

## Atelier de Véra Nolténus : lundi 01 février 2010

### Travail à partir d'une œuvre de Alwin Nikolaïs : « Blanc sur blanc » 1987

Nikolaïs s'appuie sur les fondamentaux de la danse établis par Laban. Il est issu de l'expressionnisme. Il travaille sur les énergies du mouvement swing = balancer, vibration, énergies lentes, rapides, saccadées... Motricité que l'on retrouve chez les enfants.

Œuvre d'apparence très illustrative donc plaisante pour les enfants car ils repèrent des personnages.

Un de ces gros principes = le mouvement, le corps est intelligent. Il met donc le corps au service d'un art total : le corps n'est pas plus que la lumière, la scénographie, la musique...

Il part du principe que le corps peut être décentralisé. C'est l'art de bouger : « la motion »

Partir du mouvement et non de l'émotion. « Motion not emotion ».

Pour information, Nikolaïs était marionnettiste et maniait déjà à l'époque une grande variété de médias. C'est un homme multi-facettes, « multi-médias ».

- ▶ Debout en cercle : - se frotter les mains, s'ancrer dans le sol
  - une main dans le dos et une au-dessus du pubis et essayer de sentir l'espace entre les deux. Relâcher la tête.
  - une main sur le sternum et une dans le dos, rotation de la tête, porter le poids du corps vers les orteils, vers les talons
  - relâcher la tête sur l'avant qui va emmener les mains au sol, bien à plat puis remonter.
  - choisir une rotation puis étirer les bras vers le haut, relâcher le poids du bassin (se laisser pendre) puis relâcher les bras.

▶ Allongé sur le dos, yeux fermés : imaginer une circulation de bulles autour de l'articulation de l'épaule qui se mettent à pétiller. Idem l'autre épaule. Les bulles descendent dans le coude, le poignet, la main, les jambes, les pieds... Notion de vibration. Penser à la vibration dans la colonne.

Ces bulles sont de plus en plus actives amenant à se déplacer, rebondir, s'entraîner dans une autre direction...

Petit à petit alternance yeux fermés et yeux ouverts (si perte de qualité de perception, refermer les yeux).

Propagation dans tout le corps : de la tête aux orteils en passant par la nuque, le bassin...

Agrandir la vibration en la rendant plus intense puis retourner à l'immobilisation (sorte d'apnée avant une nouvelle propagation des bulles).

Variables : changer de niveaux, alternance micro ou macro vibration, immobilité...

▶ Le moteur du mouvement est le dos : se déplacer telle une marionnette tirée par le dos.

Déplacement avant, arrière, côté...

Variables : le moteur est les épaules, les bras, la tête, tout le corps...

Ne pas oublier de varier les déplacements, les durées, les niveaux... Trouver une fluidité articulaire.

→ On arrive à une danse singulière de chaque danseur : des tonus très mitigés

▶ Par 2 : travail de type « une conversation articulaire ». Laisser parler le corps d'un danseur après l'autre. Travail de questions-réponses en utilisant toutes les parties du corps. Penser à utiliser les différents paramètres de la danse, créer des immobilités.

Se présenter les improvisations.

→ Là encore les danses sont singulières : on retrouve des danses fluides ou saccadées selon les personnalités.

▶ A nouveau seul : trouver des gestuelles « se secouer » en marchant.

Secouer une seule partie du corps en essayant de revisiter les parties vues précédemment (dos, bras, main, pied, bassin, colonne...)

Variation des niveaux : haut, bas, moyen. Comment passer de l'un à l'autre.

Trouver des temps d'immobilité à l'intérieur de cela pour regarder autour de ce qui se passe puis repartir.

► Au sol, retrouver les résonances, revivre les mouvements intérieurement.

A partir de cette sensation au sol, trouver une petite balance (le swing) sur une partie du corps. Changer de partie puis passer d'une partie à l'autre (idée de chalouper). Utiliser l'espace extérieur en y prenant des appuis, utiliser la matière de la musique.

Cette balance va amener progressivement à la position debout et continuer ce balancé.

Variables : Possibilité à un moment de se déplacer pour aller se balancer ailleurs.

Se déplacer en direction de quelqu'un pour l'imiter (rentrer dans son balancé) puis le quitter.

► Se déplacer telle une « guimauve » : être dégingandé, désarticulé puis on essaie de se remettre bien droit tel un marionnettiste qui reprend en main sa marionnette. Travail de tonus.

► Listing des verbes utilisés lors des différentes situations proposées : vibrer, balancer, secouer, se désarticuler, pétiller.

Par 2 : construire une petite séquence sur un parcours en utilisant les verbes d'action précédemment cités. Se montrer.