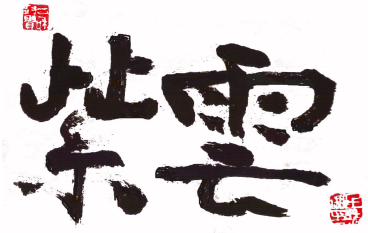
La lettre du Birankai Europe Continentale

SHIUN



Volume 2 Nº1 **Janvier 2004**

Cher lecteur :

Cet exemplaire est dédié à la conférence sur le thème du mouvement prononcé par Robert Cohan à la demande de Chiba Sensei et dans le contexte de notre stage d'été qui c'est déroulé à Mèze, France, le 20 août 2003.

En raison de l'intérêt général suscité par le sujet nous avons inclus la période de questions et réponses qui a suivi la lecture.

Ceci nous offre l'opportunité d'explorer et d'échanger nos idées. Nous vous invitons à partager vos commentaires en les envoyant à Shiun pour une éventuelle publication. Prière de vous adresser à Norberto Chiesa, Saussine, 30580 Bouquet, France.
chiesange@aol.com

The London Contemporary Dance Theater

A PROPOS DE MOVEMENT

Par ROBERT COHAN

Transcription Tamara Kohn

Traduction Christophe Peytier

Voilà environ six mois, Chiba Sensei m'a proposé de m'exprimer, durant ce stage, sur un sujet de mon choix. Pensant à ce que je pourrais dire à un groupe d'Aikidokas, professionnels et étudiants, qui méritent votre attention, j'en vins à conclure que la danse, dont je viens, et l'Aikido, que vous pratiquez, ont quelque chose en commun, une chose qui m'est familière : l'apprentissage du mouvement.

Nous bougeons tous, tout le temps. Nous considérons le mouvement comme un signe de vie. Mais il y a mouvement, mouvement et mouvement. À la base, je dirais qu'il existe trois catégories générales de mouvement dans lesquelles le corps est impliqué. Je vais me concentrer sur la troisième, et j'y viendrai dans un instant.

La première sorte est autonomique, ou mouvement automatique. C'est-à-dire que nous en avons peu ou pas, le contrôle. Cela inclut toutes les fonctions qui maintiennent leur corps en vie et en bon fonctionnement, du battement cardiaque à la digestion, à l'éternuement et la transpiration. Au départ il y a le premier son que nous émettons en sortant de l'utérus. Ceci constitue le premier mouvement que nous faisons dans l'espace. Auparavant le cœur battait, les jambes bougeaient, mais le corps n'évoluait pas dans l'espace. À partir de ce premier mouvement, on bouge constamment.

Nous sommes rarement conscients de la plupart de ces mouvements, bien que nous puissions, à un certain degré en prendre conscience, mais en général nous n'avons pas à (et ne souhaitons pas) interférer. Ceux qui sont capables de contrôler le rythme du cœur savent qu'à un certain stade, ça devient dangereux.

Une deuxième catégorie de mouvement est ceux que nous avons consciemment ou plus probablement, inconsciemment, appris depuis notre enfance. Cela nous est tout à fait personnel, et nous le faisons quotidiennement.

C'est la véritable façon que nous avons de bouger. C'est comme une signature, une identité. C'est en fait l'expression physique de qui nous sommes. On peut identifier les gens à leur façon de bouger sans besoin de voir leurs visages. C'est une démonstration de notre ego et de notre personnalité.

Nous pensons ce genre de mouvement comme étant naturel, mais bien que les bases de ce que nous faisons pour marcher, nous nourrir, etc. soient similaires puisque nous avons tous la même structure générale - deux bras, deux jambes, un avant et un arrière avec une tête dessus - la manière dont nous bougeons ne l'est pas.

La plupart d'entre nous ne bougent pas naturellement bien. Par exemple, beaucoup entre nous ne savent pas courir efficacement bien que nous pensions que c'est une fonction naturelle.

Cette seconde façon de se mouvoir est une réponse, apprise, à un ensemble de facteurs sociaux externes qui nous sont imposés, par nécessité et par la société dans laquelle nous sommes éduqués. Ceci inclut toutes les influences de l'espace, du mobilier et de l'architecture de nos maisons, la manière dons nous avons physiquement interagi avec notre entourage lors de notre développement, jusqu'à notre façon de nous conformer aux mouvements sociaux et locaux de notre groupe, qu'il soit social, racial ou national.

Songez pour un instant que certains peuples d'Orient n'ont pas des chaises, en Afrique les gens n'ont pas des chaises. Leur façon de bouger est entièrement différente en tant que fonction naturelle. Ils n'ont pas de voitures ni d'autobus, les Kenyans courent naturellement, très bien et très rapidement.

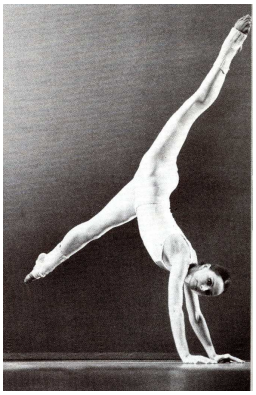
A partir de simples instructions familiales, comme «tiens-toi droit », jusqu'au modèle que nous choisissons de suivre ou de ressembler, ou certaines attitudes liées à notre genre homme/femme, nous altérons notre manière de bouger. Nous sommes sous pression constante, durant notre jeune âge, pour apprendre, par essais/erreurs, comment ajuster nos mouvements physiques et nos attitudes corporelles afin de nous conformer à nos pairs, pour ne pas paraître en décalage.

Dans cette seconde manière, nous apprenons fréquemment à nous déplacer à partir des faux centres de notre corps : nous bougeons souvent à partir de notre centre émotionnel ou sexuel, au lieu du véritable centre du mouvement.

Nous apprenons aussi a mal bouger. Puisque personne ne nous apprend comment

bouger, ou ne nous corrige, de nombreuses mauvaises habitudes s'accumulent. À moins d'être impliqué dans des activités physiques depuis l'adolescence jusqu'à l'âge de jeune adulte, nous pouvons commencer à devenir faibles, et perdre notre capacité à apprendre et coordonner de nouveaux mouvements.

La troisième catégorie de mouvement que nous faisons est aussi, absolument, apprise, mais provient d'une source entièrement différente. C'est le genre de mouvement que l'on doit apprendre pour un artisanat, un art ou une compétence gestuelle de quelque sorte. C'est fait pour être fonctionnel, car c'est le genre de mouvement que l'on doit apprendre pour atteindre un objectif précis, pour accomplir une tâche particulière.



C'est le type de mouvement que le chirurgien doit apprendre pour opérer, ou le funambule doit apprendre pour ne pas tomber, ou que le danseur doit apprendre pour danser avec expression, ou que le gymnaste doit apprendre, ou le genre de mouvements que vous apprenez en Aikido.

Quelqu'un d'autre que nous, dans la plupart des cas, enseigne ce genre de mouvement, et, lorsque nous avons décidé d'apprendre, cela peu paraître excitant mais c'est toujours difficile au premier abord. Le problème vient de ce que nous pensons que nous connaissons déjà le mouvement. Après tout, nous avons déjà bougé toute notre vie. Nous pensons que notre façon de bouger personnelle n'est pas un obstacle. Il suffit simplement d'apprendre les formes, le langage. Mais cette troisième catégorie de mouvement possède deux qualités qui nous sont nouvelles.

La première est que c'est un acte qui doit être fait consciemment. Ceci est très difficile car bouger consciemment est tellement complexe que nous ne sommes même pas capables de consciemment lever une main pour nous gratter le nez, encore moins d'exécuter une forme complexe, comme vous l'avez tous constaté.

La deuxième est qu'au départ, et probablement pour un certain temps, cela ne nous paraîtra pas naturel ; pour compliquer les choses nous devons désapprendre des manières de bouger qui peuvent nous sembler naturelles.

Mais la plupart d'entre vous ont maîtrisé ce processus à un certain degré, en fonction de votre temps de pratique et de la condition physique dans laquelle vous vous trouviez lorsque vous avez commencé.

Ce processus d'apprentissage signifie que nous devons impliquer une partie de nous-même que nous ne connaissons pas bien, qui est capable d'être objectivement consciente de notre corps, de ce qu'il fait et peut faire.

Cela requiert une sorte de volonté et d'ouverture mentale objective à l'apprentissage physique. Un centrage, physique, dans le corps, et mental, dans l'attitude, qui améliorera notre compréhension et notre ouverture l'apprentissage.

Un autre problème auquel nous faisons face est que tout ceci se déroule à l'intérieur de nous-mêmes, et que nous sommes notoirement peu objectifs lorsqu'il s'agit de nos propres attitudes à l'encontre de nos sentiments, tant physiques que mentales et émotionnelles.

Par exemple, lorsqu'un professeur montre un mouvement, nous devons être attentifs afin de voir ce qui est montré. Pas ce que nous pensons qui est montré. Ou bien, au lieu de voir, nous pouvons parfois sentir se dérouler un commentaire dans notre tête alors que nous sommes supposés regarder. Si c'est quelque chose que nous pensons déjà connaître, nous devons être encore plus prudents, car il est très probable que nous verrons ce que nous savons déjà, et pas ce qui est montré. Si nous avons une blessure, il est probable que cela affectera ce que nous voyons vraiment, encore plus ce que nous sentons ou faisons. Si nous nous sentons nerveux ou fatigués, cela affectera également ce que nous voyons. Les mêmes causes affecteront vraisemblablement ce que nous entendons.

Tous les enseignants ont l'expérience de l'élève qui dit « Pourquoi ne pas l'avoir dit avant? », même lorsqu'il s'agit de choses que vous avez dites ou montrées pendant des mois. Cela n'a juste jamais été écouté.

Évidemment, là où je veux en venir c'est : qui pratique ? Qui êtes-vous quand vous entrez sur le tapis ? Qui est présent ?

La plupart des apprentissages impliquent le même processus de base. La partie de vous-même la plus capable de se voir enseignée doit être celle qui est présente, et en contrôle. Pas celle avec une sorte d'attitude.

Mon expérience personnelle, en tant qu'élève et professeur depuis cinquante ans m'a enseigné que nous ne pouvons pas prendre notre apparente volonté d'apprendre ou notre présence dans une classe comme une motivation suffisante pour que le processus d'apprentissage soit efficace. Encore et toujours, nous devons travailler plus fort sur qui nous sommes, à tout instant sur le tapis.

Dans le rituel du Dojo, vous avez une manière très simple de vous préparer. Vous avez le rituel de changer d'habit en quelque chose qui est différent de votre habit de tous les jours. Lorsque vous vous changez, soyez conscients de laisser au vestiaire ces parties de vous-même qui n'appartiennent pas au tapis. Vous avez le Dojo lui-même, qui, aussi familier soit-il, est un endroit spécial. Puis vous avez les chaussures à enlever, et le salut, de telle sorte que lorsque vous montez sur le tapis vous êtes la personne qu'il faut pour ce qui va suivre.

À la télévision, j'ai vu une classe enseignée à une jeune ballerine par une grande danseuse Russe, Natalia Makarova. La danseuse connaissait déjà le solo, donc Makarova dit « o.k, allons-y, viens sur la scène depuis là-bas et commence ».

La danseuse alla au bout de la scène, respira profondément, et s'avança vers le centre, prenant sa position ; la musique commença et elle dansa pendant environ trente secondes.

Makarova cria « Stop, ce n'est pas juste. Quand tu fais ceci tu dois regarder vers là, quand tu te tournes vers ici tu dois faire ceci, etc. Et tu n'es pas là où il faut. Non. Recommençons ».

La ballerine retourna sur les bords et reentra. Au centre de la scène, elle prit sa position et était prête à redémarrer lorsque que Makarova cria « stop, stop, tu n'es pas juste lorsque tu prends ta position de départ, tu dois être comme ceci. Tu ne le fais pas. Recommence ».

La jeune ballerine retourna sur le côté, se prépara, et était sur le point de commencer à marcher vers le centre de la scène. Makarova cria « Stop, je peux voir que tu n'y arriveras pas ».

Cette petite anecdote est une grande leçon. Qu'est-ce que Makarova a vu ou n'a pas vu ? Est-ce que cette qualité, cette présence, sont si visibles ? La réponse est oui. Nous pouvons le voir chez les autres. Le problème est que c'est difficile à percevoir ou reconnaître chez nous-mêmes.

Certainement, lorsque nous sommes gênés ou pris par surprise, nous nous sentons embarrassés ou trop conscient de nous-mêmes, nous savons que nous n'allons pas pouvoir bien bouger, ou entendre et voir objectivement. Nous connaissons trop bien cette sensation de blocage, mais ça n'est pas seulement de cela que je veux parler.

An attitude est un positionnement du corps, de l'esprit ou fréquemment des deux

C'est quand nous pensons que nous sommes bons ou que nous pensons que nous connaissons quelque chose, que nous pouvons être les plus inconscients ou mal centrés. En fait, ce genre d'attitude ira probablement se mettre en travers de notre capacité à voir, entendre ou apprendre.

Une attitude est un positionnement du corps, de l'esprit ou fréquemment des deux. Je répète : une attitude est un positionnement du corps, de l'esprit ou fréquemment des deux.

Est-ce que le mot attitude en Français a la même connotation qu'en Anglais ?

(Réponse de l'audience : En Français le mot attitude est beaucoup plus passif, c'est une position. En Anglais l'attitude contiens aussi une intention.)

Bob : En Anglais l'attitude est surtout mentale. On dit de quelqu'un qu'il a une bonne attitude, ou une mauvaise attitude. C'est un positionnement de l'esprit. Ceci est

très important. Je parle d'une attitude dans la tête, pas d'une attitude de danse.

Ce n'est pas seulement une intention. Il s'agit d'un placement mental, d'un filtre mental. Un filtre que vous oblige à voir d'une seule manière à entendre d'une seule manière. On écoute avec son attitude. Parfois, c'est se placer dans une position de défense, parfois en position agressive, mais souvent c'est juste se positionner inconsciemment dans une place qui nous est confortable.

En tant que professeur de danse, j'ai eu plusieurs expériences qui peuvent êtres cités en exemple. Il y a le cas de personnes talentueuses qui viennent au cours, tout excitées mais tellement pleines d'elles-mêmes et de ce qu'elles savent, que vous ne pouvez rien leur donner car il n'y a plus de place. En règle générale, dans la vie, si vous voulez boire du vin vous devez arriver avec une coupe vide.

Une autre situation se produit, où un élève qui a eu un bon entraînement semble ne plus pouvoir s'élargir pour prendre ce que vous avez à lui offrir. Une attitude de défense ou de protection de ce qu'il sait déjà interfère avec tout nouvel apprentissage.

J'ai eu un danseur de grand talent dans ma compagnie qui avait un physique parfait et un corps très entraîné. Son problème dans l'apprentissage était qu'il questionnait constamment et jugeait tout ce qu'il voyait. Bien sûr, pour apprendre bien, on a besoin d'un discernement sans faille dans son questionnement mais, trop souvent, juger de ce qui est bon, de ce qui est bien ou mal, finit par devenir un positionnement habituel, une attitude qui interfère avec l'apprentissage.

Au fur et à mesure que l'on apprend à bien bouger, la pratique correcte s'incorpore aux muscles et aux articulations. Elle devient une partie de l'expérience. Un présent qui représente maintenant votre apprentissage et votre pratique correcte passés. Un jugement mental et continuel devient inutile, car les mouvements justes sont évidents et transparents. Vous n'avez nul besoin d'une attitude.

Un autre aspect que je souhaiterais commenter trait à l'enseignement.

En enseignant la danse de manière sérieuse, il existe certaines règles pour les enseignants qui m'ont été donnés, et que je passe à ceux qui veulent devenir des professeurs de danse. Peut-être qu'elles sont utiles ici, car je pense qu'elles sont les mêmes pour tous les enseignants.

N'enseignez que ce que vous savez vraiment.

Enseignez tout ce que vous savez.

Ne retenez rien. Parfois vous avez un élève tellement bon, vous pensez , « je ne vais pas lui dire cela, ça m'a pris des années ». Vous ne pouvez monter d'une marche que lorsque vous avez mis quelqu'un sur la marche que vous quittez.

Le plus vous donnez, le plus vous apprendrez.

Enseignez avec amour (je ne veux pas dire sexe !)

Si vous ne pouvez pas aimer vos élèves, vous pouvez au moins aimer l'art que vous êtes supposé enseigner.

Vous ne retirerez de l'enseignement que ce que vous donnerez à vos élèves, mais, en même temps que vous enseignez tout, enseignez avec précaution et discrétion.

Ça n'est pas tout le monde qui doit tout savoir.

Pour en revenir à comment apprendre :

La vraie question est toujours : qui fait l'apprentissage.

Il se peut que la partie de nous-même qui est capable d'apprendre et de diriger le mouvement doive être celle qui est toujours présente car :

Il n'a pas d'attitude, mais il est simplement vous-même

Expérimenté,

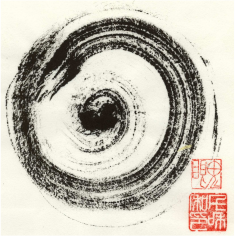
Et pas protégé,

Et ouvert,

Et vide,

Et très conscient.

QUESTIONS ET REPONSES



Question (Davinder) : Je peux comprendre le sujet de « rester vide », comme dans une coupe vide. Mais comment continuer à garder cette coupe vide ?

Bob : Votre vacuité devient remplie avec de plus en plus de vacuité. Lorsque vous progressez, votre expérience continue. Vous n'avez pas à vous soucier de la garder. C'est là, dans vous, mais vous, en dedans, devez rester vide. Si votre expérience est véritable, personne ne vous la prendra et vous ne la perdrez pas. Vous pouvez la mettre de côté pendant un certain temps, mais elle est à vous. Je ne pense pas que vous ayez à vous soucier de cela. À chaque classe, vous devez arriver nouveau-né, avec votre expérience.
J'ai donné ma première leçon en 1946. J'ai arrêté d'enseigner voila environ quatre ans. Au fur et à mesure que j'enseignais, comme j'enseignais à des professionnels, mes cours devenaient de plus en plus simples. À la fin, dans mes dernières années, dans les cours pour véritables danseurs professionnels, j'enseignais des éléments de bases pour débutants.

(Question à propos de la vacuité comme but de recherche et de focalisation)

Bob : Mais pourquoi avez-vous besoin d'un but ? Mais c'est une attitude ! Cela peut être la raison pour laquelle vous venez. Mais, lorsque vous entrez sur le tapis, laissez-la. Car, encore une fois, ce que vous savez sera ici avec vous. Et ce que vous apprenez, vous allez le recevoir ici, aujourd'hui, à cette minute même. C'est une bonne question, car votre but limite ce que vous apprenez. Cela dépend de comment vous concevez votre but. La chose merveilleuse, c'est de ne pas avoir de but, d'être ouvert et se laisser remplir. Cela devrait être le but quotidien.

Question : Qu'entendez-vous par « centre du mouvement », l'impression ?

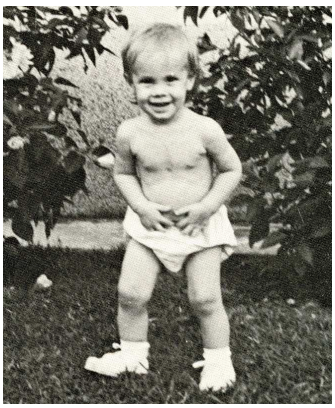
Bob : Parfois, lorsque vous bougez, ça bouge. Vous ne l'avez pas fait. Ça bouge, et vous pensez « Voilà ! ». La plupart du temps, un chat bouge à partir du centre du mouvement. Pas nous. Lorsqu'un chat devient civilisé, qu'il est trop nourri et trop caressé, il commence à perdre sa « nature de chat »- Il commence à perdre le centre de son mouvement.

Question : Vous avez dit tout à l'heure, à propos des élèves avancés, que le plus on est avancé, le plus vous revenez aux bases quand vous enseignez. Pouvez-vous élaborer sur ce sujet?

Bob : Martha Graham, avec laquelle j'ai travaillé pendant de nombreuses années, faisait souvent des auditions pour un danseur. Elle avait coutume de demander au danseur ou à la danseuse de marcher jusqu'au centre de la salle, de faire une flexion des genoux, un plié en première position, un plié profond, se redresser, et repartir. C'est tout ce dont'elle avait besoin de voir.
En fait, avec le matériel de base de n'importe quelle technique, Aikido, ou danse, ou gymnastique, les éléments fondamentaux sont présents dans les mouvements simples. Si vous comprenez bien cela, vous pouvez approfondir votre compréhension plus tard lorsque vous êtes devenu très bon à force de les avoirs répétés encore et encore et encore. En d'autres mots, c'est infini, c'est sans fin. Les éléments de base sont sans fond, vous n'arrivez jamais au bout. Je ne recommande pas ce type d'enseignement, de cette façon, sauf avec des élèves qui comprennent ce que vous faites. Si vous avez la chance d'avoir des élèves qui arrivent à vous avec un niveau de compréhension très sophistiqué, alors vous pourrez faire le travail des bases avec plus de sophistication que jamais, oui, ça, c'est bien.

Question : Pourquoi est-ce que les enfants apprennent beaucoup plus rapidement ces types de mouvements que nous ?

Bob : Les enfants apprennent plus vite car ils ont moins de filtres. Nous accumulons des filtres tout le temps, même maintenant. Même lorsque nous étions adolescents, nous nous préoccupions de nous habiller comme il faut, être avec le bon groupe, comment tout le monde se tenait, et comment vous leur apparaissiez : Vous preniez des attitudes physiques. Et même maintenant, dans votre travail ou chez vous, vous prenez des attitudes. Vous accumulez les filtres.



C'est pourquoi les Russes, pendant des années, ont pris les enfants à quatre ou cinq ans et les ont entraînés. Ils n'ont pas choisi d'être artiste, ils ont été choisis, et ne le remet pas en question, ils n'en ont pas besoin.

Vous n'aurez peut-être pas le danseur le plus intelligent du monde, mais vous aurez un bon danseur.

Question : Vous avez parlé dans votre texte tu danseur qui vous questionnait tant.

Bob : Je n'ai pas que dit qu'il questionnait beaucoup. J'ai dit qu'il jugeait. Questionner, c'est demander des réponses. Juger, c'est prendre des décisions dans votre tête sur ce qui est bon ou pas, ce qui est juste ou faux. Ce sont deux choses distinctes dont, je crois, vous devez vous méfiez. J'ai fait très attention à ce que j'ai dit. Bien sûr, pour bien apprendre on a besoin d'un questionnement irréprochable. S'interroger est évidemment nécessaire. Oui, sans aucun doute. Mais ces questions doivent venir d'un endroit particulier en vous-même, l'endroit le plus intelligent, le plus conscient. Vous devez questionner de l'endroit le plus à même d'apprendre. Pas juste pour le fait de questionner. Beaucoup de gens questionnent pour le plaisir de questionner, se sentent bien quand ils ont beaucoup de questions. Ça n'est pas si simple. Ce n'est pas de ce genre d'interrogation dont je parle. Je trouve souvent en moi-même que les questions que j'ai ne sont pas des vraies questions. Ce sont des points de blocage. Et si je regarde sérieusement, ce n'est pas une question, c'est comment sortir de cet endroit où je suis bloqué.

La question continue : Mais c'est difficile à faire.

Bob : Si c'était facile nous serions tous comme Sensei. C'est difficile, je suis d'accord. C'est beaucoup plus facile pour moi d'être assis ici et de le dire. Sauf que j'ai traversé ce dont vous parlez, et ça n'est pas facile…
La raison pour laquelle vous êtes là…chaque personne est différente… mais vous êtes tous ici pour répondre à des questions personnelles ou un désir ou une image que vous avez trouvé en vous, c'est ce qui vous amène dans cet endroit très spécial à Mèze, très loin de la vie normale de l'extérieur. Vous avez tous quelque chose qui vous fait venir et c'est la source de votre intérêt. Si vous gardez toujours ça en tête, ce qui est votre force motrice, la question commence â se dissiper, et ça devient de plus en plus simple si vous faites juste cela. Voyez vous ?

Question : Dans le texte vous ne parlez pas du plaisir, la joie du mouvement. Est-ce que ça relève du même processus ? Doit-on aller au-delà du concept de plaisir dans le mouvement ? Quelle place réelle accorder à ce concept ?

Bob : Tout le monde est venu pour des raisons différentes. Et pas seulement ici : Tout le monde étudie l'Aikido pour des raisons différentes. Je crois que c'est cela, la réponse. Si vous éprouvez du plaisir et de la joie, alors c'est votre raison. Et si cela vous convient, c'est tant mieux pour vous.

> Parfois on peut apprendre juste en y mettant son esprit et cela vous emmènera au centre.

Pour quelqu'un d'autre, c'est une raison différente – Un différent type de plaisir – c'est peut être trouver plus d'équilibre, de centrage. Mais trouver votre centre est un travail très sérieux. Est-ce que c'est du plaisir ? Pour certains, oui, pour d'autres non, c'est trop dur. Je ne veux pas enlever la dimension du plaisir, car on peut trouver son centre à travers ça. Mais je parle surtout de comment on apprend. Parfois on peut apprendre juste en y mettant son esprit et cela vous emmènera au centre. Cela pourrait être non seulement du plaisir mais de la joie. Vous voyez, je pourrais devenir très mystique au sujet de l'Aikido. L'Aikido existe par lui-même. Vous pouvez entrer dans le monde de l'Aikido et si vous êtes sensible à ce monde, vous le feriez instantanément parce que vous sauriez d'emblée le faire, car l'Aikido lui-même peut vous montrer comment être, en vous-même, dans l'Aikido.
Et cela fait partie du processus d'apprentissage. Une partie du processus est de mettre ces habits, venir, voir les gens qui l'ont essayée, et y entrer. Et cela, déjà, vous aide à trouver votre centre, c'est très concret. Mais je crois que c'est encore plus mystique que ça. Que a certains moments, l'Aikido peut sublimer et vous permettre d'être meilleur que ce que vous pensiez être.

Question (Joël) : Dans le cas des danses rituelles, qui sont à l'origine des danses, on voit parfois les danseurs entrer en transe. Et dans cet état de transe on peut voir qu'ils peuvent être extrêmement centrés. Mais dans le cas des danses contemporaines, par exemple, n'a-t-on pas plutôt tendance à perdre notre centre, ou à nous centrer en perdant notre centre – en nous éloignant justement de ce centre… C'est une tendance dans la société moderne…

Bob : Bien sûr. Car la société moderne s'est éloignée du centre. C'est à la mode. C'est excessif. C'est aussi éloigné du centre que possible. Loin du centre religieux, politique, artistique, de tout. La société se fracture. Vous avez le choix de suivre ce mouvement ou peut-être revenir, ou bien rester au centre.

Question (Joël) : Si on regarde l'architecture, si vous allez au Musée Guggenheim, diriez-vous qu'il a un centre, ou un centre au-delà du centre, ou …

Bob : Bon, pour moi, je ne trouve pas que ça soit au-delà du centre, c'est autre chose. Je pense qu'au processus de l'expérimentation… Vous connaissez l'histoire, pour revenir sur le sujet du centre, du Fils Prodigue. Il y a un mythe là-dessus. Qu'on ne sait pas où est le centre si on n'a pas vraiment senti la dispersion. Une fois que vous avez tout expérimenté, alors peut-être qu'en revenant vous savez mieux où est le centre, parce que vous l'avez perdu et retrouvé. L'art accompli cela, et les artistes font ça. En particulier les artistes perdent leur centre et le retrouvent à nouveau, s'enrichissant au passage de ce qu'ils ont trouvé « là-bas ».

Question : Quel a été votre plus grand défi dans votre carrière de danseur, jusqu'à ce jour ? (Rires)

Bob : Vous voulez dire qu'aujourd'hui est mon plus grand défi ? (Rires). Jusqu'à aujourd'hui… Martha Graham, avec qui j'ai travaillé pendant 20 ans, était une personne extraordinaire. C'était une artiste très particulière. Et quand j'ai rejoint sa compagnie pour la première fois, j'étais parmi 25 danseurs, et sur la scène elle ne m'a jamais regardé, elle regardait toujours au-delà. C'était comme si elle regardait quelque part d'autre. Elle regardait à travers moi. Si j'étais là, elle regardait ailleurs. Elle regardait à travers moi. Et un jour sur scène, elle m'a fixé bien droit. J'en suis presque tombé, car elle avait une telle puissance que lorsqu'elle vous regardait c'était comme si vous étiez attiré dans un autre monde.

Question : Comment percevez-vous le mouvement de l'Aikido où, en fait, la technique est toujours pratiquée à deux – en partenariat- et en plus avec des gens qui sont toujours différents ?

Bob : Oui, mais les deux essayent de faire la même chose…Pas vraiment la même chose, mais vous essayez de travailler ensemble, vous essayez de créer quelque chose ensemble, et c'est, je pense, un formidable processus d'apprentissage. Si vous avez un bon partenaire, ensemble vous faites quelque chose d'autre qui est une forme parfaite. En enseignant la danse, toute portion de mouvement que fait un danseur existe dans le temps – 5 seconds, 30 seconds – Si vous pouviez voir le mouvement dans l'instant cela devrait représenter une forme cohérente. Comme un coquillage – c'est une forme cohérente de la vie de l'animal. Et c'est la même chose pour deux personnes. Quand vous pratiquez ensemble, la aussi vous devez représenter une forme cohérente, qui représente cet exercice, cette forme, et il ne doit pas y avoir de faux mouvements dans cette forme. Et je pense que lorsque vous travaillez ensemble, la encore si vous essayez de conserver cette forme cohérente vous pouvez vraiment apprendre à mieux exécuter la forme, vous pouvez mieux apprendre ce que vous faites, parce que toute la relation est cohérente.

Norberto : Je voudrais faire une remarque. Je trouve amusant que bien que le sujet de ta lecture soi le mouvement, la plupart du temps nous avons parlé de psychologie, de personnalité, d'ego, et puis nous montions dans les sphères métaphysiques et mystiques, et nous arrêtions juste avant de frapper à la porte de Dieu…

Bob : Et Dieu se meut sur la surface de la terre de manière bien mystérieuse… (Rire général)

Question : Y a-t-il une chance que l'Aikido et la danse se développent ensemble ou bien doivent-ils s'élargir dans la divergence ?

Bob : C'est à la volonté de chacun. Parce que…la première fois que j'ai vu Chiba Sensei enseigner, je lui ai demandé s'il pouvait venir à mon école pour faire une démonstration, car je trouvais important que mes danseurs voient son travail. Le résultat fut que plusieurs de mes danseurs se mirent à l'Aikido. Certains un peu, d'autres un peu plus, et nous avons eu l'Aikido enseigné à mon école pendant longtemps après. Il y a un danseur qui était dans ma compagnie mais qui était tout d'abord avec Chiba Sensei – Paul Douglas – et il a fait évoluer une sorte de danse, je ne connais pas son Aikido mais je connais sa danse. Il pratique un style de danse clairement inspiré de l'Aikido.

Question : Est-ce un style de « Danse contact » ?

Bob : Et bien, ça c'est un style différent… Mais oui, il y a une forme de danse appelée « contact improvisation », comme les « mains collantes », qui consiste à suivre les motivations de l'autre personne et sentir comment cela se répercute dans votre corps, quelqu'un se penche sur vous, vous absorbez son poids, puis vous vous penchez avec votre poids – c'est assez compliqué. Et très proche du mains collantes du Tai Chi ou…

Question : (question mal entendue, mais concernant l'enseignement aux enfants)

Bob : Oui, j'ai enseigné aux enfants. C'est très dur. Mais je pense que oui, les enfants doivent être exposés – à l'Aikido, à la danse – oui, tout à fait. Je crois que c'est très sain car ça leur donne une certaine forme à leurs… Exactement ce dont je parlais – si on ne vous enseigne pas la danse quand vous êtes jeunes – ou une forme de sport quelconque – vous apprenez mal à vous mouvoir. On le voit tout le temps maintenant. On voit des enfants, surtout maintenant avec les jeux vidéo, on voit des enfants qui ne savent plus du tout se mouvoir. Aux USA, c'est un désastre parce que les enfants sont devenus des boules. Donc je crois qu'il est très important que les enfants soient motivés au sujet d'une forme d'activité physique, danse ou Aikido. Le problème est que cela doit être bon. Ça, c'est le problème. En danse, la plupart de ce qui est enseigné aux enfants est mauvais. Je ne sais pas pour l'Aikido, mais la danse pour enfants est en général de la mauvaise danse. Parce qu'il y a des enseignants qui… des gens qui voulaient être danseurs et qui n'y sont pas parvenus, alors ils enseignent.

Question : Dans votre enseignement, comment vous positionneriez-vous pour faciliter ce changement, ce dont nous avons parlé tout à l'heure, du mouvement artificiel et ramener les gens à leurs mouvements naturels ? Un passage d'un mouvement externe, montrable, à un mouvement plus intériorisé…

> Réveillez votre corps en entrant en contact avec lui.

Bob : Et bien, je ne commence jamais de l'extérieur vers l'intérieur. Je commence toujours de l'intérieur vers l'extérieur. J'ai toujours enseigné, comme j'ai appris, à partir de sensations. Quelle est la vraie sensation d'un bras qui se lève ? Qu'est-ce qui lève un bras, d'où est-ce que ça vient ? Pas la motivation mais la sensation des muscles, des os, de la structure interne du corps. Et tout mon apprentissage s'est fait de l'intérieur vers l'extérieur. Par exemple, une chose formidable à faire dès le matin quand vous vous réveillez… Ne bougez pas, sentez-vous juste dans le lit… Si vous êtes dans un lit…et commencer juste à vous étirer… là aussi, comme un chat… bouger votre corps dans tous les sens, sentez votre poids dans le lit Réveillez votre corps en entrant en contact avec lui.
Voyez si vous pouvez trouver tous les muscles, les os, les jointures, étirant tout votre corps, juste en sentant votre corps. Voila le genre de motivation qui génère le mouvement. Alors, si vous parvenez à amener ce type de sensation sur le tapis, vous accompli un grand pas en direction de ressentir votre centre. Je ne dis pas que c'est tout ce qu'il y a, en aucun cas, mais si vous arrivez à cet état de conscience de votre corps en Aikido au lieu de toutes ces choses dans votre tête – « Mon Dieu je n'ai pas vu, qu'est-ce qu'il a fait, il a monté, descendu, de quel côté a-t-il tourné… » Vous ne savez pas de quel côté aller, et vous êtes toujours penchés, â réfléchir, au lieu de rester droit, et vous ne pouvez pas plier vos genoux. Au lieu de tout ça, venez avec votre corps intact, venez avec vous-même, centré, venez avec des sensations physiques.

Question : Peut-on élaborer sur la notion de centre ? J'ai l'impression qu'on parle souvent de centre, c'est une vue très centrifuge, en d'autres termes nous sommes à l'extérieur et nous imaginons un point au milieu. N'y a-t-il pas plutôt un aspect de perte d'équilibre, comme le fléau d'une balance ?

Bob : Si vous mettez votre corps à l'horizontale comme une bascule, avec les pieds ici et la tête la, quelque part il y a un centre, un point d'équilibre. Si vous vous mettez à la vertical, il y aura un autre point d'équilibre. Si vous tournez, quelque part il y a un centre. Quelque part il y a un atome, comme le soleil, qui ne bouge pas. Tout le reste est comme la galaxie, tournant autour de cet unique atome. Alors, ce centre est en principe là où votre Ki doit se trouver, au milieu de la partie basse de votre corps, cela dépend, si vous avez de grandes jambes ou une grosse tête, en fonction de votre équilibre. Mais vous avez un centre, et ça, c'est physique. Mais il y a aussi un centre autour duquel vous êtes organisé aussi, qui est sensationnel, pas seulement physique, et c'est cela que je veux dire quand je parle de centre. C'est en général dans la région pelvienne, et si vous sentez ça, vous n'avez pas à faire tout le reste…le reste se produira. Si vous pouvez y retourner…En danse, les muscles qui entourent le bras vont autour comme ceci, entre dans le corps ici, passe sous le dos, et rejoint le centre des vertèbres, environ 4 vertèbres à partir du bas. Ils se rejoignent à l'intérieur du corps. En fait, c'est là que vos doigts sont attachés. C'est la même chose pour les jambes, évidemment, depuis vos orteils jusqu'à la quatrième vertèbre. Ça vous donne une bonne idée que vos jambes sont très proches l'une de l'autre au centre de votre corps. Si vous arriviez à vous focaliser sur juste cette image, à travailler à partir de ça, vous seriez très près de vous organiser autour de votre centre… Et c'est la chose qui manque à la plupart d'entre nous. La plupart d'entre nous pensent que notre bras est comme la chemise, avec une couture ici, et que les jambes sont là où le sous-vêtement finit, et que ça n'est pas attaché. C'est attaché. Vous êtes tout attaché â votre centre.

Question : Alors ce centre n'est pas un os, c'est plutôt un ligament, des tissus du corps.

Bob : C'est une image. Utilisez cela comme une image, c'est mieux.

Question : Alors, ce dont on parle ici, mouvement et centre et tout. Si on considère la plupart des sports, si vous regardez la plupart de ceux qui excellent dans un certain sport, ils se déplacent gracieusement, ça paraît facile.

Bob : C'est mieux que se déplacer gracieusement : Ça paraît facile.

Question (continuée) : Et si vous regardez un débutant, en Aikido ou un sport avec une technique difficile, et quand vous commencez à pratiquer l'Aikido, vous essayez de mémoriser, je fais ceci, je fais cela... Et vous paraissez maladroit. Alors le bon chemin, c'est ce dont nous parlons, trouver le centre… D'un coup (… ?) mais il faut le vivre.

Bob : Je suis tout à fait d'accord. C'est donner un autre point de vue au sujet de l'apprentissage du mouvement. Comment se débarrasser de certains problèmes que vous avez en arrivant. Rien ne remplacera l'entraînement. Mais la question reste : Qui s'entraîne, et comment vous vous entraînez. Qui accumule l'information et comment. Comment la traduisent-ils. C'est un aspect important. En danse, et je suis que c'est pareil en Aikido, au début, c'est terrible. Mais vous bougez., et soudain vous voyez quelque chose, soudain vous sentez un peu mieux. Vous avez atteint un certain point. Puis, c'est très dur de continuer à nouveau. Vous avez atteint un certain seuil, et puis vous faites un autre mouvement. Vous faites deux ou trois mouvements comme ça, puis ça devient très dur. Après le troisième mouvement, « AAH, pourquoi est-ce que je fais ça, pourquoi est-ce que je me tue, je ne l'apprendrai jamais. Je ne ressemblerai jamais à ça », et ainsi de suite. Mais si vous persévérez, vous trouverez que vous comprenez soudain quelque chose de différent à propos de vous-même, vous pouvez alors commencer à faire des progrès rapides, vous avancez régulièrement. Au début cela parait impossible, mais lorsque vous parvenez au troisième pas, peut-être, vous pouvez vraiment commencer à discerner une forme. Et après, vous trouverez – Je suis sûr que c'est la même chose que pour la danse – vous trouverez que avant vous ne saviez pas comment travailler, et que maintenant vous savez comment travailler mieux. Et cela continuera. Vos progrès seront d'apprendre comment mettre plus de vous-même dans le travail, travailler mieux, plus dur, et après comment mettre encore plus de vous-même dans le travail. C'est très important.

Question : Comment amener le second type de mouvement que vous avez décrit, qui est la signature de soi, qu'on obtient de par son éducation ? De qui nous sommes, qui nous rencontrons dans la vie, et comment combiner ça avec l'entraînement qu'on a à ce troisième niveau, qui nous donne a sens du…Vous voyez un artiste et vous pouvez vraiment voir quelque chose de différent en eux, même s'ils s'entraînent tous de la même manière…

Bob : Et bien, ceci se produit inévitablement. Ce qui se passe, c'est que votre signature change. Vous aurez vraiment une signature différente après un certain temps, car la pratique que vous faites est si puissante qu'elle prendra le dessus, en tout cas elle devrait.

Question (continuée) : Et si vous emmenez ça en dehors du tapis et dans la rue…

Bob : Enfin si vous avez de la chance vous pouvez faire ça…

Question : Mais en tant que professeur, n'est-ce pas mieux parfois de laisser la personne avec sa propre signature ?

Bob : Le professeur n'est pas là pour changer la vie de quelqu'un. Il est là pour vous aider à changer votre vie. L'enseignant n'est pas là pour vous imposer quoi que ce soit. Il est là pour vous aider à faire ce que vous voulez faire. C'est le contrat. Et si vous parvenez â faire ça, vous enseignez bien. Donc vous devez être très prudent quand vous voyez un élève. Vous ne pouvez pas donner la même information â tous. Certaines choses, oui… Redresse-toi…Oui vous pouvez dire ça, mais vous ne pouvez pas être spécifique pour chaque individu. Vous devez leur donner une forme qu'il doive remplir. Voilà la chose importante, vous devez les aider â remplir leur forme.

Question : Dans les arts martiaux, un des éléments de base est le concept de conscience. Cet état de conscience est généré par la pression. La pratique martiale nous met dans des conditions où nous sentons cette intense pression. Donc ma question est : En danse, avez-vous aussi cette notion de pression, considérant que les danseurs sont souvent des gens très fins et sensibles, pensez-vous que ce concept de pression et conscience existe également dans la danse ?

Bob : Et bien, s'il vous est arrivé de vous produire sur une grande scène devant quelques milliers de personnes qui vous scrutent, vous savez ce qu'est la pression. Vous montez sur la scène, parfois avec très peu de vêtements, et vous avancez vers deux ou trois mille personnes assises dans le noir, toutes vous regardant.

Ceci crée une pression énorme, c'est ça la pression dont vous parlez. Pas seulement une pression, mais une conscience de tout ce qui vous entoure à ce moment-là. Vous devez être vivant dans cette situation où vous vous trouvez. Mais l'Aikido fait la même chose. Vous devez vivre avec alacrité la situation dans laquelle vous vous trouvez sur le tapis. Supposez que Sensei dise : « OK, viens, prend un bâton », et que vous allez danser avec Sensei (Rires).

> Cette pression est votre propre exigence d'être aussi parfait que possible.

Il y a une pression. Mais sous cette pression, vous devez être la personne qu'il faut. Vous apprenez rapidement qui être, comment être. Et ça, c'est très, très important. Je crois que certainement dans les arts martiaux… Encore que l'Aikido ne soit pas comme la plupart des arts martiaux…Je ne dis pas que vous n'ayez pas une sorte d'élément de compétition (mauvais choix de mot) – Je ne crois pas que ce soit un élément salutaire. Je crois que c'est mieux de supprimer cet élément et travailler pour la perfection du mouvement. Je crois que c'est ça l'important. SI c'est ce que vous entendez par vigilance et pression, alors oui, et vous y travaillez. Mais s'il y a une sorte d'élément de compétition, alors ça commence à devenir une attitude, à nouveau, et vous devez y faire extrêmement attention.
C'est bien gentil. Mais il y a pression, et il doit y avoir pression. Car cette pression n'est sur personne d'autre. Elle est sur vous-même. Cette pression est votre propre exigence d'être aussi parfait que possible.
C'est cela que je veux dire. Quand vous allez sur scène devant quelques milliers de personnes, vous avez pratiqué des mois et des années pour être parfait. L'assistance ne va pas savoir si vous avez été parfait. Si vous faites une grosse erreur, ou si vous tombez, oui, mais autrement ils ne le sauront pas. Vous saurez, et vous aurez échoué. La compétition est avec vous-même, et c'est la que réside la pression. Etre aussi parfait que possible, à n'importe quel moment. Entrer dans la cocotte-minute et en sortir cuit à point.

Question: J'ai une question sur le mouvement et où se trouve le centre. En danse, d'un point de vue très naïf d'observateur, il semble que le centre se relève, que l'on essaye d'être très léger dans le but d'atteindre l'esthétique qui vient du travail des pointes, et des positions hautes – en ballet, tout au moins – mais en Aikido on essaye toujours de garder notre centre plus bas près du sol. Comment est-ce que…

Bob : Et bien c'est pour cela que j'ai aimé l'Aikido dès que je l'ai vu, et pourquoi j'ai demandé à Sensei de venir et montrer à mes danseurs. Car en ballet le mouvement est surtout pour échapper au sol. Cela dit, même si c'est pour lui échapper, c'est fait avec une grande pression sur le sol, mais vous ne le voyez pas car tout l'art du ballet est justement de masquer cet effort. L'effort est là, mais vous ne devriez pas le voir. Dans la danse moderne, et surtout la vieille danse moderne, dont je viens, l'idée était de montrer cet effort, de montrer la pression sur le sol. Quand vous êtes debout bien nu, vous avez des racines qui descendent de vos pieds dans le sol, comme un arbre, qui font que vous êtes lié au sol. Et c'est très proche de ce que vous avez en Aikido, une relation certaine avec la gravité. Mais c'est la qualité de cette relation avec la gravité, ce centrage vers le bas, qui vous permet de vous déplacer librement, parce que vous êtes au-dessus.

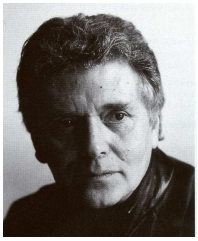
Question : La dernière question, Bob, concerne la dernière partie du texte lorsque vous dites que tout le monde ne doit pas tout savoir. Pouvez-vous commenter ?

Bob : Oui, il y a plusieurs façons de commenter. L'une d'elles concerne la question sur le changement de la signature individuelle. Certains seront sans doute mieux en restant tels qu'ils sont, et vous devez être sensibles à cela. C'est un aspect. L'autre aspect est que certains peuvent utiliser ce que vous dites contre quelqu'un d'autre, et vous devez également être sensible à ça. Vous devez connaître vos élèves et assumer responsabilité pour ce que vous enseignez.

Merci beaucoup

ROBERT COHAN

Né à New York en 1925, il a commencé sa carrière de danseur en rejoignant la compagnie de Martha Graham en 1946.



Il consacre sa vie à la chorégraphie, à l'enseignement de la danse et à la direction de diverses troupes dans le monde. Il est à l'origine de l'apparition de la danse moderne en Angleterre. Des 1967, il est Directeur du London Contemporary Dance Theater et de son Ècole, poste qu'il conserve pendant 20 ans.
Il rencontre Chiba Sensei à Londres en 1971, leur intérêt commun pour l'expression corporelle les conduit à correspondre régulièrement créant ainsi une relation d'amitié. En 2002 Chiba Sensei lui propose de partager avec nous sa longue expérience du corps, ce qu'il fit à l'occasion de ce débat.

▲

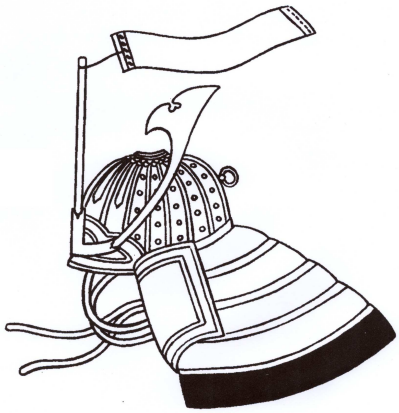
PROGRAMME KENSHUSEI

Sous la Direction de

T. K. CHIBA SHIHAN

Ouvert à toutes les nationalités et aux personnes de tous ages.
Possibilité d'hébergement

SAN DIEGO AIKIKAI
3844 ADAMS AVE
SAN DIEGO CA 92116
U.S.A.



RECOLTE DES FONDS

Le Birankai Europe Continentale s'engage dans une collecte de fonds pour aider Chiba Sensei a poursuivre le fonctionnement du Dojo de San Diego.

Le but de cet effort est de solder l'emprunt immobilier pour le Dojo, ce qui représente 163.000 dollars, et qui soulagera la pression actuelle sur le fonctionnement quotidien de l'école.

Tous les dojos sont appelés à prendre les initiatives qui leur paraissent les plus appropries pour participer a cette collecte de fonds

Le stage de cet été à Uzès sera l'occasion d'organiser une tombola à cet effet.

Vous pouvez aussi contacter directement le directeur de cette collecte aux Etats-Unis, Georges Lyons du BCA, gp12@comcast.net ,et Leslie Cohen de San Diego.

Vos dons sont bienvenus. Merci pour votre contribution.