



photo : Ru Hong

Danse *Contact*

« ...pour que l'énergie puisse me traverser. »

propos recueillis par Delphine L'huillier

Pratiqué aujourd'hui dans le monde entier, le Contact Improvisation, ou Danse Contact, a été initié aux Etats-Unis dans les années 70 par Steve Paxton. La discipline consiste en une danse improvisée entre deux personnes basée sur l'échange de poids. Grâce à Marika Rizzi, nous avons rencontré Kirstie Simson, l'une des figures les plus emblématiques de cet art, initiée à l'aïkido et à la méditation.

Gtao : Kirstie, pouvez-vous nous partager en quelques mots votre parcours ?

Kirstie Simson : J'ai commencé en 1975 par la danse classique et la danse moderne. Après avoir terminé ma formation de danse à Londres, j'ai rencontré Steve Paxton, le fondateur de la Danse Contact. Il était issu de la Compagnie de Merce Cunningham

de New-York. En plus de son entraînement de danse, il pratiquait l'aïkido et appartenait à un collectif de danseurs qui s'appelait « Judson Church ». Le groupe s'intéressait à la recherche de nouvelles directions en danse; ils expérimentaient notamment beaucoup la forme improvisée. Steve ayant réalisé que dans les grandes compagnies de danse et dans les entraînements, les danseurs prati-

quaient toujours séparément, sans liens entre eux, il a décidé de travailler avec un groupe d'hommes en initiant des rencontres de choc : chaque danseur arrivait d'un coin de l'espace en courant, les corps se jetant littéralement l'un contre l'autre! Il a mis en place des vidéos pour étudier les lois de gravité, comment les corps tombent, se redressent, tournoient.... La Danse Contact



photo : Ru Hong

Improvisation a pu ainsi évoluer grâce à des nombreuses heures d'entraînement et d'observation. Une des premières élèves de Steve Paxton était Nancy Stark Smith, qui a été une personnalité centrale pour l'évolution du Contact Improvisation dans les premières années de recherche, ainsi que pour l'enseignement de la forme jusqu'à nos jours. Steve Paxton a emmené la Danse Contact en Europe en 1979 et après le premier cours il a demandé si quelqu'un voulait enseigner la danse Contact en Europe. j'ai dit : « Moi, moi »... Je n'avais fait que deux ou trois cours!

GTao : La création de la Danse Contact a eu lieu dans les années 70, en pleine libération des mœurs...

K. S. : Cette création était animée par la dynamique sociale et politique de l'époque. Un élan de liberté pour tous ceux qui étaient issus de la danse classique élitiste et sélective. La Danse Contact était ouverte et accessible à tous. C'est toute une vision du corps qui était bouleversée. En danse classique, le corps est considéré

Page de gauche: « J'ai compris que tout ce dont j'avais besoin était déjà là, c'est alors que j'ai commencé le processus d'enlever toutes les choses qui m'auraient empêché de réaliser cette vérité ».

Ci-contre: « J'incite à réaliser des déplacements en cercles et en spirales dans la rencontre avec les partenaires, pour permettre à l'énergie de circuler. L'intention est de pouvoir profondément se relâcher tout en maintenant le centre. »

comme quelque chose de vil qu'il faut nécessairement travailler pour le raffiner. En Danse Contact, on considère que le corps a une intelligence propre qui révèle la personne. C'était révolutionnaire !

GTao : Si vous deviez décrire la Danse Contact, vous en parleriez comme d'une technique, d'un art ?

K. S. : Une technique, sûrement pas, même si aujourd'hui certaines personnes l'enseignent en tant que telle, mais elles se situent complètement à l'opposé de ce qu'est la Danse Contact. C'est avant tout un art qui peut être utilisé en thérapie ou en développement personnel. Elle se pratique par exemple avec des aveugles. Pour moi, elle a surtout été la pratique qui m'a ouvert le chemin et a épanoui ma vie. Lorsque j'étais enfant, je pouvais me sentir comme étrangère à ma famille. Je ne comprenais pas leur manière de fonctionner, d'échanger, leurs centres d'intérêt. A me sentir si différente, j'en étais arrivée à croire que je devais être folle. En découvrant la Danse Contact, j'ai pu sentir ce que je percevais depuis toujours : une autre manière d'être en relation, en contact avec soi. Je me suis trouvée, et j'ai rencontré une nouvelle famille. Ici, il n'est pas question d'imiter qui que ce soit ou quoi que ce soit. Dans l'improvisation, tu dois trouver ton chemin intérieur. Et c'est profondément humain, parce que tu es sans cesse en train de travailler avec les autres. Le champ des possibles de la danse contact est donc très vaste. C'est un espace immense.

GTao : Peut-on alors envisager la Danse Contact comme un Tao, une Voie?

KS: Oui. C'est être sincère, être soi. Parce que la danse, c'est vous, et c'est

ce qu'il y a de plus proche de vous. Ton corps est ton instrument. Dans l'improvisation, j'ai découvert une joie qui était complètement nouvelle, cette joie était la chose la plus intime que je n'avais jamais ressentie. J'ai compris que c'était qui j'étais, j'ai compris que tout le monde était cette joie. Ce n'était pas quelque chose extérieur à moi. C'était moi. J'ai compris que tout ce dont j'avais besoin était déjà là, c'est alors que j'ai commencé le processus d'enlever toutes les choses qui m'auraient empêché de réaliser cette vérité. C'est pour aider ce processus que j'ai étudié l'aïkido et la méditation.

GTao : Quelles sont les qualités propres à la Danse contact ?

K. S. : La danse contact est une danse d'improvisation. Très intuitive, il faut aussi être présent, disponible, savoir ne pas préméditer et ne pas recommencer des mouvements déjà réalisés dans le passé. C'est un travail d'état.

Dans mes stages, c'est cet état que je cherche à faire naître et à ouvrir aux personnes qui sont là, pour qu'elles soient le plus disponible possible au mouvement qui est prêt à émerger, et aux personnes avec qui elles dansent. C'est un état que je parviens à installer dans l'espace.

Le corps a une intelligence propre.

GTao : La Danse Contact se suffit-elle à elle-même ?

K. S. : Il est bon que le « contacteur » soit nourri par différentes connexions, notamment les arts martiaux, pour cultiver les axes, les différentes directions dans l'espace, la capacité à écouter autour de soi... Cela manque parfois aux « contacteurs » qui se laissent évoluer dans un



PORTRAIT

Kirstie Simson a été l'un des premiers professeurs de Danse Contact en Europe. Elle a commencé son entraînement de danse au Laban Center de Londres, avec des cours de ballet et de danse moderne. Après sa rencontre avec Steve Paxton, elle commence sa carrière dans l'Improvisation, d'abord dans la C.I. pour développer ensuite son propre style en incluant son savoir du Contact, sa pratique de l'aïkido et de la méditation, et son grand amour pour une danse en harmonie avec les autres. Aujourd'hui Kirstie est invitée à enseigner par tout dans le monde. A Paris elle intervient régulièrement au sein de l'association Canal-danse. Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.

DANSE CONTACT

Le Contact Improvisation ou Danse Contact est une forme assez nouvelle dans le monde de la danse. Elle a été initiée aux Etats-Unis dans les années 70, par Steve Paxton. Aujourd'hui elle est pratiquée dans le monde entier. Beaucoup de festivals lui sont consacrés. Il y a toujours des « jams » dans les grandes villes du monde entier : un espace ouvert pour pouvoir pratiquer la danse de façon autonome, sans avoir un professeur qui dirige. Paris est l'une des villes qui compte le plus grand nombre de jams par semaine !

océan de sensations agréables pour eux-mêmes et avec les autres, et c'est pour cela que la Danse Contact n'a pas toujours bonne réputation. J'ai toujours pensé que la pratique du Contact Improvisation était intense et rigoureuse, comme les arts martiaux.

GTao : Est-ce pour cette raison que vous avez pratiqué l'aïkido ?

K. S. : Pour construire mes racines et mon centre, mon hara. J'ai acquis des principes très simples dans une forme d'aïkido qui s'appelait le Ki Aïkido, essentiellement axé sur le travail de l'énergie. Ma pratique de l'improvisation s'est enracinée. Cela a aussi beaucoup influencé mon travail de cercles. Quand j'enseigne la Danse Contact, j'incite à réaliser des déplacements en cercles et en spirales, en glissant vers le sol, en se relevant, dans la rencontre avec les partenaires, pour permettre à l'énergie de circuler. L'intention est de

pouvoir profondément se relâcher tout en maintenant le centre. C'est totalement contraire à la danse classique qui dresse le corps.

GTao : C'est très proche de la notion de Wu Wei — le « lâcher prise » — cultivée dans tous les arts énergétiques chinois.

K. S. : C'est l'état propice à la l'improvisation. En pendant cette sensation de contrôle, d'ego, on peut se perdre sans perdre le sens. Les formes émergent de cet état. Et cette approche du mouvement nous remplit d'énergie. Par exemple, on dit de moi que j'ai beaucoup d'énergie mais c'est entièrement grâce à la danse contact, l'aïkido et la méditation. Et cette envie de toujours aller vers une sensation de douceur, de souplesse et de fermeté dans les muscles pour que l'énergie puisse me traverser. C'est une alchimie entre sérieux et célébration.

*La pratique
m'a ouvert
le chemin...*



photo : Ru Hong

« En découvrant la Danse Contact, j'ai pu sentir ce que je percevais depuis toujours : une autre manière d'être en relation, en contact avec soi ».