

J'ai testé...

UN COURS DE GAGA

«Secouez-vous comme si vous étiez couverts de sable, étirez de la pâte à pizza avec vos pieds...» Via le logiciel Zoom, les indications du danseur et chorégraphe Mourad Bouayad m'entraînent dans un écheveau de gestes. Depuis le premier confinement, Bouayad, professeur certifié de gaga, pratique corporelle mise au point par le chorégraphe israélien Ohad Naharin, donne des cours en ligne depuis Paris. En jogging, me voilà en train de projeter bras et jambes dans les quelques mètres carrés séparant mon bureau, mon lit et la fenêtre. Je m'élanche, dessine des courbes avec tout mon corps et jusqu'au bout de mes orteils – enfin, je tente –, me décontracte sans me ramollir. «Attention à ce que les secousses ne vous écrasent pas», insiste le prof. Je me redresse sans me crisper, j'accélère le tempo, à mon rythme. Pas question de basculer dans l'excès, mais tout simplement de rester à l'écoute de mes possibilités. La pâte à pizza colle aux pieds : l'imagination décolle. De temps en temps, je jette un œil à ce que propose Mourad Bouayad. «Retrouvez vos jambes d'enfant», déclare-t-il. Et hop, une marelle s'impose !



«Le langage de l'enseignant doit être clair», selon Saar Harari, directeur artistique de l'équipe Gaga People à Tel-Aviv ; les cours comportent toujours des séquences clés reposant sur «les étirements, le lâcher-prise, la vitesse...» La chaleur monte. Pendant trente minutes, ce mouvement ininterrompu fluidifie les circuits. Par ces temps d'enfermement, c'est vraiment un bon plan pour dégager un nouvel horizon. – R.B.

| milkshakeproject.com/gaga/ | 7€ le cours
| À partir de 16 ans.

BON PLAN LA BD À QUAI

Ceux qui aiment la BD prendront le train ! Jusqu'au 15 février, toutes les gares parisiennes, plus celles de Corbeil-Essonnes et de Versailles-Chantier, entre autres, proposent des expositions autour des albums sélectionnés au festival d'Angoulême 1. L'opération, qui a lieu dans 41 gares de France, montre également une dizaine de BD hors compétition. Un coup d'œil au programme parisien donne l'eau à la bouche : gare Montparnasse, citons *Les Jardins de Babylone*, de Nicolas Presl (éd. Atrabile), en lice pour le Fauve d'or (meilleur album). Et, sur le parvis de la gare de Lyon,

l'adaptation de 1984 (Fido Nesti et Josée Kamoun, Grasset), hors compétition, fait... forte impression. – J.-B.D.

1 Reporté du 24 au 27 juin bdangouleme.com.



LU ET APPROUVÉ «PARIS XVII.

PLAINE MONCEAU La plaine Monceau, située dans le 17^e arrondissement, demeure l'un des quartiers huppés de la capitale, destiné à la grande

bourgeoisie, comme l'avait souhaité le baron Haussmann. Ses nombreux hôtels particuliers témoignent de l'aisance mais aussi de l'extravagance des propriétaires, industriels, écrivains, artistes ou courtisanes. Au fil des rues, Danièle Rousseau-Aicardi dévoile de multiples ornements architecturaux (balustres, fleurons, marmousets, heurtoirs...) et de savoureuses anecdotes sur le mode de vie des prestigieux occupants de ces demeures (Sarah Bernhardt, Edmond Rostand, Claude Debussy, Jacques Rouché, la Belle Otero...). – T.V.
| De Danièle Rousseau-Aicardi, éd. Magellan & Cie, 264 p., 19,90 €.

C'EST LE MOMENT DE... PARTICIPER À LA GRANDE RÉCOLTE LANCÉE PAR LE POINT ÉPHÉMÈRE

Après des mois de fermeture, le lieu culturel du 10^e invite son public à s'exprimer en partageant ses souvenirs les plus fous, ses bons moments passés en cet endroit et ses idées fortes pour l'avenir. Mot doux, texte, dessin, photo, film, message audio, tous les moyens sont bons ! Il suffit d'adresser tout cela par mail, sur la boîte vocale (09 84 35 09 05) ou via un lien prévu à cet effet. Un bon moyen de reprendre contact et de réduire la distance imposée par cette année de portes closes. À vous de jouer ! – I.V.
| Infos : pointephemere.org

systèmes de notation de la danse de perdurer. Au XX^e siècle, Pierre Conté abandonne les schémas carrés de Feuillet et se met à écrire les mouvements selon une méthode calquée sur le solfège: la partition de danse se lit de gauche à droite, et les « notes » représentent les mouvements des pieds, des mains, du tronc et de la tête du.e danseur.euse.

Aujourd'hui, deux systèmes de notation sont encore, bien que rarement, employés: celui de Laban, qui se déploie sur une partition verticale, et celui de Benesh, qui décrit tous les mouvements humains et qui sera utilisé aussi en médecine ou en ergonomie. Sauf que, si votre culture danse ne se limite pas à *Sexy Dance 3* (un chef-d'œuvre, mais ce n'est pas la question), vous devez être en train de vous dire qu'il manque quelque chose dans cette façon d'indiquer aux danseur.euse.s la marche à suivre (pensez à n'importe quel film de danse où la danseuse classique va se frotter aux « danses de la rue » et finir par se taper le breakdancer-sauvage make the world a better place en fusionnant ces styles a priori si différents): l'expression, l'attitude, l'intention... la danse, quoi. Ce n'est qu'au XVIII^e siècle qu'apparaît le « ballet d'action » qui va apporter cette petite révolution toujours bien vivante aujourd'hui: c'est à partir de là que les mouvements des danseur.euse.s sont censés exprimer les sentiments des personnages (ce qui veut dire qu'avant, c'était le cadet de leurs soucis). Avec la danse moderne, puis contemporaine, le vocabulaire mute encore un peu plus. Les termes techniques restent présents mais la terminologie devient plus libre. À mesure que la danse se déconstruit, que ce soit avec Merce Cunningham qui dissocie le mouvement de la musique, la danse théâtre de Pina Bausch, ou Martha Graham qui fait partir chaque mouvement du bassin « en contraction » et « release », la façon de donner des indications aux danseur.euse.s devient plus personnelle au à la chorégraphe, d'autant qu'on cherche moins à faire rentrer le.e performeur.euse dans un cadre ou un petit carré du système Feuillet qu'à composer avec ce que sont, déjà, les danseur.euse.s. Ça ne vous dit toujours pas comment mener votre propre compagnie à la baguette (ou comprendre ce qu'on vous raconte dans les live Instagram?). En attendant de pouvoir renflammer le dancefloor, on vous explique comment danseur.euse.s, profs, chorégraphes, ont développé un langage capable de vous faire aller au pas.



LE GRAND SOT DE MARION MOTIN

MARION MOTIN
CHORÉGRAPHE CONTEMPORAINE. ELLE A TRAVAILLÉ AVEC STROMAE, CHRIS, ANGÈLE... ON ATTEND AVEC IMPATIENCE SA NOUVELLE CRÉATION, *LE GRAND SOT*, EN TOURNÉE (SI TOUT VA BIEN) EN 2021.

« Je n'utilise pratiquement jamais de vocabulaire technique. Ça ne me fait pas grand-chose, ça ne m'aide pas à comprendre le ressenti d'un mouvement. Quand c'est technique, je n'ai pas la lecture. J'ai le point A, le point B, mais pas l'histoire qui te fait aller de l'un à l'autre. Je m'exprime principalement avec des images, des représentations de la vie réelle, et souvent ce sont des images d'actions. Par exemple, pour faire aller les danseurs très vite, dans un désordre ordonné, je vais leur dire de bouger comme un vol d'oiseau. J'emploie beaucoup le mot énergie, parce que c'est mon superpouvoir. Je me reconnais plus dans l'énergie que dans la forme d'un mouvement. L'énergie, c'est ce qui va faire que le mouvement est similaire, c'est ce qui va créer un ensemble. Je peux aussi parler de Chi: une énergie volontaire, et de comment tu la canalises. Avec un coup de tête, une boule de matière, des poissons dans l'eau, une substance comme de la lave. Les images sont plus faciles à comprendre que les termes. Mon vocabulaire vient de mes sources d'inspiration. Le vol d'oiseau, par exemple, c'est pas seulement une image. C'est ce qui a inspiré le mouvement. Il y a certaines représentations mentales que j'utilise tout le temps: la respiration entre chaque cellule du corps, tirer comme sur un élastique, respirer entre les côtes. Ce qui revient souvent, ce sont aussi les déplacements animaliers, les éléments (la mer, le vent). Mais j'ai besoin aussi de renouveler mes propres images, pour me surprendre. Récemment sur ma création, je voulais que

ce soit hyper-intérieur, sur le bassin. Je les ai fait travailler sur l'orgasme, comme une sensation de petit coup d'électricité, de frottement des cellules. C'était inédit, et je me suis dit "ah ouais, tiens, c'est sympa, ça marche bien". Parfois, si ce n'est pas clair, on retravaille la description avec les danseurs. Ils demandent des détails. Par exemple, si je leur dis: "Là vous êtes des albatros, vous vous débattez dans l'eau", pour moi c'est hyper-clair. Mais eux vont me demander: "Dans l'eau ou sur l'eau? Est-ce qu'ils ont peur?", etc. On se raconte l'histoire ensemble. »

DELPHINE JUNGMAN
DANSEUSE CONTEMPORAINE ET CHORÉGRAPHE.

MOURAD BOUAYAD
DANSEUR ET CHORÉGRAPHE.



MOURAD BOUAYAD

PHOTOS: CHRISTOPHE RAYNAUD DE LAGE; MICHEL JARONEN; JULIEN BENHAYOU

TOUJES DEUX, EN DEHORS DE LEURS PROJETS PERSONNELS, SONT PROFESSEURS CERTIFIÉS DE GAGA, UNE MÉTHODE AVEC UN LANGAGE TRÈS CODÉ, FONDÉE POUR LES DANSEUSEUSES (GAGA DANCERS) ET LES AMATEUR.RICES (GAGA PEOPLE) PAR OHAD NAHARIN. EN PARALLÈLE DE SON TRAVAIL DE CHORÉGRAPHE POUR LA BATSHEVA DANCE COMPANY, BASÉE À TEL AVIV.

Delphine: « Les mots peuvent être merveilleux ou très destructeurs. Dire "ne soyez pas aveugles", ce n'est pas la même chose que de lancer "prenez votre espace". Certains vont montrer les défauts physiques... Ce n'est pas ma vision. On est là pour travailler la matière mais plus le vocabulaire sera positif, plus ce sera agréable pour tout le monde. Dans mon langage, beaucoup de choses viennent de l'influence d'Ohad. Amener de l'air, du liquide, balancer au pré des vagues. J'étais danseuse jazz, je suis devenue danseuse contemporaine, mais c'est le langage gaga qui m'a bouleversée. Tout le vocabulaire de la sensation est partagé pour moi qui cherche le lâcher-prise, à enlever le jugement de l'autre et le jugement sur soi. Les images ne sont jamais négatives. Par exemple, on ne dira pas "c'est comme si des araignées venaient te chatouiller", on évoquera plutôt des papillons. Pour la sensation vertigineuse, on évitera de faire allusion à un building de quinze mètres, etc. Il y a aussi tout un vocabulaire de la physicalité: le squelette, la chair, la peau, il faut en parler pour que ce soit du Gaga. On a à notre disposition un dictionnaire, une typologie d'outils qu'Ohad utilise pour accéder à toute une explication physique complète. Il y a même une anatomie gaga. La pika: la zone entre l'endroit où l'on fait pipi et l'endroit où on fait caca, mais qui n'est pas exactement le périnée. Il y a les moons, les petits coussins avant les doigts, sur les mains et les pieds. La luna, c'est l'action de bouger les moons. Il y a toujours un mouvement du dico qui va être utilisé dans la recherche du moment. Et là, c'est yoyo, tama, magma et lava. La yoyo, c'est l'action d'aspirer la pika et le bas du ventre l'un vers l'autre, comme si on aspirait un spaghetti. Le tama, c'est un système qui explore les options de directions des courbes, comme enrouler de la laine autour d'une balle. Le magma, c'est la texture qui va de l'extérieur vers l'intérieur. La lava,



MEHDI KERKOUICHE

MEHDI KERKOUICHE
DANSEUR ET CHORÉGRAPHE. APRÈS AVOIR TRAVAILLÉ SUR DE NOMBREUSES ÉMISSIONS TÉLÉ, DANSE POUR CHRIS, ETC., IL EST INVITÉ PAR AURÉLIE DUPONT À SIGNER UNE PIÈCE POUR LES DANSEUSEUSES DU BALLET DE L'OPÉRA DE PARIS.

c'est le magma qui fluctue à l'intérieur et simultanément l'énergie qui fluctue vers l'extérieur. Parallèlement, il y a aussi tout un vocabulaire d'actions: quake, shake, groove, spaghetti in boiling water, snake of the spine, rope of the arms. Ce qui va être excitant, c'est de voir comment superposer les termes et les concepts à travers un cours et aussi comment un prof va l'expliquer. **Mourad:** « C'est un équilibre à trouver entre partager le jargon de l'institution qu'on représente et aider les élèves à comprendre la chose. Le floating, par exemple, c'est une des bases du vocabulaire gaga. Le paramètre par défaut, c'est la négation de la gravité. Ohad a déjà tout un panel d'expressions pour expliciter le floating, comme "transform gravity into horizontal forces". Mais je ne suis rendu compte que certaines images ne faisaient pas toujours tilt chez les élèves, notamment chez les amateurs. Flotter, ça peut vouloir dire des choses très différentes selon les individus. J'ai essayé plusieurs trucs, mais ce qui a le mieux marché, c'était de l'expliquer ainsi: "Imaginez des bulles de savon que vous repoussez sans les éclater." La recherche de base se fait sur le corps, pour que ça ne passe pas par le cerveau. Par exemple, on garde les yeux ouverts en Gaga pour ne pas basculer dans le mental. Pendant le confinement, dans les cours sur Zoom, je passais dix minutes sur les yeux qui éclatent l'espace. Le langage doit aussi être plus présent avec les débutants qu'avec les danseurs qui seront dans leur propre recherche. »

« J'emploie le même langage avec les amateurs et les professionnels. Pas tant sur un aspect technique de la danse, plutôt sur un 'diff. Je veux qu'ils soient à l'aise avec leur corps. Et pour ça, je fais plein de sons bizarres... Mon envie, c'est de fournir des impulsions, des énergies. À l'arrivée, ça aboutit à beaucoup de bruitages cnieous de films d'action plutôt que des termes techniques. J'ai arrêté de donner des cours aux professionnels parce qu'il y avait justement trop de pression et pas assez de plaisir. Ce que je préfère, c'est enseigner aux débutants. Et l'idée est de toujours désacraliser la salle de danse, l'épreuve du miroir – puisque le jugement le plus dur est celui qu'on porte sur soi. On n'est pas dans le Fame des années 80 où tout se paye "en une seule monnaie: la sueur". Bien sûr qu'il y a une discipline, mais dans le vocabulaire, l'essai d'être dans la douceur, la bienveillance, la légèreté. La technique vient seulement pour consolider une image, mais mon but, notamment avec les danseurs de l'Opéra de Paris, c'est de leur faire oublier la technique pour revenir à quelque chose de basique. Le ballet de l'Opéra de Paris, ce sont des danseurs qui sont les meilleurs au monde techniquement, au moment où ils sont au sommet de leur art. Je suis là pour salir un peu la technique, l'institution, au profit d'un lâcher-prise. On peut voir chez les danseurs classiques une envie de surjouer le mouvement. Si je dis "une main sur le genou", ils seront tentés d'y mettre une attention, une délicatesse particulière. Moi je viens de la danse hip-hop. Quand je dis "là, je jette un bras", je m'en fous de savoir s'il est trop haut ou trop bas. Je cherche le plus simple, le moins joué possible. »