

Société Française  
d'Éducation et de  
Méditation Psycho-motrice

PRATIQUES CORPORELLES n° 74  
"LA DANSE DANS TOUS SES ÉTATS"  
MARS 87

# DANSE CONTACT IMPROVISATION

Suzanne COTTO

Du glissement à l'envol  
du plongeon au saut de grenouille,  
Le contact improvisation est l'art de la conversation (pris aussi dans le sens de « verser ensemble »).  
C'est un échange en corps à corps où les danseurs se pétrissent et s'étirent, se reposent et s'activent, communiquant force et fragilité.  
La danse devient un partage-voyage à travers les âges et les éléments guidé par la respiration du mouvement.  
On développe tous les chemins qui nous font et défont de la station bipède, vers le sol, vers l'air.  
Il s'agit d'envisager l'organisation de son propre corps, de celui des autres, de l'espace environnant (sol, air, murs, terre, arbres, etc...) et de devenir des explorateurs :

- se toucher : percevoir la matière : poids, volume, densité de soi-même, des autres (massages, relaxation, respiration)
- s'appuyer, se faire porter, porter : la confiance, l'abandon, la fermeté (savoir se placer)
- chuter seul, à deux : découvrir des chemins souples et fluides (réflexes, peur apprivoisée)
- se rendre de plus en plus habile et disponible pour évoluer sens dessus-dessous avec un réel instinct de survie et de coopération avec son partenaire.

Pour cela on développe sa vision périphérique qui permet d'être réceptif et conscient de toutes les informations visuelles dans le champ le plus vaste et le plus tranquille du regard.  
C'est un art de la transformation des « rapports de forces » en « jeu de forces » en présence, à travers les danseurs.  
Voilà ce qui m'a fait suivre ce chemin semé d'embûches : quand la danse ne « passe » pas, il est impossible de tricher, la chimie de la relation échappe. A nous de trouver vers où, pourquoi, et d'expérimenter encore et encore, ou de s'abandonner, de déconnecter les circuits classiques de l'action volontariste.  
Quand la danse est là, c'est une étincelle de présence où l'on ne cherche rien et suivons ce qui se présente.  
La question qui se pose est de découvrir le mystère de cet état partagé et qui survient par hasard. Comment le faire surgir à nouveau et se mettre dans le rythme et l'intelligence des tissus.  
Etat de méditation dans l'action ?  
Commencer à faire de la Danse Contact relève plus d'une certaine disponibilité d'esprit que d'un quelconque entraînement physique préalable.  
Sa diffusion se fait en réseau : il existe des contacteurs un peu partout sur la planète, qui se réunissent parfois pour échanger la danse, les idées, les découvertes. Depuis trois ans nous avons créé un réseau européen avec une rencontre annuelle et un petit journal trimestriel, en relation avec le « Contact Quarterly » aux U.S.A.  
Il n'y a pas d'école avec un chef en haut d'une pyramide, mais des personnes plus expérimentées qui font profiter les plus débutants de la fraîcheur de leur expérience.  
Bien sûr, une grande chaleur va vers Steve Paxton, Nancy Stack Smith, Lisa Nelson et les autres pionniers de cette nouvelle façon de communiquer. Cette recherche commença aux U.S.A. en 1972 et fit partie du courant plus vaste de la Post Modern Dance.  
C'est en 1978, que j'ai été mordue par le Contact Improvisation, et je le ressens comme un chemin de subtilité et de simplicité, car la vie qui y circule est toujours aussi fragile et inattendue.

□ Suzanne COTTO

PHOTO : JEAN BLOCH-LAROQUE