

MÉMOIRE DE FIN D'ÉTUDES

FORMATION INITIALE DE QI GONG ET MÉDITATION  
(NOVEMBRE 2017 – AOÛT 2021)



UNE HISTOIRE DE FRONTIÈRES

Natacha Paquignon | juillet 2022

# REMERCIEMENTS

Je remercie chaleureusement les enseignants des Temps du Corps pour tout ce qu'ils m'ont apporté pendant cette formation : Maître Ke Wen, Romain Bussi, Wang Yan Li, Sylvain Itofo, Lin Sanzhe, Liu Cui Fang, Dominique Casaÿs, Cyrille Javary.

Merci pour votre passion, votre écoute attentive et bienveillante, vos mots qui, chaque fois, venaient toucher juste à l'endroit dont j'avais besoin, votre douceur, votre énergie lumineuse.

Merci à Géraldine qui a accompagné notre groupe les deux premières années, et à Emmanuelle qui continue à nous soutenir dans notre cheminement.

Merci aussi à mon groupe, à sa belle énergie et à son enthousiasme qui m'ont portée pendant ces quatre années.

Je remercie aussi mon compagnon, Efix, qui m'accompagne et me soutient dans mon processus d'apprentissage et de transformation.

# PLAN DU MÉMOIRE

**INTRODUCTION**..... p. 3

## **PARADOXES INTIMES**

Un corps entraîné depuis l'enfance..... p. 5-6

Un esprit analytique ..... p. 6

Un corps traître ..... p. 7

Un vide à remplir ..... p. 8-10

Vers une réconciliation ..... p. 10-14

À la recherche de l'âme perdue ..... p. 14-15

## **LE QI DANS LA DANSE ET L'ÉCRITURE CHORÉGRAPHIQUE : DANSE RELATIONNELLE**

Le qi comme outil pour ouvrir les corps et technique d'écriture chorégraphique..... p. 16-25

Le qi pour expérimenter la relation corps-environnement..... p. 26-34

Corps & technologies : une écriture relationnelle ..... p. 35-63

**CONCLUSION**..... p. 64

**ANNEXE : POUR VOIR DES IMAGES EN MOUVEMENT DES CRÉATIONS**..... p. 65

# INTRODUCTION

Voilà maintenant 5 ans que je suis entrée en formation aux Temps du Corps. Cinq ans que j'ai ressenti le besoin d'aller plus loin dans une pratique personnelle liée à mon métier de danseuse et de chorégraphe.

J'avais rencontré le Qi Gong lors d'une formation de massages Tui Na à l'Institut Shao Yang à Lyon une quinzaine d'années auparavant. J'avais alors intégré modestement le Qi Gong à ma pratique chorégraphique. Quand j'ai senti que j'avais besoin d'aller plus loin, j'ai choisi les Temps du Corps grâce des vidéos de Maître Ke Wen. La manière dont, en quelques mots, quelques mouvements et quelques minutes, elle exprimait les fondements de la philosophie chinoise, m'a convaincue de m'engager dans la formation initiale de qi gong et méditation, que je poursuis actuellement avec celle de Taiji Qidao.

J'imaginai que la formation allait me donner des outils sur le corps. Je n'imaginai pas à quel point elle induirait des changements profonds et rapides.

Transformation de ma vie personnelle, de ma vie professionnelle. Moi qui ai si longtemps mené des recherches sur le dehors, voilà que j'entamais une recherche sur le dedans. Que je devenais moi-même l'objet de ma recherche. Vertigineux, et passionnant.

Ce mémoire est l'occasion pour moi de partager les étapes de ces métamorphoses qui m'ont amenée à mieux comprendre en quoi la notion de frontière était si importante pour moi. À approfondir cette question dans ma vie personnelle et dans mon travail.

C'est un état des lieux, une photographie sur une étape d'un mouvement en cours.

# PARADOXES INTIMES

Longtemps, les relations entre mon corps et mon esprit ont été conflictuelles. D'un côté un corps entraîné et ultrasensible qui exprime malgré moi un inconscient inaccessible, de l'autre un esprit analytique très fort qui m'empêche d'observer sans juger.

La pratique du qi gong a coïncidé avec un besoin de réconciliation. J'avais débuté quelque temps auparavant un travail d'introspection pour tenter de dénicher ce qui me constituait. Je ne m'attendais pas à ce que le qi gong me permette d'approfondir autant ce travail. C'était au départ pour affiner ma pratique corporelle que j'avais postulé pour la formation de qi gong et méditation. Mais cette formation m'a apporté, et m'apporte encore, beaucoup plus.

## UN CORPS ENTRAÎNÉ DEPUIS L'ENFANCE

Très tôt j'ai appris à sentir un monde intérieur à travers des approches corporelles. Enfant, ma mère nous donnait, à ma sœur et moi, des séances de sophrologie qui me ravissaient. Je me plongeais dans des couleurs, des images. Plus tard, seule, je me lançais dans des séances de relaxation, d'auto-hypnose où je sentais les parties de mon corps s'enfoncer dans le sol et se détendre. Avec ces pratiques qui associent le corps à l'esprit, je développais une sensation fine des différentes parties de mon corps. En même temps, je m'entraînais avec de longues séances de gymnastique pratiquée seule avec des livres. Je partais courir dans la campagne autour de chez moi, je faisais du vélo, j'avais besoin de ces moments de pratique corporelle en solitaire.

Je cherchais déjà quelque chose, mais je ne savais pas quoi.

Je me passionnais un moment pour la radiesthésie. Je découvrais un pendule quelque part dans la maison familiale, et pendant un temps, je lisais tout ce que je pouvais trouver sur le sujet. Je pratiquais, sans grande méthode, et avec une sensation contradictoire, entre le plaisir de découvrir un nouveau monde énergétique et un esprit scientifique hérité de mon père, qui trouvait passablement ridicules mes élans ésotériques. Père qui, d'ailleurs, trouble les montres à quartz et dont le grand-père, que je n'ai malheureusement jamais rencontré, était connu pour enlever le venin. Mais il n'utilisait cette capacité qu'en cas d'extrême urgence, et prétendait ne pas croire à ce pouvoir qui heurtait son bon-sens paysan. Jusqu'au bout, il a refusé de transmettre ce savoir qui ne convenait pas à son esprit terrien.

À 6 ans, je démarrais le judo et la musique, que je pratiquais en parallèle pendant une dizaine d'années.

Le judo m'a appris l'élan collectif, le respect du corps de l'autre, le goût du risque corporel, du contact, des chutes, de la relation amicale avec le sol. J'utilise d'ailleurs encore aujourd'hui l'expression « le sol est ton ami » quand je travaille la danse au sol avec des amateurs. Le judo m'a aussi et surtout appris à ne pas avoir peur de l'autre. Il fait sans doute partie des éléments qui m'ont donné envie de partager la danse avec tous les publics, quels que soient leur corps, leurs capacités physiques, leur âge, leur lieu et leurs conditions de vie.

C'est étrangement par la musique que j'ai commencé une pratique corporelle proche de la danse. J'ai eu la chance d'apprendre le violon à travers la méthode Suzuki. Cette approche, qui se base sur l'apprentissage intuitif au même titre qu'un enfant apprend une langue maternelle, met l'accent sur l'écoute, la pratique collective et des présentations publiques régulières, même en tant que débutante. Le rythme est d'abord appréhendé par le corps : des ateliers corporels remplacent le solfège pour sentir la musique à travers le mouvement.

La danse est arrivée plus tard, à 13 ans. Et tout de suite une évidence : voilà ce que je veux faire quand je serai grande. Je découvrais la possibilité d'exprimer par le corps, par le mouvement, ce que je ressentais, moi qui avais tant de mal à l'exprimer par la parole.

Je laisserai de côté les autres pratiques, mais la danse ne me quittera plus. De ma pratique musicale je garderai un lien fort au son et au rythme. Sons et rythmes du corps, de l'environnement, rythme de la construction d'une scène, importance de la musique et des compositeurs avec qui je travaille.

## UN ESPRIT ANALYTIQUE

Pourtant faire de la danse mon métier n'avait rien d'évident. J'étais à l'aise dans le milieu des apprentissages scolaires. J'héritais du côté paternel un sens de l'observation des phénomènes et de la mise en doute quasi systématique. Le « ricanement voltairien » dont parle François Cheng<sup>1</sup> était le mien.

J'avais une affection particulière pour les sciences. Après un baccalauréat scientifique, j'ai pourtant suivi des études de lettres et civilisations étrangères en anglais. Moins par choix que par facilité au départ : ma mère enseignant l'anglais, j'avais plusieurs fois voyagé en Angleterre. Les études d'anglais me laisseraient le temps de pratiquer la danse autant que nécessaire. Ces études d'anglais finalement m'ont passionnée. J'y ai découvert le plaisir de chercher, analyser, comprendre. Je rédigeais des mémoires, je me lançais même dans une thèse. Thèse que finalement je ne terminerai pas : ayant débuté mon métier de danseuse et de chorégraphe en même temps, il m'était difficile de me consacrer entièrement à l'un et à l'autre. Je choisissais la danse.

Mais ce passage par des études longues a développé chez moi la rigueur, l'amour de la recherche, la capacité à faire des liens entre un contexte historique et social, et divers éléments issus de ce contexte, productions artistiques, avancées scientifiques...

Ce mental fort et résistant que j'ai développé m'a permis d'acquérir une liberté face aux dogmes, une capacité à l'abstraction et à la logique qui m'ont rendu de grands services. Encore aujourd'hui, elles se traduisent dans ma démarche de documentation, dans l'envie de mener des recherches conceptuelles à partir de mes projets. Mais ce mental a aussi longtemps été un frein à l'ouverture de blocages inconscients.

---

1 Cheng, François. *De l'âme*, Ed. Albin Michel, 2016, p. 11

## UN CORPS TRÂÎTRE

Pendant des années, mon corps avait une fâcheuse tendance à s'exprimer sans avoir consulté mon esprit. Des manifestations pénibles dans le meilleur des cas, douloureuses dans les épisodes les plus violents.

Le visage qui s'enflamme à la moindre émotion.

Un genou qui se bloque à 10 ans, au point de m'obliger à me déplacer accroupie toute une journée.

Des maux de ventre à répétition dès la pré-adolescence.

Des problèmes hormonaux à partir de 16 ans.

À 18 ans, des tendinites au tendon d'Achille qui m'empêchent de danser pendant près d'un an.

Entre 20 et 30 ans, des allergies, des brûlures, des déchirures musculaires. Des crises de spasmophilie. Mon coccyx qui se déplace à peu près tous les 3 mois pendant ma dernière année de formation de danseuse.

Involontairement, je me blessais. Je me faisais mal.

Je ne savais pas voir en dedans pourquoi.

Je cherchais les causes au-dehors.

Le genou ? C'est la croissance.

Les problèmes hormonaux ? Ça arrive.

Les tendinites ? La nourriture.

La spasmophilie ? Des situations provoquées par d'autres.

Le coccyx ? Le stress que fait peser sur moi mon professeur de danse de l'époque.

Les maux de ventre ? « C'est dans la tête », me disaient les médecins. D'accord. Mais cette tête restait une boîte noire, et savoir que ces maux venaient de ma tête ne résolvait rien.

Etc.



Pendant des années, je voyais sans cesse des médecins, toutes sortes de médecins, qui me donnaient des remèdes extérieurs pour soigner des maladies qui, jamais, n'étaient reliées entre elles. Traitements hormonaux, antispasmodiques, anti-inflammatoires, infiltrations, ...

Ces maux, je ne les incorporais pas. Ils ne faisaient pas vraiment partie de moi. Ils étaient provoqués par des situations dont je pensais ne pas être maître. J'étais certaine de n'avoir aucune prise sur eux, il me fallait en corriger les conséquences. Par des médicaments de toutes sortes.

Mon corps était à la fois mon ami et mon ennemi, et je ne savais pas voir ce qui déclenchait ses rébellions.



# UN VIDE À REMPLIR

## DÉTÊSTATION DU VIDE

Cette dualité entre mon corps et mon esprit créait en moi un vide que je ne comprenais pas, et que je ne supportais pas. Un vide qui se manifestait par des peurs, un manque de confiance en moi, des épisodes d'abattement, de fatigue mentale et physique. Il me fallait remplir ce vide.

Après ma formation de danseuse, je me lançais à corps perdu dans le travail. Je cumulais les activités. Je poursuivais mes études littéraires en rédigeant une thèse en même temps que je démarrais mon activité professionnelle de chorégraphe et danseuse. Je faisais partie d'un groupe de musique. Je m'engageais dans des activités syndicales.

J'accumulais, pourtant la sensation de vide restait là. Je sentais clairement une contradiction entre la personnalité active, douce, engageante, que je déployais en société, et la personnalité angoissée, anxieuse, peureuse même, qui se déployait à l'intérieur de moi. Mon identité était morcelée. Je ressentais ce que François Cheng décrit quand il évoque le « quidam moderne » : « L'unité de son être est rompue. Il le perçoit comme un ramassis d'éléments disparates arbitrairement collés les uns aux autres, une figure fragmentée, bardée de références qui ne renvoient pas à une vraie unité personnelle. S'il ose se mettre devant un miroir, face à son image divisée, il ne sait plus où donner de la tête ni à quel saint se vouer. Véritable portrait à la Picasso ou à la Bacon ! Bref, il est réduit à « un misérable petit tas de secrets », comme disait André Malraux, et il ne sait plus comment faire de ce « tas un tout », selon l'expression de Régis Debray. Il a tendance à faire appel à des marchands de bonheur et des chirurgiens visagistes pour lui venir en aide, pour lui refaire une figure apparemment cohérente selon un canon fixé par on ne sait quel arbitre social. Figure d'emprunt à laquelle il manque peut-être justement un élément, essentiel celui-là : l'âme »<sup>2</sup>.

La chirurgie esthétique n'est pas pour moi. Mais la chimie m'a aidée à dépasser ces baisses d'énergie insupportables pour moi. Caféine nicotine codéïne antispasmodiques THC tramadol... Ces substances extérieures, je n'ai pas envie de faire une gradation entre elles. Toutes avaient le même objectif. Un objectif conscient : passer outre ces moments d'abattement, dépasser la fatigue, avoir envie de faire ce que je dois faire. Et un objectif inconscient : combler un vide, un manque, en évitant soigneusement d'aller regarder à quoi il correspond vraiment.



2 Cheng, F., *De l'âme*, Op. cit., p. 13



Est-ce que, comme le dit Hartmut Rosa quand il décrit l'acte de fumer dans son chapitre sur la respiration, « [la] relation au monde doit parfois faire mal pour que le monde n'échappe pas au sujet »<sup>3</sup> ? Peut-être. Mais je ne le voyais pas comme ça alors.

J'avais pourtant entamé en 2001 une formation de massages thérapeutiques de Médecine Traditionnelle Chinoise, qui me donnait la conviction du lien entre corps et esprit, de l'équilibre en perpétuel mouvement. Mais ces connaissances restaient alors intellectuelles. Je les comprenais, mais je ne les ressentais pas. Cette formation réveillait cependant une autre facette de moi que je connaissais depuis longtemps : l'envie de prendre soin des autres. Et elle révélait l'une de mes contradictions profondes. Entre d'une part mon intérêt pour le corps, mon attention à la nourriture, ma passion, entretenue depuis l'enfance, pour un corps sain et athlétique. Et d'autre part mon incapacité à résister aux excès, de travail, de substances extérieures, café, cigarette, médicaments...

### **UNE CROYANCE TENACE : DES FAILLES ESSENTIELLES À LA CRÉATION**

Je résistais longtemps à cette notion d'équilibre inhérente à la philosophie chinoise.

Je ne comprenais pas qu'elle parle d'un équilibre labile.

En réalité, je crois que j'avais peur d'aller mieux.

Dans mon cerveau découpé, je croyais que si je me débarrassais de mes fragilités, je n'aurais plus rien à dire. Ma danse ne sortirait plus de moi.

Je n'en avais pas conscience bien sûr, mais je sais aujourd'hui que cette croyance était tenace.



Je croyais avoir besoin de béquilles pour vivre. Des béquilles qui comblaient des failles. Des défauts que je ne pouvais corriger seule. Des vides.

Ces béquilles me faisaient sortir de la norme, et j'aimais ça. Des béquilles de marginalité. Je m'y accrochais comme si elles étaient la condition de ma singularité. Quelque chose de secret, à moi seule, que personne ou presque ne voyait. Qui répondait sans doute à mon besoin de fissurer l'enveloppe lisse.

Je commençais à changer de point de vue à l'approche de mes 40 ans. J'entamais un travail d'exploration intime en écrivant sur mes frontières. Sur ce qui me constitue. Et je me mettais à transformer la manière dont je regardais mon parcours.

J'ai longtemps eu la conviction d'avoir perdu du temps. Les études, mon manque de confiance en moi, m'avaient empêchée de me consacrer entièrement à la danse. J'avais eu besoin de me rassurer par des études qui ne me servaient à rien.

Et là, en me penchant sur mon parcours, je m'apercevais que la démarche dans laquelle j'étais engagée était un processus qui avait besoin de temps.

Je commençais à comprendre la conviction profonde, que je défendais déjà dans mon travail, qu'il est essentiel de faire des liens et de lutter contre l'ultra-spécialisation qui empêche de voir la globalité. Cette conviction intellectuelle, je commençais à prendre conscience qu'elle faisait écho à mon parcours, qu'elle était liée à ce que je suis, à ces différentes personnalités qui me constituent et qui partent dans des sens très différents. Je commençais à voir que je suis un tout. À aller chercher les autres moi et à les regarder avec bienveillance. C'était encore balbutiant. Mais c'était le début.

À partir de là, comment transformer ce vide vide en vide plein ? Ou comment voir, puis relier, ces « éléments disparates » et incorporer cette notion de frontière, d'espace entre, qui permet la relation et qui est en moi depuis toujours ? Ce travail d'introspection me permettait de voir plusieurs des facettes de ma personnalité. Je les inventoriais à la manière de Perec, comme si j'étais un lieu dont je listais les différents éléments. Mais j'avais du mal à regarder certaines d'entre elles sans les juger. C'est la formation aux Temps du Corps qui m'a réellement permis de transformer ma manière de voir les choses.

## VERS UNE RÉCONCILIATION

Dans ses *Leçons sur Tchouang-tseu*, Jean-François Billeter dit : « notre esprit est la cause de nos errements et de nos défaites tandis que le corps, entendu non comme le corps anatomique ou le corps objet, mais comme la totalité des facultés, des ressources et des forces, connues et inconnues de nous, qui portent notre activité – tandis que le corps ainsi conçu, est au contraire notre grand maître »<sup>4</sup>.

### LE RÉVEIL DU CORPS

Dès le premier jour de stage aux Temps du Corps, je note dans mon carnet « Je suis au bon endroit ».

J'ai toujours eu besoin de passer par le corps pour ressentir les choses. L'enseignement de Maître Ke Wen, qui commence par la construction du corps pour pouvoir sentir le souffle et éveiller la conscience, était celle dont j'avais besoin.

Dès les premiers jours de la formation, la pratique quotidienne est devenue évidente pour moi. L'ouverture est passée d'abord par l'apprentissage corporel. Mon corps de danseuse facilitait l'acquisition des mouvements. Sa sensibilité a aussi sans doute permis à la perception de l'énergie d'arriver assez rapidement. Mon corps s'est ouvert par étapes. L'enseignement et la pratique quotidienne m'ont permis de prendre conscience de tensions profondément ancrées.

---

4 Billeter, J.-F., *Leçons sur Tchouang-tseu*, Ed. Allia, 2014, p. 29

Certaines paroles des professeurs, mais aussi d'autres élèves, se sont ancrées durablement en moi :

*Wen : « Chaque articulation est un volume ». « L'enracinement, c'est un processus de connexion ». « Le souffle : entrer dans la matière ».*

*Romain : « juste ça », en m'incitant à relâcher les tensions dans les épaules.*

*« Il y a toujours un espace à remplir ». « Trouve un centre autour duquel étirer ».*

*Sylvain : « tu fais et tu ne fais pas ».*

*« Toujours la double direction, jamais un côté sans l'autre, le bas sans le haut ».*

*Yan Li : « le qi est comme le prof de l'intérieur. Il faut le réveiller et l'écouter ».*

*Géraldine : « on ne choisit pas quand la sensation arrive »*

*Cyrille : « La perception se construit progressivement, malgré nous.*

*Ne pas forcer la conscience ».*

D'autres paroles, je les note dès qu'elles sont prononcées pour la première fois, mais je commencerai à les comprendre bien plus tard :

*Wen : « Il faut oser lâcher, oser laisser réparer, oser laisser remonter les mémoires pour nettoyer ». « Ne cherche pas le calme, il va venir ». « Contempler sans analyser. C'est un dialogue avec soi ». « La conscience, c'est le souffle qui va dans tout le corps, puis dépasse les limites du corps »*

*Yan Li : « Le cœur est comme un miroir : il voit tout, il reflète tout, mais il ne retient rien ».*

Chaque stage est l'occasion d'ouvrir une partie du corps, de découvrir la possibilité d'un enracinement profond, d'une sensation d'envol, d'un volume, d'une relation au groupe. Je sens dès le départ de la formation la belle énergie du groupe dont je fais partie. C'est un groupe fort, qui se soude progressivement au fil des années. Ce groupe me porte dans mon évolution, tant par la pratique collective que par les échanges. Il me nourrit tout au long de la formation.

Ce sont de petites ouvertures successives, avec parfois des retours en arrière, parce que le stress de la vie reprend le dessus.

Je sens progressivement arriver le souffle, d'abord dans mes mains, puis dans le corps. Mon espace intérieur grandit. Je m'enracine dans la terre. Mon bassin s'ouvre. Petit à petit, je sens des transformations de posture : ma première vertèbre thoracique, qui sortait beaucoup, commence à se réaligner sur les autres vertèbres. Quelque chose s'ouvre dans ma gorge.

La deuxième année, je commence à sentir ce que signifie vider pour ouvrir. Un vide qui pourrait devenir plein ? Je commence à avoir du plaisir à pratiquer l'arbre. En mars 2019, je note « pour la première fois je sens la possibilité de jouer avec la force de l'environnement. Sensation physique, mais aussi émotionnelle. Chaleur douce, globalité. Je n'ai pas senti le temps passer ».

Les retours en arrière sont difficiles à vivre pendant quelque temps. Quand Cyrille Javary nous dit dans l'un de ces cours que c'est normal, que tout apprentissage est à ce prix, ce n'en est pas moins difficile. Une ouverture qui se referme, je le ressens au début comme un échec. Mais petit à petit, chaque retour en arrière va un peu moins loin, m'éloigne un peu moins de ce que j'ai trouvé, ou retrouvé. Mes « rechutes » sont de plus en plus courtes.

Souvent ces retours en arrière sont concomitants de situations liées au travail que je connais bien : une panique face à la somme des choses à faire, une peur de ne pas y arriver, de manquer de temps, une appréhension à l'idée d'un rendez-vous important, une colère. Parfois, ils sont aussi liés à mon esprit analytique qui a du mal à éviter de décomposer chaque partie du corps. Mes connaissances anatomiques entrent en conflit avec la possibilité de sentir la globalité du corps. Parfois encore, je m'empêche d'être dans le moment présent parce que je cherche à reproduire une sensation que j'ai eue la fois précédente. Nos professeurs nous répètent pourtant souvent qu'il ne faut pas chercher à reproduire, je mets du temps à assimiler ce qui reste longtemps une idée. Enfin, je me rends compte au bout de quelque temps que j'ai peur de lâcher certaines tensions. Plusieurs fois j'ouvre des espaces. Plusieurs fois ils se referment. Comme si j'avais inconsciemment peur de laisser partir certaines tensions. Peur de laisser remonter certaines mémoires.

Aujourd'hui je me rends compte qu'à chaque fois qu'un blocage profondément intime était en passe de se dissoudre, je créais malgré moi une douleur ailleurs qui accaparait mon attention, et m'empêchait d'aller explorer au fond de la douleur.

Petit à petit pourtant, la pratique me permet d'être là, sans juger. Mon corps se met en mouvement, oublie ce qu'il sait, laisse venir. Il accepte de se détendre. Des mémoires se réveillent, souvent lors de méditations. Ce sont d'abord des mémoires corporelles : une douleur au genou qui me rappelle ce blocage à 10 ans, une autre dans le bassin qui me rappelle mes problèmes hormonaux, une dans le coccyx qui fait écho à une chute, enfant, lors de laquelle je me suis fêlé (ou cassé, je ne sais plus) cet os... Une prise de conscience subite de la connexion entre le bassin et les émotions. Cette connaissance qui était jusqu'alors intellectuelle devient vécue.

Jour après jour, je continue à découvrir de nouvelles ouvertures à l'intérieur de mon corps, et je sens que c'est infini. Comme le dit Romain Bussi, « il y a toujours un espace à ouvrir ».

## **RÉCONCILIER LE CORPS ET L'ESPRIT**

Après le premier stage de la formation, je ressens une joie intense, qui ne dure pas, mais qui dès les premiers jours me donne un aperçu d'une force en moi que j'avais oubliée, et me montre que cet enseignement va m'apporter beaucoup plus que ce que j'en attendais. Je savais qu'il allait me permettre de développer mes capacités corporelles. Je ne me doutais pas qu'il allait si rapidement changer profondément mes sentiments et ma manière d'appréhender les choses.

Dès la première année, mon entourage, et mon compagnon en particulier, me fait remarquer que je suis moins stressée que je ne l'étais. Que j'accueille avec beaucoup plus de calme les

périodes de travail intense, y compris dans ses aspects administratifs les moins passionnants. Je me rends compte progressivement que quand mon corps est ouvert dans la pratique, les idées arrivent naturellement.

J'accepte progressivement de suivre mes intuitions. En novembre 2018, je note : « Quand je crois à une idée, j'ai une sensation dans le ventre. Quand j'essaie de m'en convaincre sans réellement y croire, la sensation est dans ma tête ».

Très rapidement, j'apprends à accepter ce que je ne peux pas changer. Accepter qu'il y a beaucoup de choses que je ne peux pas maîtriser, qui ne dépendent pas de moi. C'est un changement important, qui me déleste d'un poids énorme.

Encore plus important, je commence à regarder mes différentes facettes avec bienveillance. À me réconcilier avec elles, à les réconcilier entre elles. Les mémoires qui se réveillent se relient à des couches de mon inconscient que je n'ai jamais osé explorer. Je vois par flashes des événements qui ont causé parfois des traumatismes, des douleurs. Mais je me reconnecte aussi à des joies enfantines, à l'enfant que j'étais et qui n'a pas disparu. Mes facettes secrètes, je commence à les voir autrement. En faisant remonter à la surface certaines mémoires qui étaient présentes comme des traumatismes indélébiles, la méditation m'a permis de jeter sur elles un regard nouveau. D'arrêter de me considérer comme une victime de ces événements, mais d'en dégager les aspects positifs.

Je commence à comprendre ce que Maître Ke Wen veut dire quand elle parle de « confiance totale ». Ce n'est pas facile, c'est un long parcours, mais une fois que je l'ai entamé, je ne peux pas l'arrêter. Même si de temps en temps j'ai l'impression de faire une pause en chemin, la pause ne dure pas longtemps. Il me faut, comme le dit souvent Wen, « contempler », « régler les problèmes l'un après l'autre ». « Contempler n'est pas regarder. Contempler, c'est être ouvert à la surprise », dit-elle. Cette notion de contemplation, je crois que je la comprends aujourd'hui, en tout cas partiellement. C'est en contemplant sans analyser que j'arrive à réconcilier mon corps et mon esprit, et à faire un pas vers l'acceptation de qui je suis.

Ma sensation tenace d'avoir perdu du temps diminue, au point de disparaître souvent. Je prends conscience de toutes les expériences que j'ai vécues, et je les intègre comme une dimension indispensable à qui je suis aujourd'hui. Je comprends que je ne pouvais pas faire d'autres choix au moment où je les ai faits. Cette prise de conscience arrête les regrets, les envies déçues, les colères contre moi-même, en particulier contre mes moi passés que je ne peux pas changer.

Dans ma vie professionnelle, des portes s'ouvrent aussi. Peut-être parce que j'assume mieux ce que je fais, parce que je présente mes projets avec plus d'assurance, ou simplement parce que je suis plus ouverte à la surprise, je trouve de nouveaux partenariats. Des aides viennent à moi.

Autre changement dans ma vie professionnelle : je m'aperçois que j'ai de plus en plus de facilité à diriger mon équipe artistique. Je leur exprime plus clairement ce que j'attends d'eux, j'assume plus facilement ce que je veux leur transmettre. J'arrive mieux à déléguer des parties de mon travail que je conservais auparavant, certaine que transmettre les éléments qui permettraient à d'autres de réaliser telle ou telle mission me prendrait plus de temps que de la mener moi-même. Là encore, je fais le lien avec la « confiance totale » dont parle Wen : en développant une meilleure confiance en moi, je fais plus confiance aux autres.

J'accepte ma sensibilité. Ce que j'ai toujours vécu comme un handicap, j'apprends à l'adopter comme une partie de moi. Je suis touchée par un visage souriant, un corps fragile, la chute d'un enfant, une ambiance tendue, un corps qui danse, un film, une musique, un article de presse. Je lis la presse et les larmes me montent aux yeux. L'injustice me bouleverse. Pourtant je ne peux pas m'empêcher de lire, de savoir ce qui se passe dans le monde. Mon besoin de savoir est plus fort. C'est, souvent, un sentiment d'impuissance. Mais c'est aussi un moteur pour l'action.

Je cherche à entrer en relation avec le monde, avec les autres, depuis toujours. En lisant les méditations sur la beauté de François Cheng, je prends conscience que j'ai toujours cherché le chiasme, les regards croisés. L'étincelle, même fugace, provoquée par la rencontre d'un regard. Un sourire. « Cette lumière reçue de l'extérieur pénètre en soi, devient lumière intérieure qui fait voir l'âme de l'autre et l'âme de soi dans une vision faite de va-et-vient, telle une fontaine aux jets croisés »<sup>5</sup>.

C'est à travers cette prise de conscience que je me m'ouvre à la possibilité d'une âme. Mon ricanement voltairien se tait. Ce regard fait atteindre un niveau invisible, un « entre deux » qui porte la beauté de l'instant et toute la confiance en l'être humain.

C'est dans la relation que j'ai trouvé ma place.

## À LA RECHERCHE DE L'ÂME PERDUE

Pendant le premier confinement, de mars à mai 2020, je me suis sentie prête à entamer la lecture des trois livres de François Cheng : *Cinq méditations sur la beauté*, *Cinq méditations sur la mort*, et *De l'âme*. Et je me découvre prête, moi la sceptique, à m'ouvrir à l'idée de l'âme. Non seulement prête à accepter que l'âme existe, mais surtout à l'accepter chez moi. « Sur le tard, je me découvre une âme », écrit l'amie de François Cheng, citée dans sa première lettre sur l'âme<sup>6</sup>. Moi aussi, sur le tard je me découvre une âme. Je développe pour la première fois la sensation de faire partie d'un tout. Ce n'est pas encore très concret. Ce sont des éclats de sensation qui apparaissent par instants. Mais c'est là. Et c'était sans doute déjà là depuis longtemps. Mais mon besoin de tout expliquer était plus forte. Je m'ouvre aujourd'hui à la possibilité de ne pas tout expliquer. J'accueille l'idée qu'il y a des choses qui ne sont pas explicables, et que ce n'est pas grave. Mon incorrigible envie de comprendre me pousse

5 Cheng, F., *Cinq méditations sur la beauté*, Ed. Albin Michel, 2008, p. 115

6 Cheng, F., *De l'âme*, Op. cit., p.9



quand même à me dire qu'il y a peut-être quelque chose à regarder du côté de la physique quantique. Je n'y comprends pas grand chose, mais je ne peux m'empêcher de me dire que si les physiciens arrivent à trouver une théorie qui résout les incohérences entre la relativité générale et la physique quantique, peut-être arriverons-nous à expliquer tout ça. Mais je fais vite taire cette voix pour une autre, qui me dit que l'important n'est pas là. Qu'il faut faire confiance à ce que je ressens. Ici. Maintenant.

Et si, comme tout un chacun, j'ai une âme, alors je suis prête à m'ouvrir à l'invisible, à d'autres dimensions que celles que nous percevons avec nos sens limités. A voir, à la suite de François Cheng, la beauté comme un « désir originel de beauté qui a présidé à l'avènement de l'univers, à l'aventure de la vie »<sup>7</sup>. Pourtant, au début de la lecture du livre, j'étais dans la position de la voix critique à laquelle il fait dire : « Tout cela est bien beau, mais c'est une construction de l'esprit que l'homme fait après coup ». À la lecture des premières pages, je pensais que c'était nous qui avons évolué pour trouver la nature belle, et non la nature qui était belle en soi. Mais la réponse que fait François Cheng dans sa troisième méditation a fait taire cette voix critique en moi : « notre tâche ne saurait se limiter à seulement expliquer comment la matière fonctionne. C'est là le propos de la science. Nous sommes là pour vivre, en tendant vers une vie toujours plus élevée, plus ouverte. L'homme n'est pas cet être en dehors de tout, qui bâtit son château de sable sur une plage déserte. Il est issu de l'aventure de la vie ; sa capacité à tendre vers l'esprit, sa faculté de penser, d'élaborer des idées font partie de l'aventure de la vie. Tout en ayant l'air complètement perdus au sein de l'univers, nous pouvons supposer aussi que nous sommes la conscience éveillée et le cœur battant de la matière. L'univers pense en nous autant que nous pensons à lui ; nous pouvons être le regard et la parole de l'univers vivant, du moins ses interlocuteurs »<sup>8</sup>.

Ce passage soutient ce que je suis aujourd'hui. Il a participé à l'approfondissement de mon projet artistique. Ce que j'avais ouvert dans ma vie, bien qu'encore parcellaire, je devais trouver des manières de l'appliquer à ma recherche chorégraphique.

---

7 Cheng, F., *Cinq méditations sur la beauté*, Op. cit., p.51

8 Ibid., p. 59-60



# LE QI DANS LA DANSE ET L'ÉCRITURE CHORÉGRAPHIQUE : UNE DANSE RELATIONNELLE

La pratique du qi gong m'a permis de prendre conscience, et de rassembler, des sillons patiemment creusés au fil des années. Le qi gong, la méditation, et les lectures enclenchées par la formation aux Temps du Corps deviennent matière à penser, matière à danser. Ils transforment ma manière d'appréhender les projets, tant dans leur conception que dans l'écriture de la danse. Ils me permettent d'affirmer la démarche relationnelle que j'ai toujours eue.

Dans l'avant-propos de son ouvrage *Esthétique relationnelle*, Nicolas Bourriaud exprimait en 1998 l'exigence d'une dimension relationnelle dans l'art à un moment où la notion de communication remplaçait déjà, dans bien des cas, la réelle relation :

« Aujourd'hui, la communication engouffre les contacts humains dans des espaces de contrôle qui débitent le lien social en produits distincts. L'activité artistique, elle, s'efforce d'effectuer de modestes branchements, d'ouvrir quelques passages obstrués, de mettre en contact des niveaux de réalité tenus éloignés les uns des autres »<sup>9</sup>.

## LE QI : OUTIL POUR OUVRIR LES CORPS ET TECHNIQUE D'ÉCRITURE CHORÉGRAPHIQUE

### LE QI GONG POUR OUVRIR LES CORPS

Dès le début de ma formation aux Temps du Corps, je sens des liens évidents entre le qi gong et la danse, par des relations corporelles exprimées quasiment de la même manière.

Lorsque j'ai passé le Diplôme d'Etat de professeur de danse contemporaine, j'ai suivi les cours d'analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé (AFCMD) de Christine Lenthéric. Elle m'a transmis une manière d'aborder la danse qui recoupe des éléments clé du qi gong.

Je commence par une longue citation d'Odile Rouquet dans son livre *La tête aux pieds*, que j'ai lu grâce à Christine Lenthéric, et qui est depuis devenu une bible pour ma pratique :

« En enseignant, on s'aperçoit qu'il n'est pas facile d'obtenir des élèves de « monter », « d'allonger » le dos et de le garder ouvert et mobile. Quand on veut allonger une matière élastique, par exemple un chewing-gum, on tire, c'est simple, sur ses deux extrémités. On constate l'allongement de la colonne quand ses deux extrémités que sont la tête et le coccyx s'éloignent l'une de l'autre, ce qui établit **deux directions**, une vers le haut du corps, l'autre vers le bas. Pour obtenir cet allongement, de nombreux professeurs de danse utilisent les images telles que se suspendre par la tête ou les cheveux et donner du poids au bassin. Je les traduis par les expressions « **avoir la tête dans le ciel et les pieds sur terre** »

9 Bourriaud, N., *Esthétique relationnelle*, Ed Les Presses du Réel, Paris, 1998, p. 8

(prise de terre et prise de ciel). Tout le problème est de savoir comment le faire. Tire-t-on sur les deux extrémités, comme sur un chewing-gum ? Comme il n'est pas possible de tirer sur un poireau pour le faire pousser, il n'est pas possible de tirer sur chaque extrémité de la colonne. La croissance du poireau dépend du temps d'assimilation de ses ressources énergétiques et de sa capacité d'y puiser. La colonne, pour « monter », pour « s'allonger », utilise de même les forces en présence telles que la pesanteur, la pression... qui provoquent la tension des éléments « tensionnels » qui l'entourent et par là son autograndissement. Les muscles de posture, les sentinelles de la colonne sont en effet sensibles au poids, résultat de la pesanteur. Le poids, en comprimant les articulations, stimule les récepteurs proprioceptifs et provoque la contraction des muscles de posture. Le déséquilibre d'un segment osseux sur un autre en étirant les fibres musculaires aura le même résultat. **« Monter », « ouvrir » le dos n'est pas tant une action qu'une réaction à l'action de ces forces.**



Le désir, l'intention d'aller vers le ciel et d'aller vers la terre doit exister, mais il s'agira de « se laisser pousser », de se laisser grandir en ne parasitant pas l'action de ces forces, en sachant les réceptionner, les utiliser, en tirer profit : ce qu'on ne fait pas la plupart du temps. Le mouvement d'allongement vers le bas et vers le haut de la colonne est souvent étouffé par des mouvements parasites des ceintures et des membres. Le transfert de poids ne se fait plus de façon centrée et laisse des zones trop fixes au détriment de zones trop mobiles. Les bras tirent sur la nuque, les jambes sur les lombaires et parasitent l'action de la pesanteur, empêchant les muscles de posture d'être sollicités. Ils se créent des anneaux de tension autour de ces zones. Il faudra alors « rouvrir ces portes », [...]. **Ouvrir les portes du haut en retrouvant la coordination** de la tête et des deux mains autour du centre contenu dans la cage thoracique, **ouvrir les portes du bas en retrouvant la coordination** du sacrum et des deux pieds en relation avec le centre du bassin ; ceci afin de réintégrer la libre circulation entre le haut et le bas du corps et la connexion des six extrémités au centre.

Les extrémités très riches en récepteurs proprioceptifs reflètent notre propre relation à l'environnement. Diaphragmes très sensibles au monde, les extrémités permettent d'accéder à cette réorganisation des systèmes du corps. Ils peuvent aider à comprendre ce qu'est cet ajustement constant aux changements. Le parler populaire l'intègre dans le dicton : « bon pied bon œil » comme symbolisant cet élan du corps dans le mouvement. [...] Wilfride Piollet<sup>10</sup> m'a aussi apporté une pensée de Maître Eckhart<sup>11</sup> disant ceci : « De grands maîtres se sont trompés : ils veulent que l'âme soit seulement dans le cœur. L'âme est toute et indivisible à la fois **dans le pied et dans l'œil** et dans chaque membre... et si je prends un court espace de temps, maintenant il contient en lui « tout » le temps ». Les nouveaux philosophes comme Bohm<sup>12</sup> vont dans le même sens : « La nouvelle notion d'ordre ne doit pas être comprise seulement en termes d'un arrangement régulier d'objets (c'est-à-dire en rangs) ou dans les termes d'un arrangement régulier d'événements (c'est-à-dire en série). C'est plutôt qu'un ordre total est contenu implicitement dans chaque région de l'espace et du temps. Le mot « implicite » est basé sur le terme

10 Wilfride Piollet (1943-2015) : danseuse-étoile, chorégraphe et pédagogue française. Elle a renouvelé l'apprentissage de la danse classique en délaissant la barre et en intégrant l'AFCMD à son enseignement.

11 Maître Eckhart (v. 1260-1328) : théologien et philosophe dominicain. Dans son enseignement spirituel, il invite ses disciples à se détacher de « tout ce qui n'est pas Dieu », dépouillement nécessaire pour accueillir Dieu en leur cœur. (source : Wikipedia)

12 David Bohm (1917-1992) : physicien américain qui a réalisé d'importantes contributions en physique quantique, physique théorique, philosophie et neuropsychologie (source : Wikipedia)

« impliquer » qui signifie « plier à l'intérieur ». Ainsi sommes-nous conduits à explorer la notion que, en un sens, chaque région contient une structure totale « impliée » à l'intérieur d'elle. » Tout le problème est d'avoir accès à cette information. J'insiste car l'important est de retrouver cette globalité : il n'y a pas de recettes, mais une multitude de façons de faire qui ont toutes leur vérité si elles sont rattachées à cette globalité »<sup>13</sup>.

Cette longue citation contient à elle seule de nombreux points de convergence entre la danse et le qi gong.

### La double direction

Cette double direction dans la verticalité, qu'Odile Rouquet exprime par l'image « avoir la tête dans le ciel et les pieds sur terre », constitue sans doute la première connexion qui m'a sauté aux yeux.

La pratique m'a permis de rendre beaucoup plus concrète la sensation de ne pas empêcher ces mouvements naturels de montée et descente à l'intérieur du corps. Odile Rouquet parle d'une « réaction à l'action de ces forces » que sont la gravité d'une part, qu'il faut « réceptionner », et la pression du sol d'autre part, qui « réfléchira alors la force de la pesanteur et servira de véritable appui pour l'élan du corps vers le haut »<sup>14</sup>.

La sensation de l'énergie qui descend dans les pieds permet de sentir plus concrètement comment les pieds peuvent s'enfoncer dans le sol. Celle de l'énergie qui remonte des pieds jusqu'à la tête permet de sentir comment le sol nous repousse vers le haut.

C'est lors d'une pratique de l'alternance du vide et du plein avec Maître Ke Wen que j'ai eu pour la première fois cette révélation du qi qui remonte naturellement après être descendu dans le sol. Qui ne peut que remonter après être descendu. Cette complémentarité du yin et du yang que je sentais alors dans mon corps m'a fait prendre conscience d'une nouvelle manière d'aborder la double direction : ouvrir les portes, et laisser l'énergie circuler sans la contraindre.

Les « ceintures » qui peuvent « étouffer » cet élan me font penser au méridien ceinture qu'il faut laisser ouvert pour que l'énergie puisse circuler entre le haut et le bas. Les portes dont elle parle font écho aux portes énergétiques que le qi gong cherche à maintenir ouvertes en permanence.

Après avoir senti dans mon propre corps cette possibilité de ne pas empêcher le mouvement à l'intérieur grâce à la circulation du qi, à l'ancrage et à l'ouverture très concrète de blocages, j'ai pu commencer à enrichir les images que j'utilisais auparavant pour faire sentir cette double direction en leur ajoutant la perception de l'énergie montante et descendante.



13 Rouquet, Odile, *La tête aux pieds*, p. 23-26

14 Ibid., p. 28

## La double direction dans les mouvements et positions non verticales

Avant de pratiquer le qi gong, je parlais de l'éloignement entre différentes parties du corps pour trouver de l'espace entre elles. Aujourd'hui, que ce soit pour sentir la verticalité, ou l'alignement et la connexion entre les 3 volumes que sont la tête, la cage thoracique et le bassin, ou l'espace entre différentes parties du corps, je prends appui sur l'attention à l'énergie qui remplit et traverse le corps. Cette approche génère chez les danseurs une plus grande fluidité, une meilleure appréhension de l'espace intérieur et une plus grande élasticité.

Ainsi, pour parvenir à tenir l'équilibre dans des positions non verticales, je parlais auparavant d'éloignement : le pied s'enfonce dans le sol, la main et l'autre pied s'éloignent l'un de l'autre, ... Vue sous le prisme de l'énergie qui circule entre les extrémités que l'on souhaite éloigner, ce n'est plus nous qui tenons l'équilibre, mais l'équilibre qui tient tout seul. L'équilibre qui nous tient. C'est un équilibre labile, en mouvement permanent.

## Un corps global

Là encore, mon esprit connaissait l'importance de la globalité du corps telle que l'exprime Odile Rouquet. Ma recherche sur la relation corps-cerveau-environnement (voir plus bas) m'avait aussi donné de solides connaissances de cette relation inhérente à notre perception du monde. Mon corps le savait aussi, puisque quand on danse, c'est tout l'être qui danse, son corps et son cerveau. Mais c'est le qi gong qui m'a permis de prendre réellement conscience de cette notion de corps global en relation avec la terre, le ciel et les autres. J'ai cherché à mettre au point plusieurs situations, dont je décris certaines plus loin, pour inviter les danseurs à prendre conscience de cette globalité.

## Le vide et le plein

La notion de vide et de plein m'a aidée à transformer la manière dont je transférais le poids du corps d'un pied sur l'autre. L'ancrage est plus solide, la sensation d'un pied qui se remplit quand l'autre se vide, de l'énergie qui descend d'une hanche au genou, à la cheville puis au pied, qui remonte pour circuler dans le bassin et redescendre dans l'autre pied. Qui, en remontant, se transmet au sommet du crâne par la colonne vertébrale... le qi gong a développé chez moi une sensation beaucoup plus fine et globale de transferts du poids, que je peux transmettre aux danseurs.

Dès le premier stage de qi gong en novembre 2017, je note sur mon carnet « ronds de jambe ! » quand je vois tout notre groupe faire de parfaits ronds de jambe par l'ancrage et l'alternance du vide et du plein. Je n'enseignerai plus jamais de ronds de jambe autrement !



## De l'air dans les articulations

En danse, nous disons souvent « mets de l'air dans tes articulations ». Maître Ke Wen parle des articulations comme d'un volume à ouvrir. Cette image d'une articulation en volume qui se déploie dans les six directions associée à celle de l'air, du souffle, qui circule, me permet aujourd'hui de rendre plus concrète cette sensation d'ouverture des articulations.

## Une nouvelle manière d'aborder l'épineuse question du relâcher

En danse contemporaine, nous avons souvent envie de parler de relâchement. Quand j'ai passé le Diplôme d'Etat de professeur de danse contemporaine, nos enseignantes nous conseillaient cependant d'éviter ce terme délicat en français. Si la sensation de relâchement, comprise comme une relaxation de tout le corps, est intéressante à trouver lorsque le corps est posé au sol pour chercher à dénouer des tensions qui contraignent le mouvement, demander à une personne de relâcher ses épaules lorsqu'elles sont tendues ne sert à rien. Tant qu'elle n'aura pas senti que sa ceinture scapulaire est posée sur sa cage thoracique comme une chasuble, et qu'elle n'a pas besoin de tension pour qu'elle tienne, l'idée du relâchement ne lui est d'aucune utilité.

Cette notion de relâchement risque par ailleurs de donner une indication d'avachissement, d'abandon des forces. Certes, l'abandon peut être une indication chorégraphique qui a du sens, mais dans le cadre d'un apprentissage, on cherche à faire sentir comment relâcher une partie du corps sans perdre son centre, sans perdre sa force.

Il ne suffit pas de relâcher, il faut préciser ce que l'on veut relâcher. On laisse tomber le poids d'une partie du corps, on parle de gravité qui nous traverse...

Les quatre notions auxquelles le terme français « relâcher » fait référence en chinois me permettent de préciser plus encore cette notion si importante pour la danse. Relâcher c'est à la fois :

// ouvrir : chercher de l'espace entre deux parties du corps.

// Laisser le poids traverser la partie du corps que l'on veut relâcher : travailler avec la gravité.

// Détendre : la notion de détente permet de trouver la juste force nécessaire à un mouvement et à une posture. Trouver la détente passe par les deux notions précédentes (ouvrir et se laisser traverser par le poids).

// Trouver le calme : cette notion de relâchement est aussi bien sûr liée aux émotions. Mais il n'est pas toujours facile de parler d'émotions. En adoptant la trilogie « ouverture, gravité, détente », je sens désormais la possibilité de transmettre cette notion de relâchement aux danseurs de manière beaucoup plus efficiente. Le calme vient alors de ces notions corporelles.



## **Vers une nouvelle compréhension de la spirale**

La spirale est un mouvement qui s'inscrit dans la nature et au cœur même de notre être (spirale d'ADN). Je parlais auparavant plus fréquemment de rotation que de spirale. Aujourd'hui c'est le contraire. Je crois que presque toute rotation peut se traduire en spirale. La notion de spirale implique l'ouverture et l'allongement. Elle permet au corps d'aller plus loin en douceur, par le désir de trouver de l'espace, d'agrandir en même temps qu'on tourne. Je propose une exploration de la spirale dans le sens d'une recherche de mouvements inspirés de la nature : lentement, chercher des spirales dans toutes les parties du corps, en particulier les bras, la colonne vertébrale, les jambes. On commence par des spirales simples, symétriques. Puis on se permet d'explorer des spirales qui s'entraînent les unes les autres, en cherchant toujours à aller au bout d'une spirale avant de changer de sens ou d'enchaîner sur une autre.

## **Les 20 mouvements essentiels de Maître Ke Wen**

Cette méthode devient rapidement la base de la préparation corporelle des danseurs professionnels et amateurs. Les mouvements que je pratique avec eux le plus souvent sont :

Les cinq premiers mouvements généraux qui permettent de sentir la relation terre-ciel-humain et la globalité du corps :

// *Le ciel et la terre communiquent* pose le corps et l'esprit, calme la respiration, et permet de ressentir la connexion entre le haut et le bas, entre ciel et terre.

// *Tirer l'énergie en ouvrant et en fermant* met en mouvement la connexion de l'intérieur à l'extérieur, et permet d'agrandir le volume interne du corps.

// *Le feu et l'eau s'harmonisent* : quelque chose monte et quelque chose descend, en même temps. L'imaginaire de l'eau qui monte du bassin et du feu qui descend du cœur, qu'on accompagne pour le laisser s'éteindre dans l'eau, l'image du calme qu'on laisse monter de la terre, et celle du stress, des émotions excessives qu'on laisse descendre, permettent de se connecter à l'ici et maintenant et de mettre de côté les agitations du monde extérieur.

// *Yin et yang communiquent* permet d'approfondir la perception de simultanéité entre un mouvement de montée et un autre de descente d'énergie à l'intérieur du corps.

// *Pousser la montagne Hua* fait sentir la relation nécessaire entre la puissance de l'ancrage au sol et le mouvement de poussée dans le haut du corps. L'image de la montagne qu'on pousse à l'avant avec les mains, à l'arrière avec le dos, donne une réelle perception de la profondeur du corps.

Je vois les danseurs s'emparer de plus en plus de ces cinq mouvements. Leur corps s'allongent, s'approfondissent, s'élargissent. Les danseurs professionnels se les approprient pour les intégrer à leur propre échauffement.





échauffement avec le groupe Vertoï

### Mouvements pour la partie ciel : la tête, le cou, les épaules et les membres supérieurs

// *Respirer dans les six directions*, auxquels j'ajoute un dernier mouvement d'allongement sur les côtés, en approchant l'oreille de l'épaule d'un côté puis de l'autre, permet de mobiliser en douceur la colonne cervicale et d'allonger l'espace entre les vertèbres.

// *Le grand phénix rouge étire ses ailes en avant et en arrière* : très rapidement, les danseurs sentent l'allongement de la nuque et de l'ensemble de la colonne, l'ouverture du dos et de l'avant du corps.

// *La mélodie de l'énergie de la montagne Tai* permet de dénouer les tensions dans le haut du corps et de sentir la relation avec le bassin et les pieds.

// *La lumière du cœur rayonne à l'extérieur* : ce mouvement est en soi une danse, parfaitement équilibrée entre l'intérieur et l'extérieur. Il permet au groupe de se connecter et de se préparer aux situations chorégraphiques qui vont suivre l'échauffement.

### Mouvements pour la colonne vertébrale (la colonne céleste)

// *L'énergie s'exprime dans l'unité du corps* : ce mouvement construit la verticalité et l'équilibre par la sensation de l'énergie qui traverse la colonne vertébrale. Petit à petit, tous les danseurs amateurs tiennent l'équilibre tranquillement avant de reposer les talons et de laisser l'énergie redescendre (ce mouvement de descente d'énergie est plus difficile que la montée).

// *Tourner la tête pour contempler la mer* : cette spirale de la colonne, en douceur, l'attention portée à la fois à l'ancrage des pieds dans le sol et à l'élan de la colonne vers le haut, permet de créer de l'espace entre les vertèbres, condition indispensable à la mobilité de tout le corps.

// *L'eau avance en suivant la vague* : ce mouvement est souvent difficile au début pour les danseurs amateurs, parce que leur volonté de comprendre précisément par où il passe les empêche de construire une perception globale de cette ondulation. En les incitant à moins réfléchir et à laisser faire l'ondulation naturellement, ils trouvent petit à petit le plaisir de ce mouvement et la sensation d'une colonne aérée qui respire.



// *Chercher la lune dans la mer* : le début du mouvement, où le bassin part légèrement en avant et le corps en arrière, est parfois difficile pour des danseurs très souples, qui risquent d'aller trop loin et de rétrécir l'espace entre les lombaires en cambrant. Par la conscience de l'allongement entre les vertèbres, ils parviennent à trouver le mouvement juste, et les bienfaits de ce mouvement qui, en plus de son action d'ouverture et de détente du buste et du dos, permet d'allonger l'arrière des jambes.

### Mouvements de la terre : les membres inférieurs et le bassin

// *Déplacement du vide au plein* : comme je l'ai dit plus haut, ce déplacement me permet d'amener les transferts de poids et les ronds de jambe en étant conscient de l'ancrage dans le sol et de la liberté de la jambe qui se soulève.

// *Capter l'énergie* : ce mouvement basé sur la position du cavalier « Mapu » est difficile pour les danseurs au début. En effet, elle ressemble à notre seconde position, mais dans la seconde, les hanches et les pieds sont en ouverture. Les muscles sollicités pour plier les genoux ne sont pas les mêmes. En associant la posture du cavalier à une alternance d'allongement - fléchissement des genoux et au mouvement de bras qui tient un grand volume puis le repousse vers le bas comme s'il entrait dans de l'eau, avec une petite résistance, « capter l'énergie » ouvre progressivement les bassins, et la position devient de plus en plus confortable.

Avec les danseurs professionnels, je pratique aussi les autres mouvements : pousser les stèles à gauche et à droite, la colonne céleste ondule, dessiner le soleil et la lune, la tortue respire profondément, la grue se pose sur le rocher.

Avec les danseurs amateurs, en fonction du temps dont nous disposons pour répéter, je pratique généralement les mouvements nommés plus haut, que je fais suivre par des explorations chorégraphiques dans l'espace qui mettent l'accent sur la perception de l'énergie et la relation avec l'environnement (voir plus bas).

### **Le qi dans ma recherche avec des personnes en situation de handicap**

De 2014 à 2021, j'ai mis en place un travail avec un groupe mixte, le groupe Vertoï. Il mêle danseurs adultes professionnels et amateurs, dont la moitié en situation de handicap mental. Ces derniers résident au Foyer APAJH Le Pré Vert, dans le Foyer d'Accueil Médicalisé ou dans le Foyer De Vie.

Ces danseurs sont très sensibles. Ils sentent l'énergie très rapidement, même si leur corps n'est pas « placé », comme on le dit en danse. C'est une leçon d'observer à quel point ils sentent l'énergie circuler dans leur corps, alors que j'ai toujours pensé que l'alignement des volumes du corps était une condition nécessaire pour laisser passer le qi. Chez eux, visiblement le qi passe, alors que leurs corps ont des blocages importants. C'est sans doute leur âme qui est ouverte aux possibles et qui laisse passer l'énergie.

Mais je comprends aussi avec eux ce que signifie Maître Ke Wen quand elle dit que sentir l'énergie ne suffit pas. Ces danseurs sont reliés au ciel, plus difficilement à la terre.

Le qi gong me guide pour trouver des outils qui les aident à développer une relation à la terre plus sereine. J'adapte certains mouvements auxquels j'ajoute parfois des images pour rendre l'expérience concrète.

*Pour expérimenter la relation entre ciel et terre, aller chercher des fleurs imaginaires qui flottent dans le ciel, et les planter dans la terre. Puis cueillir ces fleurs et les redonner au ciel.*

*« Tirer l'énergie en ouvrant et en fermant » permet de ressentir rapidement le volume.*

*« Respirer dans les six directions » est un enchantement pour l'un des danseurs porteur d'un handicap : il découvre jusqu'où son regard peut entraîner son cou, et rayonne de joie !*

*Imaginer une bulle d'énergie dans les pieds, qui remonte dans toutes les parties du corps pour le faire bouger de l'intérieur.*

Pour les aider à trouver cette relation à la terre essentielle pour danser, garder l'équilibre ou atténuer les émotions trop fortes, je passe par un travail au sol qui, là encore, est nourri de ma pratique du qi gong. Nous travaillons sur la trace, l'empreinte, l'enracinement de chaque partie du corps dans le sol. Petit à petit, les danseurs en situation de handicap trouvent leur équilibre. Il est souvent fragile, mais je les sens plus calmes, plus ancrés.

Au fur et à mesure du travail, je m'aperçois que l'accent mis sur la circulation d'énergie facilite aussi l'appréhension de l'espace et du temps. Ainsi, dans des exercices basés sur la marche, le premier lié au temps (accélérer / décélérer ensemble), le deuxième à l'espace (rétrécir / agrandir l'espace ensemble), le groupe est progressivement de plus en plus à l'écoute.

En fin de séance, je propose une méditation guidée par l'imaginaire, pour faciliter le calme chez les danseurs en situation de handicap. Une petite histoire de chat, de respiration, de feuilles qui bougent au gré du vent, les aide à trouver cet état de retour au calme qui leur permet de partir sereinement des répétitions qui déclenchent souvent des émotions fortes.



## Mon approche musicale de la danse

Au fur et à mesure que j'avance dans la formation, je prends conscience de quelque chose qui a toujours été là, dont j'ai souvent parlé dans mes biographies, mais qui prend une valeur concrète : l'importance de la musique dans mon approche de la danse.

La musicalité d'un danseur ou d'une danseuse est toujours singulière. Je ne parle pas ici de la musique qui accompagne la danse, mais bien de la musique intérieure de chacun qui transparaît dans sa danse. Cette musicalité s'exprime dans le mouvement, dans la manière dont on aborde le mouvement. Dans mon cas, cette musique, je l'entends. A une qualité de mouvement, une intention, j'associe toujours un rythme. Une petite chanson. Cette prise de conscience n'est pas à proprement parler une révélation, je connaissais déjà mon approche musicale. Mais quand je lis chez François Cheng l'idée que l'âme est « la basse continue qui résonne en chacun de nous »<sup>15</sup>, cette idée sonne en moi comme une évidence. Quand il écrit plus loin : « Apprenons à entendre la basse continue ponctuant le chant natif qui est en nous, qui gît au tréfonds de l'âme »<sup>16</sup>, cette relation à la musique qui est la mienne depuis toujours prend une importance nouvelle, et me donne envie de la développer. À la fois en prenant encore plus conscience du lien entre la danse et la musique dans mes créations, et en cherchant à mettre en place des outils qui permettent aux danseurs de danser leur musique intérieure.

---

15 Cheng, F., *De l'âme*, Op. cit., p. 42 (François Cheng cite ici l'expression de Jacques de Bourbon Busset)

16 Ibid. p. 82

# LE QI POUR EXPÉRIMENTER LA RELATION CORPS-ENVIRONNEMENT

La relation entre le corps et l'environnement a toujours été le moteur de mon écriture chorégraphique.

J'ai d'abord conçu des environnements avec lesquels le corps entrait en relation pour créer une danse issue de ce contact. De cette réflexion sont nées, entre 2007 et 2008, des pièces qui explo- raient ma relation à l'élément eau. L'eau est une matière qui me nourrit depuis toujours. Eau de la rivière, des lacs et des étangs d'où je viens, avec laquelle je noue très tôt une relation de symbiose. J'ai eu envie d'en faire un matériau de création dans deux de mes premières pièces, *L'aquarium* et *Baby ploof*.



*Baby ploof* - Photo Johann Trompat

Ensuite, je me suis inspirée des environnements sociaux, urbains, architecturaux, humains, comme thématiques de mes pièces. J'ai notamment cherché comment des quartiers populaires bétonnés recelaient leur part de poésie tout en contraignant les corps de leurs habitants. Comment ces quartiers fermés sur eux-mêmes au sens propre, architectural, du terme, influençaient les manières d'être, les comportements des habitants et des autres, ceux qui ont peur d'y entrer. J'ai fait le choix de partir à la rencontre des personnes qui vivent dans ces quartiers pour qu'elles me racontent leurs histoires, qui devenaient le matériau de plusieurs créations. C'est à ce moment-là, en 2008, que j'ai commencé à m'intéresser à la création partagée et à développer différents processus qui permettaient à des personnes variées d'intégrer le processus de création. Par le corps, par la parole, par l'écriture.



*La maladie des plafonds* - Photo Johann Trompat

En 2011, je m'associe à des chercheurs du Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon pour développer une recherche arts & sciences sur les perceptions inconscientes et les phénomènes associés. La création *Des illusions* parle de nos actes et de nos relations dans un environnement surpeuplé d'images et de sons.



*Des illusions* - Photo Richard Valentin

L'entrée en formation en 2017 a coïncidé avec mon envie d'aller plus loin dans la relation entre le corps et des environnements existants. Pas seulement de m'inspirer de situations extérieures à moi pour en faire une thématique de travail, mais de chercher comment la danse et le paysage pouvaient entrer en relation pour se transformer mutuellement, dans un rapport de résonance.

J'aime observer les lieux, découvrir un détail qui va tout à coup nous transporter vers un ailleurs ou nous faire voyager dans le temps. Une vitre cassée, le brin d'herbe à l'angle du trottoir, la fresque à moitié effacée, l'inscription au-dessus de la porte, ... chaque détail ouvre la possibilité d'une histoire. Pour concevoir les scènes chorégraphiques, je cherche à scruter les lieux et à leur faire correspondre des espaces intérieurs.

*Espèces d'Espaces* de Pérec est une source d'inspiration permanente :

« Choses que, de temps à autre, on devrait faire systématiquement : [...]

Dans les immeubles, en général :

les regarder ;

lever la tête ;

chercher le nom de l'architecte, le nom de l'entrepreneur,

la date de la construction ;

se demander pourquoi il y a souvent écrit « gaz à tous les étages » ;

essayer de se souvenir, dans le cas d'un immeuble neuf,

de ce qu'il y avait avant ;

etc. »<sup>17</sup>

La pratique du qi gong me donne des clés pour aller chercher comment le paysage nous parle, comment nous transformons le réel. Je prends le temps d'observer les lieux. De les contempler. De laisser venir à moi, alors que j'avais toujours eu une approche active : c'est moi qui entrais

17 Pérec, G., *Espèces d'espaces*, Ed. Galilée, 1974, p. 62-63

en contact avec l'environnement. Désormais, je cherche à le laisser me remplir avant d'agir. À ouvrir tous les sens de la perception, à me laisser (é)mouvoir par l'environnement. Je me sens un peu comme le phénoménologue que décrit Jean-François Billeter dans ses *Leçons sur Tchouang-tseu* : « Le phénoménologue est un homme assis qui cherche à savoir ce qui se passe quand il voit sa table, sa feuille de papier, la fenêtre ouverte, le mur de la maison d'en face – ou ferme les yeux pour observer ce qu'il fait quand il y pense »<sup>18</sup>.

La lecture de François Cheng me donne d'autres clés pour approfondir ma réflexion et ma pratique. Dans la cinquième méditation sur la beauté, il parle du « couple qing-jing, "sentiment-paysage" ». Ce couple, dont il dit qu'il est valable « aussi bien pour la poésie que pour la peinture et la musique », je crois qu'il est possible de l'appliquer aussi à la danse. « Il souligne [...] le rapport dialectique entre l'homme et la nature : le sentiment humain peut se déployer en paysage et le paysage de son côté est doué de sentiment. Tous deux sont pris dans un processus de transformation mutuelle et de commune transfiguration »<sup>19</sup>.

Je considère le paysage comme un partenaire qui me parle autant que je lui parle. J'envisage alors le qi gong non seulement comme un outil pour préparer le corps des danseurs, mais comme une technique d'écriture de la danse et des espaces. En développant chez moi et chez les danseurs une sensibilité aux espaces, je m'aperçois que toute l'écriture chorégraphique peut être vue sous le prisme de la pratique de l'énergie, de la circulation de l'énergie entre les danseurs et l'espace-temps dans lequel ils évoluent. La pratique d'improvisation que je développe à travers des situations d'exploration, puis dans les performances en espace public, s'enrichit de ce nouveau point de vue énergétique.

Dans une performance, les danseurs deviennent le « cœur battant »<sup>20</sup> du paysage. Je trouve dans le paysage une source d'inspiration pour la création, et cette relation est particulièrement fertile dans le cadre performatif.

Le qi gong me donne des outils pour rendre le corps sensible à l'environnement. Je l'inclus alors systématiquement aux échauffements des danseurs, et développe des situations d'explorations dont je décris certaines ci-dessous pour faciliter l'entrée en relation avec l'environnement et sentir cet aller-retour entre lui et nous.

---

18 Billeter, Jean-François, *Leçons sur Tchouang-tseu*, Op. cit., p.24-25

19 François Cheng, *Cinq méditations sur la beauté*, Op. cit., p. 148-149

20 Ibid, p.60



## Des spirales pour connecter l'intérieur et l'extérieur

La connexion entre intérieur et extérieur est à la base de ma recherche, et de la circulation du qi. Mais un mouvement que Maître Ke Wen nous propose souvent pour échauffer le corps me permet d'avoir très rapidement une sensation corporelle de cette circulation entre l'intérieur et l'extérieur. C'est un mouvement avec une spirale des mains, des poignets et des bras : on capte l'énergie par les mains, ramène le bout des doigts et l'énergie vers le corps à l'inspiration, puis la spirale s'inverse et les laos gong se dirigent vers l'extérieur à l'expiration, le souffle entraînant l'énergie accumulée dans le corps vers l'extérieur.

À partir de ce mouvement, que les spirales des mains rendent chorégraphique et qui permet aux danseurs de sentir rapidement la connexion intérieur-extérieur, je développe une suite en déplacement : après avoir réalisé le mouvement sur place, les danseurs se déplacent et font entrer l'énergie dans leur corps, par des mouvements spiralés qui emmènent les mains vers l'intérieur du corps à des endroits différents, et la font ressortir par les mains en la dirigeant précisément dans leur environnement : vers un endroit précis de l'espace, proche ou lointain, ou vers une autre personne avec qui ils partagent cette énergie.

Cette exploration en mouvement permet aux danseurs de se connecter entre eux, et avec leur environnement.



## Déplacer et partager son volume d'énergie en développant le mouvement « capter l'énergie »

Je prends pour base le mouvement « capter l'énergie » des 20 mouvements essentiels de Maître Ke Wen pour développer une danse de volume.

À partir de la position des bras arrondis à hauteur de la poitrine, paume vers soi, dans la posture du cavalier, on commence à déplacer ce volume de gauche à droite, et on laisse les pieds se remplir et se vider alternativement. On prend le temps de sentir le volume devant soi, comme si on tenait un gros ballon bercé par le vent.

Puis on laisse ce volume bouger dans différentes directions, le dos s'arrondir ou s'allonger au rythme de ce mouvement.

Petit à petit arrive le déplacement : on emmène son volume dans tout l'espace. On le déplace, on l'ouvre et on le rétrécit, on le fait entrer et sortir de nous. On le laisse s'envoler et revenir, ou on va le chercher. Le regard suit ce volume qui s'éloigne et revient vers nous, entre nos mains, entre une main et un pied, entre le ventre et les bras, entre le dos et un bras...

Puis on le partage avec d'autres : on tient à plusieurs un même volume. On le laisse partir et quand il revient, on le retient entre différentes parties du corps, à deux, à trois.

On termine l'exploration en cercle, reliés par nos mains qui tiennent un petit volume d'énergie. Chacun a une paume vers le ciel, une paume vers le sol. Chaque paume est tournée vers la paume du voisin. La sensation du qi entre les mains est palpable. Elle circule dans le cercle.



## Partager l'énergie

On commence par faire circuler l'énergie dans le corps, sur place, en imaginant une bille, une bulle, d'énergie dans les pieds. On la laisse circuler des orteils au talon, de l'intérieur à l'extérieur du pied, de la plante des pieds au cou de pied... Les pieds bougent par cette attention à l'énergie qui circule à l'intérieur. Puis on laisse remonter progressivement cette énergie en portant notre attention sur différentes parties du corps, en particulier les articulations. Elle remonte dans les mollets et reste un moment dans les genoux. Puis dans les cuisses et reste dans le bassin. Les deux bulles d'énergie se mêlent en un grand volume, comme de l'eau qui circule, remplit, ouvre chaque articulation du bassin. On suit son mouvement, ses vaguelettes ou ses vagues. Elle remonte dans le ventre et le dos, et reste un moment dans la cage thoracique. Elle se promène à l'intérieur, ouvre l'accordéon des côtes de tous les côtés, navigue en cercle ou rebondit sur les parois... elle arrive dans les épaules. Puis descend le long des bras jusqu'aux coudes et fait danser les coudes. Puis continue son trajet jusqu'aux poignets. Puis dans les mains et dans les doigts. L'énergie se divise en 5 petites billes d'énergie qui habitent chaque doigt. Petites têtes chercheuses qui explorent l'espace tout autour. Les 5 billes se rassemblent, fusionnent et remontent dans le bras jusqu'aux épaules et arrivent dans le cou. L'énergie circule à l'intérieur dans tout le volume du cou, autour des cervicales, sous la peau à l'avant, sur les côtés et à l'arrière de la nuque. Puis elle entre dans la tête. Elle se balade à l'intérieur du crâne, se concentre derrière le nez, puis rebondit ailleurs, contre les oreilles peut-être, ou le front, ou le sommet du crâne, ou le menton, la bouche, les joues... elle se répartit dans tout le volume de la tête, et de là redescend pour remplir tout le corps.

Une fois le corps rempli, on laisse l'énergie nous déplacer dans tout l'espace par la conscience de sa circulation intérieure.

À partir de là, plusieurs suites sont possibles :



### Suite n°1 : Se connecter aux éléments de l'environnement

On reporte notre attention sur l'énergie à l'intérieur du corps. Puis on va partager cette énergie avec un élément de l'environnement : un mur, le sol, une chaise, un banc, une table, une fontaine, un arbre, la terre... On entre en contact avec cet objet ou cet élément de la nature, on prend le temps de sentir sur notre peau sa matière, sa chaleur, sa forme, sa résistance... On imagine notre peau comme une frontière poreuse qui permet d'échanger notre énergie avec celle de l'élément. On glisse, on effleure, on se pose avec différentes parties du corps. On sent comment on peut s'enfoncer dans la matière, comme si elle était moelleuse, ou au contraire comment elle nous repousse. On porte son attention sur l'espace entre soi et l'élément, sur la relation que nous entretenons. C'est d'elle que découle le mouvement. L'élément devient vivant, il réagit et agit.

#### Trouver une fin

en contact avec l'élément de l'environnement.

L'exploration peut s'arrêter là, dans cet entre-deux chorégraphique.

#### Se connecter par la peau, par deux

Parfois elle se poursuit :

On quitte la relation à l'élément, on rassemble à nouveau l'énergie à l'intérieur de notre corps. Puis on va la partager avec une autre personne. On entre en contact avec elle. Cette fois, l'autre est lui aussi en mouvement. On retrouve avec une personne la qualité d'échange qu'on a trouvée précédemment. La danse vient de la relation qui se crée, dans l'instant, entre deux personnes, par le contact.



Retrouvailles - Photo Gilles Aguilar

## Suite n° 2 : Faire sortir l'énergie

Les corps ont maintenant accumulé beaucoup d'énergie, ils peuvent en laisser sortir une partie pour remplir l'espace environnant.

Pour amener une autre qualité de mouvement, on choisit une partie du corps par laquelle l'énergie va jaillir à l'extérieur. Une main, un coude, un pied, un genou, la tête, une épaule, le dos, le bassin... Le mouvement est jeté, dynamique, rapide, c'est une impulsion de l'intérieur vers l'extérieur.

Petit à petit, on précise la direction vers laquelle on laisse sortir l'énergie, et donc notre intention : l'énergie est envoyée vers un endroit précis de l'espace (en alternant les directions : haut-bas-côtés-diagonale...). Ou vers quelqu'un, là encore en étant précis sur la partie du corps à laquelle on s'adresse (vers la tête, le dos, le coude, le ventre, le pied...). Le regard suit la direction de l'énergie.

S'ensuit un jeu entre les danseurs : la personne qui reçoit l'énergie réagit, laisse entrer l'énergie dans son corps, ou encore l'évite pour la laisser passer plus loin...

On a rempli l'espace d'énergie. Elle devient matière à sculpter, et/ou matière qui nous relie.

### Dessiner, sculpter l'énergie

L'énergie qui remplit l'espace est une matière à sculpter. Nos mouvements dessinent des points, des lignes, des spirales, des cercles, dans cette énergie. On visualise ces dessins en volume créés par la danse, comme si une lumière venait éclairer ces dessins au passage du corps. La danse agit sur l'énergie.

### La matière qui nous relie

On imagine cette énergie comme une matière qui nous relie. Dès qu'une personne entre en mouvement, elle fait bouger cette énergie qui à son tour influence le mouvement de tous les danseurs. Le groupe expérimente une danse connectée par l'énergie de l'environnement. On accepte d'être bougé par les autres et par l'énergie. L'énergie agit sur la danse.

### Se connecter par la peau

On condense cette énergie en se rapprochant les uns des autres. Cette matière énergétique entre nous devient plus mince, on continue à sentir ce qi entre nous qui nous met en mouvement, ou plutôt qui conserve notre mouvement collectif.

On continue à rétrécir l'espace entre nous, jusqu'au contact. La peau nous relie. L'énergie collective nous traverse. On se laisse bouger par le groupe. Les individualité se fondent dans le collectif.

### Une fin en contact

On laisse le mouvement devenir de plus en plus petit, jusqu'à l'arrêt

### L'expansion du qi

Après avoir laissé l'espace entre nous devenir le plus petit possible, on va jusqu'au contact, sans aller jusqu'à l'arrêt. Puis on laisse l'énergie se déployer à nouveau dans tout l'espace, progressivement. On retrouve de l'espace entre nous, en gardant la mémoire du contact dans le corps. Puis on va ensemble vers l'immobilité extérieure, tout en ressentant le mouvement intérieur issu de l'expérience que l'on vient de faire ensemble.

## **Sentir la double direction et les volumes dans le corps**

On commence au sol, sur le dos, bras posés sur les côtés : c'est la position qui demande le moins d'effort possible.

Pour développer la conscience d'un sol dynamique, on imagine que le sol nous porte. Un souffle sort de terre et nous repousse vers le haut. On peut se poser sur le sol, avoir confiance en lui, il nous portera toujours.

On imagine ensuite un fin voile (assez fin pour nous laisser respirer) qui tombe du ciel et vient se poser sur notre corps. Il imprime une force verticale opposée, de haut en bas.

Nous voilà pris en sandwich entre ces deux forces verticales douces et opposées qui entrent en nous et nous traversent. L'énergie monte et descend à travers nous. Nous n'avons rien à faire, nous pouvons nous poser, nous abandonner tranquillement à la sensation.

Puis on change de position, en portant encore une fois notre attention sur ces deux forces, l'une qui nous repousse de bas en haut, l'autre qui nous traverse de haut en bas.

On change de position plusieurs fois. On reste très proche du sol, de nombreuses parties restent en contact avec lui, mais quelques-unes sont suspendues dans l'air. La sensation des deux forces opposées nous permet de mettre juste la force nécessaire, de se servir de la terre et du ciel comme de partenaires qui nous aident à détendre toutes les parties du corps qui ne sont pas essentielles à la posture choisie.

Petit à petit, on se laisse un peu plus traverser par l'énergie montante : des parties du corps se soulèvent. En même temps, celles qui restent en contact avec le sol s'enfoncent dans cette matière, se laissent traverser par la gravité. On prend le temps de sentir chaque partie du corps en contact avec le sol, chaque partie en contact avec l'air.

On se repousse de plus en plus du sol pour aller vers le ciel. Le ciel étant entendu comme tout l'espace autour de nous. Il est en haut, devant, derrière, sur les côtés.

Jusque là, on a continué à faire des pauses entre chaque changement de position. Je donne le rythme des changements à la voix. Je vais de plus en plus vite : on n'a plus le temps de passer par chaque partie du corps, on développe une conscience plus globale de la forme de notre corps et des forces qui le traversent.

Maintenant, on va se déplacer lentement dans l'espace en gardant la sensation de passer d'une posture à la suivante, mais sans faire d'arrêt entre les poses. On développe un mouvement continu, avec la conscience du sol qui nous repousse et de la gravité qui nous traverse.

Puis on fait des pauses dans notre mouvement continu. J'indique les moments de pauses à la voix pour surprendre les corps dans la position où ils sont, pour que les danseurs n'aient pas la possibilité de se placer dans des postures connues.



Les premières pauses sont sur 4 appuis : on répartit le poids entre les 4 appuis pour que la posture tienne avec le moins d'effort possible.

Les pauses suivantes sont sur 3, 2, puis 1 appui. On continue à sentir la double direction. Le déplacement entre les pauses alterne maintenant entre le sol et la verticalité.

On termine par une pause sur un appui (le pied) et on retrouve la verticale.

A la fin de cette exploration, les équilibres tiennent tout seuls, comme par magie. Les danseurs trouvent l'espace dans le corps et développent une sensation concrète de la connexion entre le corps, la terre et le ciel.



À cette recherche concrète, sensorielle, sur la relation du corps au paysage, il me fallait associer une autre dimension importante de ma recherche : la relation entre corps et technologies.

# CORPS & TECHNOLOGIES : UNE ÉCRITURE RELATIONNELLE

## PARADOXES DES TECHNOLOGIES

Dès 2012, dans un environnement qui se peuplait d'outils, j'ai ressenti le besoin de faire évoluer ma recherche sur la relation corps-environnement et de lui associer une recherche sur la relation corps-technologies.

Sans doute d'abord parce que j'ai toujours été attirée par ces objets. Alors que j'avais 12 ou 13 ans, je me procurais un des premiers ordinateurs portables personnels, le TO7. Je programmais des jeux vidéo rudimentaires, en suivant scrupuleusement des indications et donc sans réellement comprendre ce que je faisais. Mais la magie de la transformation d'une écriture sibylline de lignes de code en jeu vidéo avec lequel je pouvais réellement jouer me passionnait. De cette première relation avec un ordinateur j'ai développé un intérêt pour l'outil informatique. Je restais une dilettante, je ne suis jamais allée très loin dans la compréhension du code, mais cette première expérience m'a sans doute guidée vers l'envie d'associer l'informatique à ma recherche.

Quand internet est arrivé, j'ai été émerveillée par les possibilités d'ouverture sur le monde que recelait ce réseau. J'ai par la suite testé de nombreux outils au fur et à mesure qu'ils arrivaient. Certains ont eu une durée de vie très limitée... le mini-disc a été rapidement effacé par la numérisation de la musique, l'assistant personnel Palm très vite détrôné par les smartphones. Mais force est de constater que j'ai toujours été curieuse des outils technologiques, et que j'en ai expérimenté un certain nombre.

Si je me suis lancée dans cette recherche sur la relation du corps au numérique, c'est sans doute avant tout parce qu'elle m'a semblé un merveilleux terrain de jeu pour explorer de nouvelles écritures artistiques.

Mais c'est aussi parce que je craignais, et crains toujours, les dangers de notre utilisation massive du numérique. Déjà en 2012, je voyais dans ces technologies qui envahissaient l'espace social le risque de créer une dépendance entre l'humain et la machine. Mon travail avec des neuroscientifiques m'avait aussi rendue sensible à plusieurs sujets. D'un côté la plasticité du cerveau humain, qui se reprogramme sans cesse en fonction de son environnement, et du risque d'uniformisation humaine qu'une uniformisation des usages du numérique faisait courir. D'un autre côté je m'intéressais aux questions d'une perte de liberté individuelle liée à la frénésie de surveillance technologique, et de la perte d'autonomie, à la fois dans la prise de décision et dans l'action.

Hartmut Rosa parle bien de la perte d'individualité liée aux GAFAM<sup>21</sup> dans son livre *Résonance* : « Google, Amazon et Facebook [...] sont là pour nous renseigner sur nos préférences, nos penchants et nos goûts en nous notifiant ce qui nous intéresse et ce que nous pourrions vouloir acquérir. Ils nous privent ce faisant d'une grande part de ce qui était considéré jusqu'alors

---

21 GAFAM : Google, Amazon, Facebook, Apple, Microsoft

comme notre travail identitaire en nous dispensant de répondre à la question de savoir qui (et comment) nous sommes »<sup>22</sup>.

Pourtant, qui n'a pas une adresse gmail ? Qui refuse d'utiliser Google comme moteur de recherche ? Qui ne se livre pas, au moins un peu, sur Facebook, Instagram, Twitter, ... ? Beaucoup d'entre nous acceptons volontairement, plus ou moins consciemment, de nous laisser déposséder d'une partie de notre identité au profit d'industries qui les utilisent pour nous proposer des offres qui correspondent à nos goûts, empêchant la surprise de la découverte, ou pour nourrir des intelligences artificielles qui, à force de nous assister (parfois très efficacement), risquent de nous faire perdre le goût de l'imprévu. Mon travail avec des chercheurs en neurosciences m'a fait prendre conscience que le libre-choix était une illusion. L'intelligence artificielle n'est pas le déclencheur de cette illusion. Mais elle l'accélère, assurément.

Peut-être cette méfiance devrait-elle conduire à un refus des technologies. C'est la démarche suivie par certaines personnes qui, aujourd'hui, se détachent de plus en plus de ces outils. Mais j'appartiens au monde, je travaille dans le monde, et je ne peux me résoudre à faire abstraction de ce qui en est devenu une composante essentielle. Les outils sont là. Comment les détourner ? Est-il possible de se les ré-approprier ? De prendre conscience de leurs dangers, de leurs caractéristiques expropriatrices, aliénantes, tout en développant une approche poétique, sensible, où l'interaction entre l'humain et l'outil n'est plus simplement un rapport de dépendance, mais une réelle relation créatrice ?

J'ai eu envie de creuser dans la création cette idée de boucle corps-cerveau-environnement dont parlent les neurosciences avec une conviction : si l'environnement nous modifie, nous pouvons aussi agir sur lui. Dans la même optique que celle que je menais dans la relation entre le corps en le paysage, je cherchais donc à faire d'un environnement technologique un partenaire des danseurs pour développer un dialogue chorégraphique et numérique fécond.

## **PREMIÈRES CRÉATIONS : DES ENVIRONNEMENTS NUMÉRIQUES POUR LA DANSE**

Dans mes premiers projets, j'ai fait ce que je faisais depuis toujours : concevoir des environnements pour la danse. Des dispositifs qui deviennent à la fois contrainte physiques et source d'inspiration pour les danseurs. Les corps entrent en relation avec le dispositif pour déclencher des sons, des images, qui à leur tour influencent les autres danseurs.

J'expérimente alors des systèmes de captation du mouvement en temps réel. Ils enregistrent différentes composantes du mouvement des danseurs, et sont reliés à un programme informatique créé par un artiste numérique pour chaque projet. Ce programme interprète les données issues du mouvement pour composer un environnement visuel et sonore modulé par la danse.



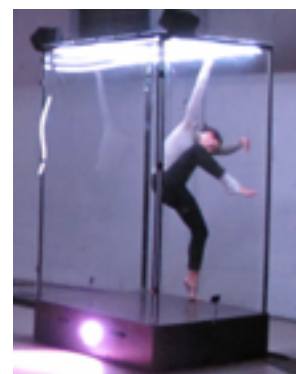
Après un premier projet en 2012, *Play & Replay*, qui poursuivait mes recherches avec les neurosciences sur les phénomènes inconscients et la manipulation implicite à travers un dispositif inspiré des jeux vidéo, j'imaginai un dispositif qui allait me permettre de réfléchir au sens propre à cette notion de frontière que j'avais jusque là explorée sans en être complètement consciente.

La frontière est mon sujet d'études depuis toujours. Frontière entre la danse et les autres arts, entre arts et sciences, entre danseurs professionnels et non professionnels, entre la représentation et les spectateurs.

J'envisage la frontière comme l'espace entre, riche et ambivalent, qui laisse passer la relation. « Dire d'une frontière qu'elle est une passoire, c'est lui rendre son dû : elle est là pour filtrer » (Régis Debray, *Éloge des frontières*).

En 2013, j'imagine un dispositif composé de 3 cabines interactives. Ces cabines sont 3 petits mondes aux frontières différentes, qui expriment 3 manières d'aborder la relation au monde. Chaque cabine abrite un danseur et une danseuse. L'ambivalence de la frontière est présente dans chaque cabine.

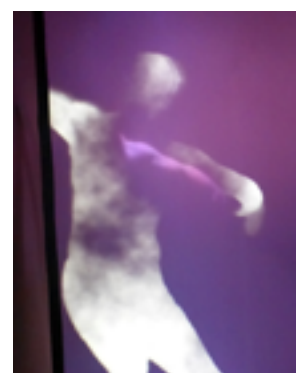
Les parois en plexiglas de l'une d'elles forment un cadre extérieur rigide, enfermant, tout en étant transparent. Elle bloque les mouvements mais offre une surface d'appui stable, rassurante. Des capteurs recueillent les vibrations de la matière : les mouvements de la danseuse génèrent du son et de la lumière. C'est elle qui assure la partition percussive de la pièce.



La cabine robe n'a pas de paroi, mais une immense robe accrochée à son socle. La danseuse est retenue par son costume, qui la ramène toujours vers le centre de la cabine. C'est celle de l'attachement au territoire, aux traditions, à la langue maternelle... elle est à la fois cocon et prison. La danseuse porte une bague équipée d'un capteur de type accéléromètre, qui enregistre différents mouvements et orientations de sa main. Cette bague me permet de développer chez cette danseuse un langage de mains qui répartit le son dans les cabines et leur donne de la lumière.



La cabine peau est celle de la découverte. Ses parois en lycra sont élastiques et douces. Le danseur repousse la peau de sa cabine comme il repousserait les limites de l'inconnu. Elle invite à l'exploration, au risque parfois de se perdre. C'est aussi celle qui pousse le plus loin les frontières du numérique, en étant le lieu de vidéos en temps réel. Son système de captation est composé de deux caméras, une Kinect et une caméra infrarouge.



Le public est immergé dans le dispositif. Il peut se déplacer librement autour des cabines, créer une relation particulière à l'une ou s'éloigner pour voir les trois.

Cette frontière dont je m'apercevais alors qu'elle avait toujours été mon sujet d'études, je la conceptualisais pour la première fois avec les créations issues de ce dispositif des cabines. J'ai d'abord eu besoin de l'aborder sous le prisme théorique à un moment où je sentais, dans les quartiers où je travaillais, des oppositions s'ériger entre voisins aux cultures ou croyances différentes. Je reprends ci-dessous la note d'intention que j'écrivais pour cette création en 2015, parce qu'elle a en germe ce que je parviendrai à développer ensuite, nourrie par ma formation de qi gong et méditation.

*Qu'est-ce qui nous sépare ? Qu'est-ce qui nous réunit ? Comment la frontière laisse-t-elle passer la relation ? La notion de frontière, et son ambivalence, m'intéresse depuis toujours.*

*Parler de frontière au sens propre m'est devenu nécessaire. Si les frontières entre les flux tendent à disparaître, les êtres humains semblent avoir des dispositions pour ériger de nouvelles frontières entre eux, qui ressemblent beaucoup aux anciennes.*

*Pour mener cette recherche, il m'a semblé évident d'aller à la rencontre de personnes qui viennent de cultures et de territoires différents, en particulier différents des miens. Ces rencontres nourrissent mon imaginaire et la création. Elles m'obligent à me déplacer sans cesse, au sens propre comme au sens figuré. Mon intention demeure jusqu'au bout, mais le chemin est sans cesse remis en question. Le trajet fait partie de la frontière, et c'est à cet endroit de frottement, de partage et de confrontation, que je développe ce travail de création.*

*Les voix de ces personnes, réparties dans les trois cabines, dialoguent entre elles. Selon ce qu'elle raconte, une même voix peut naviguer d'une cabine à l'autre. Les frontières entre les personnes ne sont pas toutes au même endroit. Chacun de nous a des identités multiples, des appartenances variées. Je cherche les points de convergence, les endroits où le dialogue est possible qu'il soit doux ou conflictuel..*

*Cabines est une invitation à échanger, à (re)connaître l'autre.*

Il y avait déjà là les concepts que je concrétise aujourd'hui : la relation, le frottement entre différentes expériences, les identités multiples, l'envie de placer le spectateur dans une position active : « Agir, c'est répondre aux invitations du monde », dit Ezequiel Du paolo dans le film *The Embodied Mind* (Université de Saragosse). Le monde de *Cabines* invitait le public à agir, à se déplacer et à faire des choix.



Il y avait aussi déjà chez moi l'envie de sortir des théâtres, de placer le dispositif dans des espaces publics. Mais la lourdeur de la scénographie et du dispositif technologique ne l'a permis que très rarement. Je n'avais pas encore trouvé comment allier cette relation du corps aux technologies à mon envie d'occuper tous les espaces par la danse.

Il s'agissait en outre encore d'un dispositif extérieur sur lequel le corps agit. La dynamique à l'œuvre était plus une dynamique d'action-réaction qu'une réelle inter-relation.

Petit à petit, en même temps que je développe ma conscience du qi, mon ouverture aux principes du Tao, se dessine la possibilité d'envisager d'autres manières d'aborder la relation entre corps et technologies. En 2018, deux directions se développent simultanément :

// une que j'explorerai de 2018 à 2021 à travers le projet *Proximité(s)*

// l'autre qui débute au même moment, que je poursuis aujourd'hui, et qui va m'occuper encore pendant des années : la création chorégraphique en réalité augmentée, à travers le dispositif *Space Dances*.

## PROXIMITÉ(S) : DES OBJETS AUDIO-TACTILES POUR SENTIR LA VIBRATION INTERNE

La rencontre avec l'autre est l'une des dimensions relationnelles que j'explore dans la danse.

Je m'intéresse à la création partagée depuis toujours. Chercher comment déclencher la danse chez des personnes qui n'ont jamais ou peu dansé me passionne. Tout le monde a un corps. Tout le monde peut donc danser. Ma recherche consiste à dénicher la danse que porte chaque personne.

Je travaille avec des enfants, adolescents, adultes, personnes âgées, jeunes en difficulté d'insertion, personnes incarcérées. Des personnes pour qui la danse n'a rien d'évident, et qui pourtant parviennent à découvrir celle qu'elles abritent en elles.

Je cherche comment aider chacun à trouver sa propre danse, et à apporter sa pierre à un édifice collectif.

*Proximité(s)* est un projet que je développe avec le Groupe Vertoï, ce groupe mixte handicapé-valide dont j'ai parlé plus haut.

De 2014 à 2017, je mène avec ce groupe divers projets de création passionnants. Mais quelques danseurs en situation de handicap mental gardent un rôle limité dans les pièces. Une femme en particulier, pendant 3 ans, reste quasiment immobile. Le seul mouvement qu'elle répète est un cercle de bras. Elle refuse le contact et passe l'essentiel des séances assise. Elle a pourtant sa place dans le groupe, elle sourit souvent, observe, mais n'entre pas facilement dans la danse avec nous. Sans aller jusque là, d'autres danseurs et danseuses restent également en retrait. Je n'ai pas encore trouvé comment déclencher leur danse.

En 2018, alors que je démarre la formation de qi gong et méditation aux Temps du Corps et en développant une approche plus vibratoire du mouvement, je me demande comment faire ressentir à ces danseurs la vibration interne qui donne vie au mouvement. Je m'associe alors à Lynn Pook, une artiste plasticienne qui travaille dans le domaine de l'audio-tactile, et qui mène un projet avec Valentin Durif, le compositeur et musicien qui m'accompagne depuis plusieurs années.

L'audio-tactile repose sur des objets équipés de technologies permettant de faire circuler des stimulations tactiles et sonores à la surface du corps. La vibration sonore est ressentie par le corps.



À cette époque, Lynn et Valentin avaient créé une œuvre audio-tactile, ORGAN, une installation plastique et sonore qui fait entendre et sentir la composition musicale à travers des sculptures audio-vibrantes. L'œuvre invite le public à se déplacer entre les objets, à les toucher, se blottir contre eux...

Ces objets n'ont pas été conçus pour la danse, mais j'invite Lynn et Valentin à faire expérimenter cette œuvre à mon groupe de danseurs en situation de handicap. Cette expérience est un déclic : les danseurs s'allongent contre les objets, les enlacent, s'en détachent pour entrer en contact les uns avec les autres. La femme à l'unique cercle de bras se pose sur un objet et développe une danse très douce avec tout son corps.

Cette première expérience confirme notre envie commune de développer un projet avec des objets conçus pour danser. Ensemble, nous développons le projet *Proximité(s)*, qui mènera à un spectacle et à un film.

#### **Note d'intention du projet**

*Proximité(s) met en œuvre un processus de création participatif qui repose sur des objets, les « Doudous », dont le caractère vibratoire et tactile permet de ressentir le son par la peau et par conduction osseuse. Les Doudous audio-tactiles sont créés à partir des silhouettes des personnes en situation de handicap. L'objet prend alors toute sa place en tant qu'objet relationnel : il est partagé entre tous les danseurs, et permet aux danseurs porteurs d'un handicap d'aller au contact des danseurs valides. Il permet aussi de créer des situations scénographiques variées propices au jeu et de diffuser un contenu sonore, musical ou verbal. Les Doudous deviennent partenaires de danse, éléments scénographiques et sources de diffusion sonore permettant notamment de structurer l'espace.*

*La recherche chorégraphique va dans le sens d'une exploration qui permet aux danseurs de déployer leur propre danse dans toutes ses dimensions, motrices, spatiales, temporelles, relationnelles, ...*

*Chaque Doudou diffuse sa propre musique, créant ainsi un système de multi-diffusion spatialisé. L'exploration sonore passera par la voix, des recherches rythmiques et sonores à partir des corps, des histoires de chacun-e-s, de sons instrumentaux et d'outils de M.A.O.*

*Proximité(s) parle de corps, de toucher, de relation, de frontière, d'intimité. Les notions de frontières et d'interstices sont au cœur du processus de création. Frontières à franchir, interstices à remplir.*

*La forme naît de la rencontre entre la danse et les arts plastiques et sonores, entre des individus en mouvement, de leur relation à l'espace, aux autres corps, aux objets, à soi.*



Ce projet débute en 2018, au début de mon parcours de formation aux Temps du Corps. La recherche relationnelle que je mène avec ce groupe se nourrit de mes apprentissages liés à la circulation de l'énergie. Le processus de création partagée que je développe depuis des années s'enrichit de ma pratique du qi gong et des enseignements de la formation. Ils m'aident à aller plus loin dans l'observation de l'unicité de chaque personne et à trouver l'équilibre du cadre qui permet l'expression de la créativité individuelle et collective.

C'est un travail sur l'improvisation, qui implique l'écoute permanente pour se connecter avec les autres, avec l'environnement, composé ici des doudous, du lieu dans lequel nous dansons, et du public lors des représentations.

J'apporte petit à petit le qi gong dans les échauffements des danseurs comme outil pour développer cette écoute et ouvrir des espaces intérieurs.



Ce projet coïncide chez moi avec une transformation de mon approche chorégraphique avec des corps différents, liée à une capacité plus grande à avoir confiance en ce que la différence apporte à la danse. J'ai toujours défendu cette idée que la richesse naît des différences. Mais quand je me lançais dans une création avec le groupe Vertoï, je mettais en place des cadres plus contraignants que ceux que je développe dans *Proximité(s)*. Je faisais moins confiance au caractère brut de la danse de ces corps particuliers. A partir de *Proximité(s)*, je m'autorise à m'imprégner des mouvements naturels de ces corps pour inviter les danseurs valides à découvrir leur propre mouvement brut. Le mouvement n'est plus une forme, mais une expression de la relation qui se crée dans l'instant entre les danseurs, les doudous, l'environnement. Il faut oser abandonner ce qu'on connaît et se laisser porter par l'instant.

Là encore, l'enseignement des Temps du Corps m'emmène dans cette voie de transformation : oser aller chercher la sensation intérieure née du dialogue pour faire surgir la danse.

Ce projet ouvre des portes chez les danseurs et chez moi. Pour la première fois, je me risque à communiquer plus largement le processus de création à travers un reportage réalisé par Marie Monier.

Jusqu'alors, j'avais séparé créations partagées et créations professionnelles. Je communiquais sur les travaux professionnels, mais pas, ou très peu, sur les projets partagés avec des non professionnels. A partir de *Proximité(s)*, j'arrête de séparer ces deux volets de mon travail pour les intégrer dans une démarche assumée.

Au fur et à mesure que j'intègre les enseignements des Temps du Corps, que je vais vers une démarche de réconciliation entre mes propres facettes, je sens se développer en moi la capacité à rassembler les différents sillons creusés au fil des années, un besoin de réunir des volets de mon travail qui jusqu'alors étaient séparées.

C'est paradoxalement un dispositif technologique très pointu qui me donne la possibilité de rassembler les différentes directions de ma recherche artistique : la réalité augmentée.





## AUGMENTER LA RÉALITÉ

La réalité augmentée, c'est d'abord la réalité. Le monde physique dans lequel nous sommes. À cet environnement réel viennent se superposer, dans un écran, des éléments virtuels, ou immatériels, qui augmentent la réalité. Ici ce sont des corps dansants, des danseurs bien réels. Ils ne sont pas là physiquement, mais ils sont là en puissance, en attente d'une actualisation par le public, qui devient une sorte de magicien du réel : il déclenche l'irruption de danseurs dans le monde qui l'entoure.

Deux temporalités se superposent alors : le temps présent expérimenté par le public, et le temps de la danse filmé en amont. L'environnement réel, le temps présent, comprennent le paysage dans lequel nous nous trouvons, mais aussi les êtres et objets en présence. Si quelqu'un passe devant l'écran, il sera inclus à l'image. Je parle alors de réalités superposées.



Au moment où je démarre cette recherche, en 2018, les utilisations de la réalité augmentée sont encore marginales. Dans le domaine du jeu, les Pokemon Go sont un bon exemple. Il s'agit d'aller attraper des Pokemon, ces petits personnages de jeu vidéo, dans l'espace réel. On voit alors apparaître dans certains lieux des attroupements étranges de personnes, le regard collé à leur smartphone, qui courent vers un même endroit pour capturer un personnage qui apparaît dans leur écran. Leur objectif est d'attraper le plus de Pockémon possible. C'est une logique d'accumulation et de compétition très éloignée de ce que j'ai envie de faire. La franchise met en avant les principes suivants : parcourir le monde, capturer des Pockémon et s'affronter dans les arènes. Une simple promenade peut bientôt devenir une chasse. Cette logique de la chasse me semble incompatible avec celle de parcourir le monde. Les joueurs semblent beaucoup moins intéressés par leur environnement que par l'intérieur de leur écran.

Ce jeu (dont la folie est aujourd'hui retombée) agit à la fois comme un déclencheur et un repoussoir. Il me fait prendre conscience du potentiel de la réalité augmentée, et de ce que veux éviter. Au contraire, je me demande comment utiliser cette technologie pour un usage poétique, artistique, sans aucune visée utilitaire. Comment l'associer au désir de contemplation qui a sans doute toujours été en moi, et que la formation réveille, rend conscient ?

Cette envie d'explorer plus loin la relation du corps aux espaces, de dénicher la poésie dans notre environnement et de danser partout me conduit à imaginer un projet de balade chorégraphique en réalité augmentée. Elle s'inspire du lien entre les corps et l'espace, de l'histoire des lieux et des imaginaires qu'ils portent, des histoires subjective de leurs habitants pérennes ou passagers. Une flânerie déambulatoire qui questionne la relation entre mondes physique et immatériel, réel et virtuel, et les manières dont le corps, la danse et les espaces se transforment mutuellement.

Ce projet, *Space Dances*, fait surgir des corps de danseurs holographiques dans des espaces où ils ne sont pas réellement.

*Space Dances* repose sur le développement d'une application mobile géolocalisée de réalité augmentée. C'est grâce à elle que le public a accès à l'œuvre. Muni d'une tablette tactile équipée de l'application, et bientôt de son propre smartphone, il est guidé à travers le lieu pour dénicher les espaces qui abritent des scènes chorégraphiques et sonores.

Ce projet me lance dans une recherche sous le prisme de la résonance entre l'humain et le monde. De la frontière, encore, mais cette fois-ci je comprends de plus en plus cette notion comme Vide médian, cet espace-temps qui, entre deux entités, permet la relation. Ce projet, je l'imagine comme une tentative pour créer de la résonance dans un monde souvent considéré comme aliénant. Un monde qui ne répond pas ou, pour reprendre l'expression de Hartmut Rosa dans *Résonance*, un monde « qui ne nous dit rien »<sup>23</sup>.

Hartmut Rosa définit ainsi la résonance : « La résonance est une forme de relation au monde associant af←fection et é→motion, intérêt propre et sentiment d'efficacité personnelle, dans laquelle le sujet et le monde se touchent et se transforment mutuellement »<sup>24</sup>.

*Space Dances* me permet de réunir les différentes facettes de mon travail et de développer une nouvelle écriture relationnelle, dans différentes dimensions de la relation.



La face dansée des Buers  
photo Maxime Touroute

23 Rosa, H., *Résonance*, Op. cit., p. 159

24 Ibid., p. 244

## La relation du corps aux espaces

### Transformation mutuelle entre corps et espaces

J'ai rapidement l'intuition que la réalité augmentée me permet de renouveler le rapport entre danse et paysage. Avec la réalité augmentée, je peux inscrire la danse partout, pas seulement dans les espaces dédiés au spectacle vivant. Qu'il s'agisse de bâtiments ou d'espaces publics, de paysages urbains ou naturels, la danse peut y trouver sa place.

La technologie permettrait-elle d'initier une nouvelle forme de présence artistique dans des lieux publics ou communs ? Peut-elle « révéler ce que l'univers vivant recèle de beauté virtuelle »<sup>25</sup>, comme l'exprime François Cheng en évoquant les desseins d'une œuvre d'art ?

La relation du corps au paysage prend plusieurs sens.

Je crée mes premières pièces en réalité augmentée pour un lieu ou un territoire spécifique. L'œuvre s'inspire directement du lieu. De son architecture, son énergie, son histoire et les histoires subjectives de ses habitants. À partir d'un protocole d'écriture commun que je mets progressivement en place avec mes partenaires, chaque pièce est recrée à chaque fois. Puis je développe une recherche pour créer des pièces toujours en lien avec des lieux, mais en définissant plutôt pour chaque scène des types d'espace que je peux retrouver dans différents lieux : un escalier, une grotte, une place... Cette nouvelle manière d'envisager le rapport au lieu m'offre la possibilité de créer des pièces qui peuvent s'adapter à des lieux et territoires différents. Quelques scènes devront sans doute être recrées in situ, mais la plupart pourront être replacées telles quelles dans les espaces de chaque territoire de jeu.

Je cherche à placer des danseurs dans des espaces quotidiens, espaces publics que l'on traverse sans réellement les voir. Je fais le pari que la présence de corps dansants rend ces espaces remarquables. La danse révèle alors des espaces ignorés, ou des espaces dont on connaît tellement la beauté qu'on oublie de les regarder vraiment.



Lieux Miroir - Photo Pascal Dacasa

25 Cheng, F., *Cinq méditations sur la beauté*, Op. cit., p.121

J'aimerais écrire pour ces lieux une danse qui s'inspire de ces tableaux « de paysages chinois dans lesquels l'on aperçoit quelque part un personnage de dimension minuscule », dans lesquels on se rend compte, après un temps d'observation, qu'il est « le point pivot autour duquel le paysage s'organise et tourne, que c'est à travers lui qu'on voit le paysage »<sup>26</sup>. Il est « l'œil éveillé et le cœur battant du paysage »<sup>27</sup>. J'aimerais que le public ressente que l'humain fait partie du paysage, que l'humain et le paysage se constituent mutuellement, qu'ils ne sont pas séparés. J'aimerais opérer ce « changement de perspective » dont parle François Cheng : « Tandis que l'homme devient l'intérieur du paysage, celui-ci devient le paysage intérieur de l'homme »<sup>28</sup>.

Cette recherche, que j'ai démarrée dès le début de mon projet de danse en réalité augmentée, est encore en chemin. Je dois aller plus loin, chercher comment mieux exprimer cette relation du corps au paysage et la faire ressentir au spectateur. À mesure que s'éveille mon corps spirituel, je sais la nécessité de chercher encore.

### Jouer avec les lieux : des corps virtuels

La réalité augmentée permet de s'affranchir des contraintes du réel. Les danseurs peuvent se multiplier, devenir minuscules ou géants, s'affranchir de la pesanteur pour s'envoler, sortir d'un mur, y grimper ou y être attachés par les pieds.

En créant des relations à l'espace impossible dans le monde réel, *Space Dances* me donne une liberté de création qui rend l'expérience artistique à la fois ludique et surprenante.



Expérimentation

---

26 Ibid., p. 102-103

27 Ibid., p. 103

28 Ibid., p. 103

## La relation des œuvres au public : tentative d'une expérience immersive de résonance

Avec *Space Dances*, je cherche à créer les conditions d'une expérience de résonance entre le public, les danseurs et le paysage.

Je propose deux expériences différentes de diffusion des œuvres :

### Une relation intime à l'œuvre

Avec ces balades chorégraphiques en réalité augmentée, je propose une expérience autonome à travers laquelle je cherche à inviter chaque spectateur à créer une relation intime à l'œuvre. Tablette en main, éventuellement casque sur les oreilles pour avoir une expérience sonore optimale, chacun crée son propre parcours d'un lieu à l'autre, d'une scène à l'autre. La création va chercher du côté du Living Art tel que défini par Florent Aziosmanoff<sup>29</sup> : des œuvres qui créent une relation sensible à leur environnement, en particulier au public. Le spectateur a la sensation que la danse s'adresse spécifiquement à lui. Les danseurs le regardent, se détournent de lui, jouent avec ses perceptions, le surprennent. Il y a quelque chose de ludique dans cette expérience artistique. Mais si l'écriture emprunte certains principes du jeu, il n'y a ici rien d'autre à gagner que ce qu'on est en train de vivre, l'émerveillement, le questionnement, le trouble peut-être.

Pour Hartmut Rosa, « [...] l'expérience résonante se conçoit comme une triade, un accord de trois notes où convergent momentanément des mouvements du corps, de l'esprit et du monde dont il est fait l'expérience »<sup>30</sup>.

L'expérience de résonance que j'espère offrir au public reprend les termes de cette conception : il s'agit d'une expérience éphémère, momentanée, qui demande au spectateur de s'engager par son corps et son esprit dans le monde proposé par l'œuvre (il se déplace, se place à un endroit précis pour faire apparaître une scène).

Une expérience de résonance présuppose, « d'une part que les deux pôles de la relation parlent de leur propre voix (une voix souvent dérangeante) et ne sont donc pas manipulables à volonté et, d'autre part, que cette réponse peut aussi faire défaut, que la voix peut *ne pas* retentir »<sup>31</sup>.

Je retrouve ici les principes de ce que dit Florent Aziosmanoff dans son livre *Living Art, l'art numérique* : « Dans le cas d'une œuvre comportementale, que nous appelons living art [...], [ce] qui est en jeu, c'est la réalisation d'une altérité, entité autonome, agissante, établissant une relation avec son environnement selon ses propres critères et poursuivant uniquement ses propres enjeux d'influence sur le public »<sup>32</sup>.

Dans cette expérience, je cherche en effet à créer un dialogue entre mon intention artistique (ma voix), la présence des danseurs holographiques (la voix des interprètes), et la présence du

---

29 Florent Aziosmanoff : artiste numérique, théoricien et producteur d'œuvres numériques. Directeur du Pôle Création du Cube, centre culturel dédié aux arts numériques à Issy-les-Moulineaux, de sa création en 2001 jusqu'en 2015. initiateur du Living Art Lab

30 Rosa, H., *Résonance*, Op. Cit., p. 239

31 Ibid., p. 242

32 Aziosmanoff, F., *Living Art, l'art numérique*, éd. CNRS, Paris, 2010, p.80



spectateur qui, par sa démarche active, va choisir d'actualiser ou non la scène qui est proche de lui. Il écoute sa propre voix dans ce dialogue. S'il choisit de s'engager dans le dialogue avec l'œuvre, il peut tout aussi bien choisir d'arrêter la scène en partant simplement de l'endroit où elle se déroule. En positionnant l'œuvre dans un espace ouvert, où le spectateur est libre de se déplacer et de choisir son parcours, je prends le risque qu'il n'en découvre qu'une partie, ou qu'il s'en détourne. C'est un risque que je souhaite prendre, parce que je crois que c'est à ce prix que chaque spectateur pourra créer une relation intime à l'œuvre.

Cette volonté de sortir des théâtres pour se placer sur le chemin du public répond aussi à mon envie de m'adresser à tous.

Lorsque j'observe des personnes qui font le parcours en autonomie, je constate qu'elles ont chacune une manière personnelle de s'en emparer. Souvent une tablette est partagée entre 3 ou 4 personnes, des parents et des enfants, voire des grands-parents et leurs petits-enfants. C'est un ravissement pour moi de les voir appréhender facilement le dispositif, de voir des grands-parents danser dans l'espace public, guidés par leurs petits-enfants qui leur disent où se placer pour danser avec les danseurs immatériels.

Pourtant, ces outils dont je me sers pour exprimer mes pièces en réalité augmentée sont majoritairement exploités comme des outils de rationalisation du monde, y compris dans la manière d'envisager le corps : des applications permettent à chacun de calculer ses performances personnelles, plaçant son propre corps sous le signe d'un objet soumis à l'évaluation quantitative (en anglais, on parle de « quantified self »).



*Space Dances aux Subsistances - Photo Laure Birembaut*



Chacun cherche à maîtriser le monde et soi-même. Depuis l'avènement de la modernité occidentale, et a fortiori dans ce que Hartmut Rosa appelle « modernité tardive » à partir des années 1990, notre volonté de maîtriser le monde a conduit à une « escalade [...] quasi exponentielle des taux de croissance »<sup>33</sup> dans tous les domaines. Nous voulons « mettre le monde à notre portée », et plus les progrès avancent, plus nous nous allons vers « l'extension de l'accès au monde »<sup>34</sup>. Pourtant, cette tendance au progrès s'accompagne d'une peur croissante de perdre notre capacité de résonance avec le monde. H. Rosa définit cette peur comme « la crainte (fondée sur l'expérience) de voir nos relations – à autrui, à la nature, au monde matériel, à l'histoire, à notre corps et à notre biographie personnelle – se transformer, du fait de l'extension de notre accès aux choses, dans le sens d'une aliénation croissante, c'est-à-dire d'un vide relationnel intérieur »<sup>35</sup>. Il parle de « catastrophe de la résonance ». Le monde ne nous parle plus. L'efficacité, l'industrialisation, la standardisation, ont créé un monde dans lequel les êtres eux-mêmes ont la sensation d'être devenus des objets interchangeables. On se sent démuné et incapable d'agir dans le monde. H. Rosa parle de désenchantement : « "Entzauberung" est traduit en anglais par disenchantment et en français par désenchantement : il signe un monde qui cesse littéralement de chanter »<sup>36</sup>.

Si le monde a arrêté de chanter, comment le faire chanter à nouveau ? Ma recherche avec la réalité augmentée va dans ce sens. Je tente à travers ces projets de participer au réenchantement du monde, et de réveiller la capacité d'émerveillement qui est en nous. Dans son mémoire de fin d'études intitulé *Le merveilleux dans la banalité – réenchanter l'espace*, Cassandra Bonnafous se demande : « Aujourd'hui, dans un contexte de fin du monde annoncée, est-ce qu'on peut encore imaginer s'émerveiller alors qu'on s'inquiète de tout ? »<sup>37</sup>

En faisant surgir des corps dansants à des endroits où ils ne sont pas réellement, en les faisant grimper aux murs, changer de taille, se métamorphoser l'un en l'autre, je souhaite éveiller cette capacité à redécouvrir le merveilleux dans chaque lieu, aussi banal soit-il. Révéler la beauté existante des lieux.



Lieux Miroir - Photo Pascal Dacasa

33 Rosa, H., *Résonance*, Op. Cit., p. 450

34 Ibid., p. 452

35 Ibid., p. 452

36 Ibid., p. 472

37 Bonnafous, C., *Le merveilleux dans la banalité – ré-enchanter l'espace*, Mémoire DSAP École Supérieure d'Arts Appliqués La Martinière Diderot, Lyon, p. 13

J'ai aussi voulu faire de ces parcours en réalité augmentée des flâneries déambulatoires, des visites dansées où le spectateur n'est pas guidé précisément. Pour chaque projet, je cherche à trouver le bon équilibre entre des indications qui lui permettent de se sentir confiant, et des procédés interactifs de guidage dans l'espace assez souples pour qu'il puisse choisir son parcours. Et aussi, peut-être surtout, pour qu'il lève le nez de son écran. Pour qu'il profite du trajet pour voir le lieu dans lequel il se déplace. Comme le dit Cassandra Bonnafous, « Le merveilleux est aujourd'hui en partie écrasé par la programmation des comportements. Ou plutôt, c'est la potentialité de l'apparition du merveilleux qui est écrasée. En effet, si l'on prend l'espace urbain public comme lieu d'observation, nous pouvons remarquer très facilement que les agissements de tous sont prévus et dirigés : panneaux de signalisation, gestion des flux, attitudes tolérées ou non, etc. Tous ces éléments découlent d'une anticipation des usages prenant place dans l'espace »<sup>38</sup>.

Je souhaite au contraire laisser survenir l'imprévu, la possibilité de se perdre, de déambuler à son rythme, de faire le parcours en plusieurs fois si on le souhaite, de voir une scène, puis une autre, et de revenir à la scène précédente pour la revoir si on en a envie.

Dans la première création en réalité augmentée que j'ai créée pour Les Subsistances, un lieu de création à Lyon, l'application comprenait un plan du lieu sur lequel sont indiqués tous les endroits où les spectateurs pourront découvrir des scènes chorégraphiques ou sonores en réalité augmentée.



*Space Dances aux Subsistances - Photo Laure Birembaut*

Chaque visiteur se retrouve dans la position d'un explorateur qui va révéler les scènes constitutives de l'œuvre dans l'ordre qui lui convient, se faisant ainsi sa propre histoire dansée du lieu. Pour contraindre le moins possible le spectateur dans son déplacement, nous avons imaginé un système de billes virtuelles volant dans l'espace, qui apparaissent sporadiquement

38 Ibid., p. 17

dans l'écran pour indiquer les directions des scènes. Ces billes invitent le spectateur à les suivre « de manière quelque peu énigmatique et non impérative »<sup>39</sup>.

J'ai la chance que Cassandra Bonnafous ait choisi mon projet comme l'un des exemples qu'elle analyse dans son mémoire. Elle parle ainsi de ma volonté de trouver des règles du jeu le moins contraignantes possible pour le public : « Le but ici était de proposer quelque chose de nouveau : désapprendre puis réapprendre. En ce sens, il faut d'abord un temps au visiteur pour se défaire de ce qu'il connaît (désapprendre) afin de comprendre qu'il est seul maître de son parcours, puis un moment de réappropriation de son temps de visite, de son rythme de marche, de l'ordre dans lequel il découvre les danses et l'espace. Ainsi, c'est le spectateur qui mène sa propre danse.

On retrouve ce concept dès la première interface de l'application. Par la narration, on est accueillis dans cet espace de création, et non dirigés. On comprend que réalité et fiction vont se rencontrer et s'entremêler. On est témoin de cette rencontre lorsque le corps des danseurs rencontre celui d'un autre visiteur visible sur notre écran : les corps se mélangent, et la frontière entre réalité et fiction se brouille »<sup>40</sup>.

### Expériences collectives de réalités superposées : performances déambulatoires

Je travaille particulièrement cette superposition des réalités dans le cadre d'événements collectifs. Pour l'inauguration de l'œuvre dans un territoire ou dans un lieu, ou dans le cadre d'événements variés, nous créons des performances déambulatoires de spectacle vivant qui accompagnent la découverte de l'œuvre en réalité augmentée. Cette fois, le public est guidé à travers les lieux par des danseurs physiquement présents et des complices porteurs de tablettes.

Ces moments proposent au public une expérience de réalités superposées : les danseurs physiques dansent avec leur double immatériel.

Réalité et fiction s'entremêlent. Cette fois, ce sont les danseurs physiques qui font des choses que les danseurs immatériels ne peuvent pas faire : entrer en contact. Ils s'enfoncent dans le sol, s'imbriquent dans les fenêtres, montent sur des rondins en bois, ... La danse réelle prend le contrepied de la danse immatérielle en entrant en contact avec tous les éléments présents dans le décor. Cette danse renouvelle en permanence la danse en réalité augmentée. Si les scènes en réalité augmentée sont jouées plusieurs fois, la relation entre les danseurs immatériels et les danseurs physiques n'est jamais la même, du fait de l'évolution permanente des danseurs réellement présents dans l'espace. Certes, ces derniers ne peuvent pas disparaître dans un portail virtuel, ils ne peuvent pas non plus se multiplier ou se transformer l'un en l'autre, mais ils assurent la continuité de la performance et renouvellent perpétuellement la relation au monde virtuel.

---

39 Ibid., p. 73

40 Ibid., p. 73

## L'outil médiateur

Avec ce projet, je cherche à redonner aux outils technologiques quotidiens que sont le smartphone ou la tablette leur place de médiateurs entre soi et le monde. Ici encore la philosophie chinoise du Tao m'aide à penser cette relation que crée le spectateur avec l'œuvre immatérielle.

Une phrase de François Cheng m'inspire : « Au sein de la voie, la nature du Souffle et son rythme sont ternaires, en ce sens que le Souffle primordial se divise en trois types de souffles qui agissent concomitamment : le souffle Yin, le souffle Yang et le souffle du Vide médian. Entre le Yang, puissance active, et le Yin, douceur réceptive, le souffle du Vide médian – qui tire son pouvoir du Vide originel – a le don de les entraîner dans l'interaction positive, cela en vue d'une transformation mutuelle, bénéfique pour l'un et pour l'autre »<sup>41</sup>.

Si je tente de transposer cette citation à ma recherche, il me semble possible de considérer l'œuvre comme un souffle Yang, qui dit quelque chose au spectateur, récepteur yin. Entre les deux, le Vide médian rend possible la relation. Dans les œuvres en réalité augmentée, qui reposent sur une application mobile, la notion d'interaction est très concrète : nous imaginons des procédés interactifs divers pour que le spectateur puisse se placer à un endroit précis, suivre un chemin ou un autre, déclencher une danse, se déplacer pour suivre des danseurs, ... J'espère qu'il résulte de cette interaction une transformation du spectateur, mais je suis sûre que ce dernier transforme l'œuvre : il en devient co-créateur par la relation intime qu'il crée avec elle.

L'espace réel est à la fois vide et plein de l'œuvre. Vide parce qu'à l'œil nu, on ne perçoit pas cette dimension habitée par les danseurs. Plein parce que les danseurs habitent pourtant l'espace, mais il faut un outil, un décrypteur, pour y avoir accès. Cet outil va permettre au spectateur de remplir le vide de l'espace avec une danse. Grâce à la carte incluse à l'application mobile, le spectateur sait qu'il peut découvrir quelque chose dans cet espace. « Ce vide mû par le souffle recèle une attente, une écoute qui est prête à accueillir un nouvel avènement, annonciateur d'une nouvelle entente »<sup>42</sup>. Le vide de l'espace crée ici une attente pour le spectateur, une curiosité qui l'invite à faire apparaître les danseurs holographiques grâce à sa tablette ou son smartphone. L'outil devient bien alors un objet d'intermédiation entre soi et le monde.

Si toutes les publicités pour les smartphones ou les entreprises de télécommunication mettent en avant leurs capacités relationnelles et d'ouverture sur le monde, force est de constater bien souvent que la relation au smartphone s'arrête à l'écran. Hartmut Rosa parle de « culture du regard baissé »<sup>43</sup> chez des personnes pour qui la relation au smartphone est tellement fusionnelle qu'elle les empêche de voir le monde dans lequel ils sont. « La technique et le fonctionnement du smartphone donnent à voir comme sous un verre grossissant ce rapport dialectique entre extension et perte de soi : l'écran est capable de nous informer bien plus précisément que nous ne pourrions le faire nous-mêmes du lieu où nous sommes, du temps qu'il fait à tel endroit [...], de la nature du monde qui nous environne, mais

41 Cheng, F., *Cinq méditations sur la beauté*, Op. cit., p. 95-96

42 Ibid., p. 161

43 Rosa, H., *Résonance*, Op.Cit., p.254



également de ce que nous avons fait hier et ferons demain (agenda), de notre état de fatigue et de la quantité d'exercices physiques que nous avons accomplis, de ce que nous aimons et n'aimons pas, de l'identité de nos amis – et de répondre à la question, enfin, de savoir qui nous sommes. Pourtant, malgré cette extension, cet affinement et cet approfondissement extraordinaires du fragment de monde que nous pouvons atteindre, contrôler et comprendre, ce même monde dont l'accès nous est ainsi assuré par la technique menace précisément de nous échapper comme sphère de résonance »<sup>44</sup>.

L'écran peut en effet nous donner des informations parcellaires, des fragments de ce que nous sommes. C'est de cette manière que fonctionne l'informatique : elle découpe tout en petits morceaux pour les relier entre eux. Mais nous ne sommes pas des petits morceaux additionnés les uns aux autres. Nous sommes un tout, la boucle corps-cerveau-environnement est à l'œuvre dans tout ce que nous faisons, dans notre manière de concevoir le monde, dans notre être-au-monde, selon la formulation de Maurice Merleau-Ponty. Si notre environnement se rétrécit au point de devenir un écran plus petit qu'un mouchoir de poche, si le smartphone devient un monde en soi, pour soi, à travers lequel on recherche l'approbation du monde pour soi-même (on devient accro aux « like »...), il y a de grandes chances pour que notre conception du monde se rétrécisse d'autant. Hartmut Rosa décrit ainsi les symptômes de ce rétrécissement du monde : « Ne plus pouvoir se sentir soi-même, ne plus rien ressentir, ne plus pouvoir s'entendre »<sup>45</sup>.

Mais le potentiel d'aliénation des smartphones existe tout autant que leur potentiel d'ouverture au monde. N'est-il pas possible de proposer d'autres usages du smartphone pour qu'ils deviennent des outils d'exploration du monde ? Si le monde est peuplé d'outils, n'est-il pas possible de réconcilier le sujet avec le monde en proposant une relation poétique à l'objet, une relation créatrice de sens, une relation résonante ?



44 Ibid., p. 625

45 Ibid., p. 625

Pour Hartmut Rosa, « les relations résonantes [...] sont, par nature, marquées du sceau de l'indisponibilité, de l'incontrôlable et de l'imprévisible »<sup>46</sup>.

Si j'essaie d'appliquer ces exigences d'altérité à la création chorégraphique en réalité augmentée, il me semble que les danseurs holographiques qui viennent engager un dialogue avec le spectateur sont aussi indisponibles, incontrôlables et imprévisibles que des danseurs en chair et en os. Peut-être même leur magie les rend-elle encore plus imprévisibles, puisqu'ils peuvent réaliser des actions ou des métamorphoses impossibles dans le monde réel. Leur présence rend le monde autour de nous différent, elle propose au spectateur une nouvelle lecture du paysage dans lequel il se trouve. Le spectateur ne sait pas à l'avance ce qu'il va trouver au fil de sa déambulation.

Bien sûr il faut chercher comment la danse peut s'adresser directement au spectateur. Comment l'inclure dans le dialogue chorégraphique qui se déroule là, pour lui. J'ai déjà évoqué les pistes d'écriture que j'explore pour diminuer la distance imposée par l'écran : l'importance du regard qui s'adresse directement au spectateur, les surprises, l'invitation au mouvement par des procédés interactifs variés (un bouton PLAY qui semble flotter dans les airs, les danseurs qui se déplacent autour du public et l'engagent à les suivre, ...). « Dans cette optique, ce qui se passe entre les entités vivantes est aussi important que les entités mêmes », dit François Cheng<sup>47</sup>. J'ai envie de composer les scènes chorégraphiques comme des sortes de confidences pour qu'une relation intime puisse s'établir entre le public et la création. J'aimerais faire ressentir au public cette notion de chiasme dont parle Maurice Merleau-Ponty, cité plusieurs fois par François Cheng dans ses *Cinq méditations sur la beauté*, cette « interprétation [...] entre ce qui regarde et ce qui est regardé. Un regard isolé atteint difficilement la beauté. Les regards croisés peuvent seuls provoquer l'étincelle qui illumine [...] »<sup>48</sup>.

Avec ce projet de danse en réalité augmentée, je cherche à détourner l'usage de l'outil et à proposer au public de retrouver leur place de co-créateurs du monde.

## Prendre le temps

Dans mon premier carnet de pratique, démarré au début de mon entrée en formation, je note au bout d'un mois, en décembre 2017 : « Je ne m'aperçois qu'aujourd'hui que le nom du centre de formation que j'ai choisi, Les Temps du Corps, est exactement connecté à ma recherche actuelle sur le temps, en lien avec la relation entre le corps et les technologies : comment l'outil technologique peut-il faciliter la contemplation, inviter à la lenteur ? »

Cette tentative de ré-enchantement du monde pour retrouver notre capacité d'émerveillement, c'est aussi une tentative pour capter l'instant présent. Être ici (l'œuvre est située dans un espace, chaque scène propose un point de vue sur un espace particulier) et maintenant (le public fait l'expérience d'une relation dans l'instant, dès qu'il choisit d'actualiser la scène).

---

46 Ibid., p. 626

47 Cheng, F. *Cinq méditations sur la beauté*, Op. cit., p. 96

48 Ibid., p. 114



Oublier un instant le tourbillon, et prendre le temps d'observer, d'écouter, de sentir le paysage, le lieu, la danse.

Ce que je souhaite proposer avec ces parcours, ce sont des flâneries contemplatives. Je cherche à transformer la tablette, le smartphone, en outil de contemplation. Dimension paradoxale pour ces objets destinés à nous faire accélérer sans cesse. L'œuvre est une invitation à prendre son temps. À lutter contre l'accélération du monde. La dimension ludique de ces parcours artistiques m'aide à inviter le public à être présent à son expérience. Cette chasse aux trésors, dont les trésors sont des danses cachées dans des espaces inhabituels, aide, je crois, à vivre pleinement son expérience artistique parce qu'elle permet de retrouver le plaisir enfantin de la découverte et la capacité à s'émerveiller.

En accédant à une dimension invisible, on accède à des temporalités différentes. Le temps présent expérimenté par le public. Le temps passé de la création de la danse, qui a été filmée en amont. Le futur de la mémoire. Si, comme le dit François Cheng, « dans le temps, chaque épisode, chaque expérience vécue par chaque être est également marquée par le sceau de l'unicité »<sup>49</sup>, alors je peux espérer que l'expérience relationnelle et artistique vécue par chaque spectateur reste dans sa mémoire comme un événement unique.

La relation entre temporalités différentes est aussi un moteur d'écriture dans ces parcours en réalité augmentée. L'histoire des lieux, les histoires subjectives de ses habitants, les imaginaires du futur, entrent dans les œuvres par la danse, mais aussi par le son : des paroles de personnes variées sont entendues dans ce que j'appelle des bulles sonores. Ici, il n'y a plus rien à regarder dans l'écran. Il s'agit toujours de réalité augmentée dans le sens où les bulles sont audibles seulement à des endroits précis, qui proposent un point de vue spécifique sur le lieu. Le spectateur se pose confortablement (sur un banc, par exemple), et entend des voix de personnes qui racontent quelque chose de leur relation réelle ou imaginaire au lieu. Parfois ce sont des textes écrits par des habitants du passé. Ailleurs, des témoignages de personnes qui ont une relation particulière à ce lieu dans le présent. Ou encore des paroles de personnes qui imaginent un futur.

## DES CORPS DIFFÉRENTS

La réalité augmentée me permet aussi de mettre en œuvre une autre dynamique relationnelle, en faisant apparaître des corps que l'on voit trop rarement dans l'espace public. Corps d'enfants, souvent cantonnés aux jardins d'enfants, corps de personnes en situation de handicap, corps de personnes âgées, parfois en fauteuil. Elle me permet de faire le pari de la force expressive de ces corps bruts qui se mêlent aux corps entraînés des danseurs. Et de faire mienne la phrase de François Cheng : « Tous les êtres ne sont pas forcément artistes, mais toute âme a un chant. Elle est à même de répondre à d'autres chants qui lui parlent »<sup>50</sup>.

J'ai développé un projet qui s'appelle *La face dansée d'un territoire*. Pour l'instant, j'explore trois territoires différents : *La face dansée des Buers*, *La face dansée de l'Autre Soie*, et *La face dansée de la Demi-Lune*. Chacune de ces pièces suit un processus de création partagée avec des personnes différentes, enfants, adolescents, adultes, personnes migrantes vivant dans des centres d'hébergement d'urgence, personnes âgées résidant en EHPAD... ce sont eux qui deviennent les guides dansants de ces visites immatérielles.

Là encore, j'ai envie de voir ce projet sous le prisme de la relation rendue possible par le mouvement ternaire entre le souffle yin, le souffle yang et le souffle du vide médian. La création rend visibles ces corps souvent invisibles, et les place dans la position yang d'acteurs qui ont quelque chose à dire. Le spectateur-récepteur (yin) accède à leur discours corporel grâce à l'écran médiateur, qui donne vie à cette dimension cachée dans laquelle évoluent des danseurs. J'espère ainsi participer à la transformation des représentations que l'on a sur ces corps différents, corps d'enfants qui tout à coup sortent de leur position d'apprenants pour nous apprendre quelque chose à leur tour. Corps de personnes âgées, corps handicapés, qui dansent avec leur cœur autant qu'avec leur corps. Corps de personnes migrantes, qui ont tant de choses à nous raconter.

Je cherche comment faire entrer ces corps en relation avec le public en vue d'une transformation. Evolution du point de vue des spectateurs, et transformation des danseurs à qui l'œuvre en réalité augmentée donne la parole.



*La face dansée des Buers*, capture d'écran

50 Cheng, F., *De l'âme*, Op. cit., p. 114

Je travaille depuis longtemps avec des personnes différentes. Mais j'ai toujours été frustrée par le peu de visibilité accordée aux pièces créées avec des non professionnels. Les processus de création sont longs, pour une pièce qui, la plupart du temps, sera présentée une, voire deux fois au public. Avec la réalité augmentée, je peux envisager la présence de ces corps de manière pérenne dans des espaces publics.

## OSER CREUSER NOS PROPRES FRONTIÈRES

Je cite encore une fois François Cheng : « À l'instar de la marche circulaire de la Voie qui n'a de cesse de regagner l'Origine pour se ressourcer, Lao-zi invite chacun à effectuer de même en sa propre vie le « retour précoce ». Celui-ci signifie justement le retour aux racines, le retour à l'Origine où se trouve la source de la vraie Durée »<sup>51</sup>.

Entre mars et mai 2020, au moment du premier confinement, j'ai pu me poser pour réfléchir à l'endroit où j'en étais, à ce que la formation aux Temps du Corps avait transformé dans ma manière de voir les projets. Développer ce projet de balade chorégraphique en réalité augmentée a constitué une première étape qui me permettait de relier enfin toutes ces facettes éparses de mon travail.

Mais je ressentais alors aussi, pour la première fois, la possibilité d'aller étudier mes propres frontières comme matériau d'écriture chorégraphique. D'aller chercher dedans, après avoir cherché si longtemps l'inspiration dehors. Il devenait évident que cette démarche de création chorégraphique en réalité augmentée me ramenait aux racines de ce que je suis. À mes frontières. Entre mon enfance à la campagne qui m'a donné le goût de la nature, de la contemplation, de la solitude, et mon goût prononcé pour les sciences, les technologies. Entre mon héritage terrien, cartésien, et ma manière de questionner la réalité, qui se traduisait ici dans une volonté de créer des œuvres immatérielles donnant accès à une dimension invisible, habitée par des danseurs.

La première visite dansée en réalité augmentée que nous avons créée aux Subsistances s'inspirait déjà étroitement de ma pratique du qi gong et de mon besoin récent de m'inspirer de la relation concrète, physique, sensorielle, énergétique, aux espaces environnants pour créer la danse. Mais j'ai ressenti le besoin d'aller plus loin, dans une direction que je n'avais jusqu'alors jamais osé explorer : comment faire de mes propres frontières une matière chorégraphique ? Ces sens de la perception que j'avais cherché à ouvrir sur l'extérieur, comment les ouvrir sur l'intérieur ? Comment mettre en danse ce travail d'introspection dans lequel m'avait engagée la formation aux Temps du Corps ? Aller chercher des mémoires corporelles, des perceptions, et ce qu'elles provoquaient en moi pour créer des danses directement liées à elles. Développer une approche plus intuitive, moins intellectuelle, et oser livrer au public la danse issue de ces états intérieurs. Relier l'intérieur et l'extérieur, mais cette fois-ci de moi-même.

---

51 Cheng., F., *Cinq méditations sur la mort, autrement dit sur la vie*, Ed Albin Michel, 2013, p. 28-29

Une nouvelle pièce est née alors : *Lieux miroir*. Son postulat s'est directement inspiré du couple qing-jing que décrit François Cheng dans sa cinquième méditation sur la beauté, et dont j'ai déjà parlé plus haut : « le sentiment humain peut se déployer en paysage et le paysage de son côté est doué de sentiment »<sup>52</sup>.

*Lieux miroir* part de l'idée que les lieux sont vivants, et qu'ils ont des propriétés qui ont le pouvoir magique de révéler les différentes facettes de nos personnalités.

Cette création m'a permis de mettre en œuvre l'écriture de personnages chorégraphiques qui, chacun, représente une facette de l'identité de chaque danseur.

J'ai commencé par un travail d'inventaire de mes facettes. Mes propres personnages réels ou rêvés, mes facettes visibles et cachées, agréables et monstrueuses. Et j'ai commencé à chercher ce que certaines de ces facettes provoquaient comme sensations, perceptions, mouvements intérieurs. Petit à petit, j'ai commencé à entrevoir comment transmettre ce processus aux deux danseurs avec qui je travaillais.

Et puis, pendant la recherche, un ami proche est mort. Cette mort m'a particulièrement touchée, et j'ai décidé de laisser venir les sensations internes qu'elle faisait naître, les mémoires qu'elle ravivait, pour les transformer en danse. Outre l'effet quasiment thérapeutique de cette recherche, j'ai senti que cette danse pouvait évoquer des sentiments puissants quand je l'ai présentée aux autres danseurs. C'était une danse complètement nouvelle, très personnelle, que je n'aurais probablement pas inventée sans avoir laissé transparaître à l'extérieur les mouvements internes que cette mort faisait bouger en moi. Ce personnage dansé, je l'ai gardé dans *Lieux Miroir*.

Mes autres personnages dans la pièce sont liés à des facettes de ma personnalité. Au fil de ma recherche, j'ai trouvé des outils issus de ma pratique du qi gong pour accompagner les danseurs dans leur recherche.



*Lieux Miroir* - capture d'écran

---

52 Cheng. F., *Cinq méditations sur la beauté*, Op. cit., p. 148

Pour préparer le corps à entrer en connexion avec ses sensations intérieures, nous commençons les répétitions par une exploration liée à la circulation du qi telle que décrite plus haut. Mais cette fois, plutôt que de laisser sortir l'énergie à l'extérieur, nous laissons l'énergie nous mettre en mouvement de l'intérieur, jusqu'à arriver à un moment où le corps danse presque seul, sans intervention de la volonté.

Les temps de résidence étant toujours trop courts, je n'ai encore jamais eu le temps d'aller au bout de cette démarche pour laisser advenir une mémoire que nous allons laisser mûrir d'elle-même pour trouver chaque personnage. Pour l'instant, je suis toujours passée par la discussion avec chaque danseur. Je leur demande de choisir un aspect de leur personnalité qu'ils ont envie d'explorer. Une fois trouvée cette facette, je leur propose de prendre le temps de laisser venir à eux les sensations ou mémoires corporelles qu'elle fait résonner en eux. Ce que je cherche ici n'est pas l'introspection psychologique, mais la sensation directe, intuitive, corporelle, issue de l'expérience, d'une situation vécue. Une mémoire qui parfois vient de l'enfance. Puis le danseur, ou la danseuse, laisse venir le mouvement. De cette exploration individuelle, nous tirons une matière chorégraphique brute, qu'il faut ensuite sculpter, écrire.

*Lieux Miroir* fait apparaître dans des espaces variés 12 personnages dansés :

- // dans une grotte, une étrange créature animale ;
- // sortant d'un mur, un écureuil espiègle entre en relation avec un danseur sérieux aux mouvements graphiques ;
- // dans une sorte d'arène, trois personnages égarés qui ont du mal à rester sur leurs deux jambes : l'enfant hyperactif, celle qui déborde, celle qui chute ;
- // dans un square, trois personnages tournent à 360° tout autour du public : la guetteuse, celui qui flotte, celle qui hésite ;
- // sur une rivière, deux sorcières manipulent un homme miniature.

Cette recherche est en chemin. Après *Lieux Miroir*, plusieurs *Faces dansées* se sont enclenchées, et je n'ai pas eu la possibilité de poursuivre ce travail. Je dois encore avoir plus confiance en ce que je ressens, aller plus loin dans la sincérité de ce qui est exprimé.

## **TRANSFORMER UNE EXPÉRIENCE NÉGATIVE EN CRÉATION :**

### **THE COV-EXCLUSION EXPERIMENT**

J'ai envie de parler ici d'une autre expérience artistique que je relie à la manière dont la formation aux Temps du Corps m'a fait évoluer.

On est en janvier 2022. Je participe comme chaque année au projet L'art inclus(if) / Inklusive Kunst de la Plateforme de la jeune création franco-allemande. Ce projet est une rencontre entre de jeunes comédiens français et allemands. Son objectif est de les amener à se questionner sur la place de l'artiste dans la société, sur l'engagement possible en-dehors des salles de spectacle, auprès de publics qui n'ont pas forcément accès à la culture, et à s'inspirer de la rencontre avec des artistes engagés dans des processus de création et de médiation auprès



de personnes en situation d'exclusion sociale. J'interviens en tant qu'artiste associée à cette rencontre, en partenariat avec Markus Schlüter, directeur de l'école de théâtre de Freiburg en Allemagne, pour accompagner les participants dans la création d'une pièce qui parle de cette thématique.

En 2020/21, la rencontre a été annulée en raison de la pandémie de Covid. En 2021/22, nous pouvons enfin nous retrouver, et démarrons la recherche lors de la première partie de la rencontre à Lyon. Nous débutons le travail de création, destiné à être terminé en janvier 2022 à Freiburg.

Notre équipe française arrive à Freiburg un dimanche soir. Le lundi matin, deux de nos jeunes comédiens français sont testés positifs au Covid. Nous repartons sur Lyon dès le lundi.

Tout le monde est déçu, et démotivé. Il y a quelques années, j'aurais réagi comme la majeure partie de notre groupe : on arrête tout. Sans rencontre physique, la création collective n'a pas de sens.

Pourtant je sens qu'il est possible de faire quelque chose de cette déconvenue. Je propose alors de continuer la création, et d'imaginer une pièce où nous jouerions tous ensemble, mais à distance, grâce à un dispositif Zoom. En quelques jours, nous écrivons une pièce de théâtre et de danse qui implique une complémentarité entre les personnes présentes physiquement sur scène, et les personnes présentes à l'écran. Le dispositif technologique nous permet une grande variété de relations possibles. Lors de la présentation publique, je suis très agréablement surprise de la puissance émotionnelle de la relation qui se créait dans l'instant entre ces jeunes interprètes qui, pourtant, se voyaient par écran interposé.

Cette capacité à rebondir et à transformer une expérience pénible en nouvelle expérience de création, c'est la pratique du qi gong qui l'a développée en moi.



*The Cov-Exclusion Experiment* - photo Marie Monier



## PISTES À CREUSER

Sur plusieurs questions soulevées par la réalité augmentée, j'ai encore de nombreuses pistes à explorer. Je n'en suis qu'au début. C'est le cas des personnages chorégraphiques. C'est aussi le cas de la relation au temps. J'ai envie d'explorer plus loin cette possibilité de renouveler la danse immatérielle par le vivant. La danse en réalité augmentée ne change pas. L'environnement change en permanence. Je me pose la question d'écrire des scènes chorégraphiques sous forme de boucles, sans début ni fin, qui se répètent à l'infini tant que quelqu'un les regarde. Mais ce n'est jamais la répétition du même puisque l'environnement dans lequel chaque boucle est placée est en perpétuelle évolution.

Cette écriture sous forme de boucle me permettrait aussi d'inclure encore plus les spectateurs. Peut-être ne s'aperçoit-il pas tout de suite que c'est une boucle. Mais au bout de quelques fois, il peut comprendre le mouvement, et s'immiscer à son tour dans l'image, ou guider un partenaire, pour expérimenter la relation à la danse immatérielle.

Là encore, les mots de François Cheng sont une inspiration : « Ce mouvement circulaire mû par le Vide médian est bien celui du renouvellement »<sup>53</sup>. C'est ce Vide médian, cet espace entre le danseur ou la danseuse en réalité augmentée et le spectateur ou la spectatrice qui donnera la possibilité d'une vraie relation.

L'avancée de la technologie développée par mes partenaires me permet également d'envisager d'aller plus loin dans la transformation mutuelle entre corps et paysage. Des corps qui s'ouvrent à certains endroits pour faire transparaître le paysage réel, ou pour dévoiler un paysage imaginaire composé de matières visuelles variées.

J'ai aussi envie de creuser la relation du corps à l'Intelligence Artificielle (IA). Ce projet de parcours chorégraphiques en réalité augmentée requiert deux volets distincts de développement technologique. D'un côté l'application mobile géolocalisée de réalité augmentée, réalisée par Amaury Belin / MuseoPic, qui permet au public d'accéder aux œuvres. De l'autre, un programme pour la création vidéo en réalité augmentée. Il existait déjà des œuvres de réalité augmentée, mais à l'époque où nous avons commencé, rares étaient ceux qui se risquaient à la vidéo. La plupart du temps, les contenus qui augmentaient la réalité étaient soit des images fixes, en 2D ou en 3D, soit des sons. La vidéo, c'est de la photo qui donne l'illusion du mouvement. Pour que cette illusion fonctionne, il faut au minimum 25 images/seconde. Dans notre cas, nous captions la plupart du temps 30 images par seconde, voire 50 lorsque les mouvements sont rapides. Pour apparaître en réalité augmentée dans des espaces réels, les corps des danseurs doivent être détournés : tout le décor dans lequel ils ont été filmés doit être enlevé, pour ne garder que la danse. Pour pouvoir réaliser ce travail sans devoir détourner à la main chaque image, je suis associée à Maxime Touroute, ingénieur en arts visuels, et Tom Veniat, chercheur en Intelligence Artificielle. Ensemble, ils ont mis au point un programme de détournement automatique des corps qui repose sur l'IA. Cette IA reconnaît les corps humains. Au départ, elle reconnaissait surtout les corps humains debout, mais elle avait du mal à voir que des danseurs dans des positions étranges étaient aussi des humains. Nous l'avons donc entraînée à reconnaître ces corps dansants : nous lui avons présenté de nombreuses images

---

53 Cheng, F., *Cinq méditations sur la beauté*, Op. cit., p. 98

de danseurs dans une grande variété de postures. Petit à petit, elle a appris à nous détecter efficacement. L'intelligence de l'IA est liée à son incroyable capacité à ingurgiter de l'information, et à son extrême rapidité à en tirer des conclusions. La manière dont elle apprend (à travers ce qu'on appelle des réseaux de neurones, ou « deep learning ») reste en partie mystérieuse. Elle est informatique, et comme tout ce qui touche au code, elle découpe les corps en minuscules parties pour les analyser. Elle peut par exemple reconnaître une partie de corps humain dans un coude qui dépasse à peine d'un mur. C'est quelque chose qu'elle faisait dès le départ, avant même de distinguer les danseurs dans toutes leurs positions. Chose incroyable pour nous humains, qui avons une vision globale du corps. Comment peut-on reconnaître qu'un coude que l'on voit à peine est une partie de corps humain, et ne pas détecter qu'un danseur tête en bas est aussi un humain ? Cette différence essentielle entre notre perception globale et la perception morcelée de l'IA est déjà en soi un sujet de recherche. Mais j'aimerais aussi regarder d'un peu plus près ce qui se passe entre le moment où elle détecte un corps dans l'espace, et le moment où elle le restitue sans son environnement. Si l'être humain est traversé par le souffle, par quoi est traversée la machine ? Certains tenants de l'intelligence artificielle forte pensent que l'IA pourrait développer une conscience, une sensibilité et une autonomie proches de celles de l'être humain. Peut-être imaginent-ils donc les connexions qu'elle fait entre ses éléments disparates comme une sorte de souffle... Il me semble au contraire qu'elle est limitée par une tâche à opérer, qui lui est assignée par la personne qui l'a programmée au départ, même si pour parvenir au résultat elle passe par des chemins mystérieux. Je sais bien sûr qu'une IA arrive parfois à des résultats différents de ceux attendus par les scientifiques qui l'ont développée. Mais nos connexions humaines sont liées au fait que nous sommes un corps et un cerveau dans un environnement, que notre cognition est incarnée, et que, même si nous ne sommes pas conscients de toutes les opérations qui s'opèrent en nous pour parvenir à un mouvement, une action, une décision, notre organisme est lui aussi capable d'un nombre incalculable d'opérations. Bien sûr l'IA peut nous surpasser dans certains domaines, et pourquoi pas faciliter certains aspects de notre vie. Sans elle, par exemple, nous ne pourrions pas augmenter le paysage de tous ces corps dansants. Mais la complexité de l'être humain est beaucoup plus grande que celle d'une intelligence artificielle, et notre corps, entendu comme un corps total qui englobe la boucle permanente encore le corps, le cerveau et son environnement, est la condition de notre capacité à créer, à nous émerveiller, à surprendre et à être surpris.

Parler dans un prochain projet les différences essentielles entre l'intelligence du corps et l'intelligence artificielle est une piste que j'aimerais explorer.

Je suis loin d'avoir terminé cette recherche, et je sais que de nouvelles pistes viendront bientôt l'enrichir. Grâce au qi gong, j'ai pu initier un projet qui va se poursuivre pendant plusieurs années. Ma compréhension progressive du Tao et de la circulation des souffles nourrit cette recherche en perpétuelle évolution.

# CONCLUSION

La pratique du qi gong, de méditation, la formation de Taiji Qidao que j'ai entamée cette année, m'ont conduite sur une voie de transformation qui touche à ma vie personnelle autant qu'à ma vie professionnelle.

Je mesure l'ampleur du chemin, je mesure surtout qu'il n'est jamais terminé. C'est ce qui en fait la beauté, et me donne le désir de poursuivre la découverte.

J'ai beaucoup cité François Cheng, dont la lecture a été une révélation. C'est l'enseignement de Maître Ke Wen qui m'a rendu ces lectures accessibles. Elle ne dit pas autre chose quand elle nous transmet la culture du Tao à travers son expérience, sa pratique et son immense connaissance.

C'est par une citation de *La voie du calme* que je termine ce mémoire. La manière dont Wen parle du Qi fait résonner en moi la métaphore musicale de l'âme de François Cheng :

«Si notre main gauche représente notre corps et notre main droite représente notre cœur et âme, le Qi est ce son claquant quand les deux mains se frappent. Ce son ne jaillit pas s'il n'y a que la main gauche, que la main droite ou même les deux mains, parce que si elles existent toutes seules, sans se toucher, elles sont dans le silence. La vie est donc une résonance du corps et de l'esprit, et le Qi est cette condition unique pour que la vie se manifeste réellement de l'invisible au visible.<sup>54</sup>»

---

54 Ke Wen, Zhang Ming Liang, *La voie du calme*, Ed. Le Courrier du Livre, 2014, p. 43

# ANNEXE :

## POUR VOIR DES IMAGES EN MOUVEMENT DES CRÉATIONS

Les liens suivants donnent accès à des extraits vidéo des travaux chorégraphiques mentionnés dans ce mémoire.

### LA RELATION CORPS - ENVIRONNEMENT

#### L'eau :

p. 26 : *L'Aquarium* (2007) : <https://vimeo.com/natachapaquignon/katchacalaquarium1>

#### Environnements sociaux et urbains :

p. 26 : *La maladie des plafonds* (2009) : [https://www.youtube.com/watch?v=gUNyC5\\_5SXQ](https://www.youtube.com/watch?v=gUNyC5_5SXQ)

p. 27 : *Des illusions* (2011) : <https://www.youtube.com/watch?v=mlw8T4sJaFA>

### CORPS & TECHNOLOGIES

#### Premières créations : des environnements numériques pour la danse

p. 37 : *Cabines* (2015) : <https://vimeo.com/147631286>

#### Proximité(s) : des objets audio-tactiles pour sentir la vibration interne :

p.40-42 : reportage *Proximité(s)* (2019) : <https://vimeo.com/350077338>

#### Augmenter la réalité p. 40-44 :

*Space Dances* aux Subsistances (2020) : <https://vimeo.com/388504943>

#### Lieux Miroir (2021) :

<https://vimeo.com/627238039>

<https://vimeo.com/625616831>

<https://vimeo.com/618796923>

*La face dansée des Buers* (2022) : <https://vimeo.com/719869990>