

L'Horizon Vertical

Sentir la puissance du «dan tian»

Loin de mettre des années pour sentir l'importance et le rôle de la force du ventre, appelé *dan tian* ou *hara* en Asie, le mouvement au sol vous révèle dans l'instant votre justesse. Son implacabilité permet de mesurer la vérité d'un geste venu du ventre — une intention — à celui d'un geste décidé par notre volonté.

par Pol Charoy & Imanou Risselard

Pour trouver la force du ventre, il faut tomber dedans, comme Obélix qui est tombé dans la marmite quand il était petit. Mais pour cela, nous devons être guidés, et même cernés, voire poussés, par des mises en situation qui, à force d'habitude, nous rapprochent de ce moment à la fois fatidique et pourtant si espéré : «sentir la force du ventre». Pour notre part, ce n'est pas une seule, mais plusieurs pratiques corporelles qui nous ont permis de cerner ce centre, puis enfin de tomber dedans. Ce «tour opérateur» du geste est bien sûr passé par le continent asiatique, avec les arts de tradition martiale et les arts énergétiques, les arts du cirque, de la danse, des trainings corporels d'acteur jusqu'à la bio-analyse reichienne, et si nous avons à choisir l'apprentissage qui a été le plus important pour nous, nous serions bien embêtés tant l'ensemble de ce cheminement a été déterminant dans ce que nous enseignons aujourd'hui.

Pour cet article, nous revient en mémoire un stage professionnel que nous avons animé pendant 6 mois et qui s'adressait aux professionnels de la danse. L'équipe pédagogique, sous la direction de Corinne Lancelle, était composée entre autres de nous-mêmes, d'Hervé Diasnas, et de la Compagnie de danse verticale «Rock and nikken» qui s'est fait connaître pour avoir créé un spectacle de danse très original où les danseurs évoluaient dans une mise en scène verticale — dans le vrai sens du mot ! —. Entre vide et non vide, poids et absence de poids, pour inventer des gestuelles et des mises en scène. Ce défi créatif a obligé cette compagnie à faire preuve d'inventivité pour créer une technique de déplacement sur un plan vertical nous donnant l'illusion d'un ballet où les

artistes devenaient à la fois danseurs, escaladeurs ou nageurs dans l'espace.

La pédagogie pour obtenir les qualités nécessaires à ces déplacements passait d'abord par un apprentissage au sol (horizontal) pour réduire le poids de la pesanteur sur notre corps avant d'aborder le passage à la verticale. Cette préparation permettait de réussir au mieux la transposition des qualités de relâchement nécessaires à la performance d'un déplacement à la verticale simulant l'apesanteur. À l'inverse des grimpeurs de varappe qui utilisaient leurs qualités athlétiques pour réussir leurs exploits, nous

étions alors dans une recherche d'effort minimum pour permettre au sentiment du geste de transparaître et de donner de l'émotion au public.

Notre recherche était donc de nous relâcher dans une verticalité suspendue, de tout notre poids, et comme par miracle ! Ce qui nous permettait de nous mouvoir avec grâce, et sans force. Le mouvement partait toujours d'une spirale déroulée à partir de la tête. Cette expérience et notre «culture du ventre» nous ont permis de transposer tout ce travail autour du bassin et de cultiver cette sensation au sol avant de retrouver les sensations acquises à l'horizontal dans une verticalité. Le sol est une pratique merveilleuse pour sentir l'importance et le rôle du ventre dans le mouvement. Il ne sert à rien de se réfugier dans des exercices de renforcement musculaire comme les abdominaux, car la notion de *dan tian* ou de *hara* n'est pas de la force ou de la puissance musculaire, mais du mouvement conscient, du lien entre les chaînes spiralées des tissus qui composent notre corps.

La notion de dan tian n'est pas de la puissance musculaire, mais du mouvement conscient.

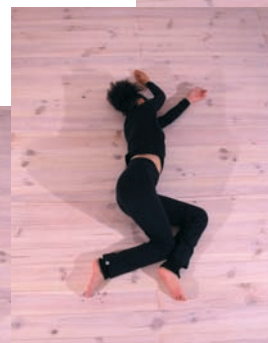
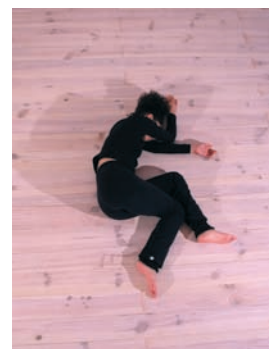
Photo n° 1: Après une relaxation au sol, repliez vos jambes, puis relâchez les genoux du même côté, en conscientisant l'ouverture de la hanche.



Photo n° 2: Toujours les jambes repliées, relâchez les genoux du même côté en gardant une des plantes de pied bien ancrée au sol, et exercez une légère pression afin d'ouvrir davantage la hanche. Conscientisez le déroulement de la spirale et le relâcher de la tête entraînée naturellement dans le sens inverse de la hanche.



Photos n°3 à 8: Petit à petit, allongez la jambe dite de terre (plante de pied au sol), tout en poussant, jusqu'à sentir le passage de l'axe du corps et le changement d'arc dans la colonne vertébrale.



Photos n°9 & 13: Ici, les acquis au sol sont transposés en position verticale. Remarquez la mobilisation des hanches qui entraîne la globalité du corps dans un étirement spiralé. La force est créée, soit par le mouvement de fouet des hanches, soit par le retour relâché des hanches à la position originelle du bassin.

