ser visto y escuchado hace que la propia experiencia adquiera otro sentido¹² » (Fischman, 2013 : 17). Diana Fischman, Ph.D. en psychologie et thérapeute en danse, affirme que la DMT tente de « reestablecer la transicionalidad, la asociación libre y la creatividad [...] allí donde se hallen bloqueadas¹³ » (Fischman, 2013 : 8).

Les pionniers de la DMT, Marian Chace, Mary Whitehouse, Trudy Schoop et Ingmar Bartenieff, qui avaient été danseuses, ont été influencées à la fois par certains postulats de la psychanalyse et par la conception expressionniste du mouvement. Concernant les artistes du courant artistique de l'expressionnisme, Fischman mentionne :

Abordan la soledad, la miseria humana, el sufrimiento, la amargura emergente de las guerras mundiales. Necesitan expresar lo vivido traumáticamente por la humanidad. Manifiestan un deseo vehemente de cambiar la vida a través del encuentro con nuevas dimensiones, a partir de la *imaginación* con deseo de renovar los lenguajes

¹¹ [L]a danse peut nous aider à regarder à l'intérieur, facilitant la compréhension et l'expression de ce qui se passe dans notre corps et favorisant la conscience de soi.

¹² Établir le contact, communiquer, avoir un témoin qui accueille nos expériences avec intérêt, respect et sans critique, c'est curatif. [...] La simple possibilité d'être vu et entendu fait que l'expérience elle-même acquiert un autre sens.

¹³ rétablir la transition, la libre association et la créativité [...] là où elles sont bloquées.

artísticos. Defienden la libertad individual, el irracionalismo, el apasionamiento¹⁴.
(Fischman 2013 : 15).

Historiquement, tout comme la DMT a pris comme point de départ l'expression du mouvement pour le canaliser vers la perspective thérapeutique, d'autres courants et personnages ont reçu, dans une certaine mesure, l'héritage de l'expressionnisme dans le champ de la création.

Nous revenons ici sur le cas de Pina Bausch, héritière (à sa manière) de cette tradition expressionniste à travers son maître Kurt Jooss. On sait, grâce aux histoires des danseuses et danseurs qui ont travaillé avec Bausch, qu'une ressource utilisée par la chorégraphe allemande était de leur lancer des « questions » auxquelles ils devaient répondre par des actions, soit avec le mouvement, soit avec la voix.

Ces questions ont été utilisées comme déclencheurs créatifs. Quelques exemples de ces déclencheurs, comme en témoigne la danseuse et chercheuse Licia Morais, sont des énoncés simples et directs tels que: « Um gesto típico de cada um [Un geste typique de chacun] » ou « Você da segurança e proteção [Vous apportez sécurité et protection] » (Morais: 2010 : 55) ; et d'autres semblent plus proches d'un kōan zen¹⁵ : « Destruir a si próprio [Détruisez-vous] » ou « Quando você não pode mais pensar, o que você pensa? [Quand vous ne pouvez plus penser, qu'en pensez-vous ?] » (Morais, 2010 : 58, 60).

En tout cas, ce que Bausch a demandé à ses collaborateurs, c'est que leurs réponses n'étaient pas illustratives, qu'elles n'étaient pas des lieux communs (Morais, 2010 : 23). De cette

¹⁴ Ils traitent de la solitude, de la misère humaine, de la souffrance, de l'amertume naissante des guerres mondiales. Ils ont besoin d'exprimer l'expérience traumatisante de l'humanité. Ils manifestent un désir véhément de changer la vie à travers la rencontre avec de nouvelles dimensions, de l'imagination avec le désir de renouveler les langages artistiques. Ils défendent la liberté individuelle, l'irrationnel, la passion.

¹⁵ Les *kōans* sont de courtes phrases ou anecdotes qu'un maître zen pose à ses apprentis pour vérifier l'évolution de leur pratique et pour la stimuler. À première vue, ces problèmes semblent n'avoir aucun sens et, pour les résoudre, il est nécessaire que l'apprenti mette de côté son rationalité et éveille son intuition pour aller au-delà du sens littéral de la phrase et découvrir la logique interne du kōan en question. Un exemple de ceci est la question « Quel est le son d'une main qui frappe dans le vide ? ». V. Diado L., John (2006). *Sitting with Koans. Essential Writings on Zen Koan introspection*. Boston: Wisdom Publications.

manière, la chorégraphe fait appel à l'exploration personnelle des danseurs, à l'expression non mécanisée d'eux-mêmes ; à la découverte et à la compréhension sensible de soi-même ; pour cette raison, le travail de Bausch a eu une influence importante sur cette recherche. .

L'invitation continue : Si vous avez un moment disponible et vous avez envie de bouger un peu, je vous invite à arrêter de lire un instant et à reprendre le texte sur lequel vous avez travaillé (maintenant converti en quelque chose que l'on pourrait appeler un « poème visuel »). Regardez l'image que forment les mots, leur distribution dans cet espace bidimensionnel sur la feuille et la signification que tout cela a pour vous. Levez-vous, asseyez-vous ou choisissez une position confortable pour vous bouger. Faites l'expérimentation suivante : « Transférez », « déplacez », ce qui est sur la feuille de papier sur votre corps, dans un espace tridimensionnel ; dans votre corps, dans l'espace. Essayez « d'évoquer » avec votre corps ce qui est écrit, essayez de ne pas l'illustrer. Comme dans les cas précédents, n'y réfléchissez pas trop, laissez votre intuition couler et votre corps en profiter.

Les participants à l'atelier choisissent un sujet qui sera leur guide et leur carte à jouer pendant les sessions. Nous appelons ce sujet « la porte » et ils le nomment avec un mot ou une phrase courte. Cette « porte » est atteinte après quelques exercices d'écriture automatique et de mouvement. Ce qui est recherché, c'est que ce thème reflète une inquiétude à propos de quelque chose que l'on veut dire, de quelque chose qu'on veut énoncer sur soi-même. En « bougeant » leur porte, en la « traversant » avec leur corps, l'inquiétude des participants est exposée aux autres et c'est là que commence la danse ; c'est là que les coïncidences émergent et que les individus se sentent accompagnés dans leurs vulnérabilités et leurs plaisirs, ils se sentent intégrés à une communauté qui travaille sur un projet créatif commun.

IV. Conclusions

L'expérience d'écrire et de danser dans le même espace et dans le cadre du même processus de création fait que les produits résultants sont de nature hybride. Ce sont des danses imprégnées du sens des mots ; ce sont des textes qui ne sont pas complets sans la compagnie du mouvement.

Lorsqu'un texte est produit, on cherche à ce que le corps se sente à l'aise et avec la possibilité de bouger. On s'éloigne des postures habituelles de l'acte d'écrire (assis sur une chaise, avec la page sur une surface rigide) et on le fait au sol, allongé, pendant que l'on bouge, changeant de place, assis en cercle ; nous écrivons sur de grandes feuilles de papier, avec des marqueurs de couleur, avec le matériel disposé dans l'espace pour que celui qui en a besoin, puisse changer de couleur ou prendre plus de feuilles. Parfois l'écriture alterne avec des moments de danse, bien qu'il n'y ait pas forcément de fil conducteur entre les activités.

Il est recherché qu'en changeant d'activité, il y ait un changement de perspective concernant le processus créatif et, surtout, concernant la perception de soi et des autres. De cette manière, les « portes » ou thèmes personnels deviennent un axe-objet observable dès différents « points de vue » et qui devient le point de départ des créations.

En créant divers matériaux à partir du thème personnel (qu'il s'agisse d'écrits, de danse, de vidéos, de dessins, etc.) et de leur interaction avec les thèmes des autres participants, le thème n'est pas seulement exploré dans les domaines artistique et créatif mais, surtout, s'avère être un moyen d'auto-connaissance et d'énonciation de soi. Avant même de définir le thème personnel, les activités ont des références autobiographiques (« qui suis-je aujourd'hui », par exemple) et cherchent le « miroir » avec un autre (ce qui se passe, par exemple, si j'entre dans l'espace personnel d'un autre ; si quelqu'un d'autre entre mon espace personnel).

L'alternance entre mouvement et parole dans cette recherche met l'accent non sur les produits ou sur la nature du lien entre mouvement et écriture, mais sur la possibilité de s'auto-énoncer à travers les allers-retours entre danse et l'écriture, qui résulte de l'expérimentation de différentes manières de se regarder. On pourrait dire que chaque activité est un « essai » sur le sujet personnel et que la manière de promouvoir cet essai passe par des déclencheurs qui favorisent la création spontanée ; si le mouvement déclenche le mot ou vice versa. Dans l'intersection et l'alternance du mouvement et de l'écriture, on cherche à créer un champ de cohérence qui facilite la compréhension d'un aspect de soi-même.

De plus, chaque activité est indépendante des autres et, en même temps, elle a la possibilité d'en déboucher une nouvelle si le produit de cette première activité est pris comme

déclencheur d'un autre exercice (par exemple, la « porte », le sujet auquel chacun est arrivé d'une série d'exercices d'écriture et de mouvement, dans une autre séance elle devient un élément pour construire une vidéo-danse).

J'imagine alors les ateliers de danse et d'écriture comme une machinerie artisanale dont les pièces-dispositif fonctionnent en elles-mêmes de manière autonome mais qui peuvent former des engrenages avec d'autres pièces et amorcer un nouveau processus créatif au sein du grand processus qu'est l'atelier. Cela se reflète dans les méandres du parcours que nous entreprenons au long des séances, dans les allers-retours entre les différentes activités, dans le retraitement des matériaux, dans les produits qui découlent les uns des autres, dans les possibilités ouvertes des exercices et dans la multiplicité qui se déploie au cours de l'atelier.

Si nous quittons un instant l'approche expérientielle et retournons à notre cerveau qui danse et écrit, à partir des travaux neuroscientifiques que nous avons précédemment exposés, nous pouvons déduire et essayer de comprendre ce qui se passe si nous alternons mouvement et écriture.

Tout d'abord l'immédiat : Le cerveau est oxygéné grâce au mouvement et permet une pensée plus fluide. On sait que certains écrivains et philosophes ont alterné leurs élaborations théoriques ou littéraires avec l'acte de marcher. C'est aussi le cas de certains scientifiques. On ne peut pas savoir dans quelle mesure bouger le corps était aussi une manière de « déplacer » leur pensée ou si la marche leur permettait de reposer leurs élaborations mentales plus rigoureuses. Ce qui est soutenu par la science, c'est le sentiment de bien-être causé par les substances qui sont libérées et l'amélioration de l'oxygénation lorsque nous bougeons. Lors des ateliers de danse et écriture, l'activité de mouvement n'est pas une manière de lâcher les élaborations scripturaires, mais plutôt l'alternance entre les deux activités, forme la même et constante élaboration créative.

Deuxièmement, nous pouvons mesurer la complexité des élaborations cognitives qui résultent du croisement des processus cérébraux qu'impliquent la danse et l'écriture et nous pouvons imaginer comment certains pourraient nourrir l'autre. Par exemple, comment s'accompagnent la proprioception et la capacité visuo spatiale lorsqu'un poème visuel conduit à la rencontre

émouvante avec un partenaire au rythme d'un tango, ou comment l'interception qui est en jeu lors d'un exercice d'écriture automatique continue d'imprégner la danse individuelle ce qui suit. Comment aussi, la capacité de convertir des phonèmes en graphèmes est transférée à une capacité de convertir le sens des mots en une danse collective. Comment les danses et les textes collectifs impliquent une grande capacité d'empathie, de coopération et de création de liens. Et comment, à la fois en mouvement et en écriture, avec le balancement entre motricité fine et motricité globale, la mémoire de nous-mêmes et du monde dans lequel nous habitons danse.

Références:

Fischman, D. (2013). Supuestos básicos de la Danza Movimiento Terapia. Recuperé de: <https://www.brecha.com.ar/1/supuestos-basicos/>.

Lebrero Baena, P., Fernández Pérez, D. et García García, E. (2015). Neurociencia de la lectura y escritura. En Lectoescritura. Fundamentos y estrategias didácticas. Madrid: Síntesis, pp. 15-42.

Martínez, V. (2019). La escritura automática en el surrealismo. Acercamientos desde el espiritismo y los estudios del cerebro y la mente. Thèse doctorale. Barcelona: Universitat Pompeu Fabra.

Morais S., Licia Maria (2010). A dramaturgia da memória no teatro-dança. São Paulo: Perspectiva.

Pérez Gay-Juárez, Fernanda (15 mai de 2020). Danza y neurociencia: coreografía neuronal. La razón. Recuperé de: <https://www.razon.com.mx/el-cultural/danza-y-neurociencia-coreografia-neuronal/>.

Rainer, Yvonne. « No Manifesto ». Récupéré de : https://www.moma.org/learn/moma_learning/yvonne-rainer-trio-a-1978/.