

# ATELIER DANSE - Antonio GOMES

## Description des cours



La mise en mouvement par une succession d'exercices techniques ou d'exploration, depuis le sol, à la verticalité. Le développement de la conscience corporelle et la maîtrise du corps grâce à l'apprentissage des principes fondamentaux de la danse contemporaine : **poids, rebond, lâché, sol, alignement, écoute.**

Voici une explication détaillée de chaque concept dans le cadre de l'apprentissage de la danse contemporaine et de son lien avec la conscience corporelle, en particulier pour un musicien étudiant la danse :

### 1. Poids

Le concept de **poids** dans la danse fait référence à la façon dont le corps utilise sa masse pour s'ancrer ou se déplacer dans l'espace. Il s'agit de prendre conscience de la répartition du poids du corps et de son interaction avec la gravité. Pour un musicien, cela peut renforcer la compréhension de la **dynamique musicale** : la manière dont un son peut "peser" lourd ou léger selon l'intensité ou le mouvement. Le poids permet de mieux appréhender la tension et la fluidité dans le mouvement, ce qui entraîne des répercussions directes sur l'expression musicale.

### 2. Rebond

Le **rebond** est l'aptitude à laisser le corps réagir à la gravité, en effectuant des mouvements de ressort. Cela consiste à « relâcher » les tensions pour se laisser entraîner dans un mouvement qui monte et descend, tout en maintenant une énergie rythmique. Dans le cadre de la musique, cela peut se traduire par une meilleure perception du **tempo** et des accents rythmiques. Le rebond permet d'exprimer le dynamisme du corps, de la musique, et de travailler l'équilibre entre relâchement et contrôle.

### 3. Lâché

Le **lâché** est un principe de liberté dans la danse, où le corps se laisse aller sans contrainte, se déconnectant des tensions musculaires inutiles. Le lâché est essentiel pour comprendre le **relâchement du son**, comme lorsque la musique s'ouvre en douceur ou au contraire, se libère brusquement dans une explosion d'énergie. Dans l'enseignement de la danse contemporaine, ce principe invite le danseur à faire confiance à son corps, à sa capacité à se mouvoir sans crispation, permettant ainsi une fluidité dans la performance. Pour le musicien, cela peut aider à comprendre l'interprétation libre des nuances et des respirations musicales.

### 4. Sol

Le **sol** est la base sur laquelle le danseur s'appuie. C'est la surface qui permet de créer des ancrages dans le mouvement, offrant stabilité et soutien. Dans la danse contemporaine, l'apprentissage de l'utilisation du sol implique de savoir comment s'y connecter, comment s'appuyer sur lui pour ensuite se relever ou se propulser. Pour un musicien, l'ancrage au sol est une métaphore de la stabilité rythmique et de la façon dont le corps, et plus précisément les pieds, peuvent apporter un **ancrage solide** au tempo et à la structure musicale. Le sol est également la source de l'énergie qui est transmise dans le mouvement.

### 5. Alignement

L'**alignement** fait référence à la manière dont le corps est disposé dans l'espace, du sommet de la tête jusqu'aux pieds. Il s'agit d'une posture correcte et équilibrée, favorisant une bonne distribution de l'énergie. Cela permet d'éviter les tensions inutiles et les déséquilibres, créant ainsi une fluidité dans les mouvements. Dans le cadre musical, l'alignement peut être perçu comme l'harmonie entre les différentes sections d'une œuvre ou entre les instruments, chaque élément étant « bien placé » pour former un tout.

cohérent. En danse, cet alignement aide à maintenir une posture optimale qui facilite l'expression et prévient les blessures.

## 6. Écoute

L'**écoute** dans la danse contemporaine va au-delà de l'audition. Il s'agit d'une écoute profonde et attentive du corps, de ses sensations, de ses tensions et de ses relâchements. Cela inclut également une écoute active de l'espace, des autres danseurs, de l'environnement. Pour un musicien, ce principe est crucial car il permet de s'adapter en temps réel à la musique, aux autres musiciens, et même au public. En danse, cette écoute permet une communication intuitive et fluide, essentielle pour une performance collective réussie. C'est un sens que l'on développe pour ressentir la musique à travers le corps et les gestes, non seulement à travers l'oreille.

En résumé, ces principes fondamentaux — **poids, rebond, lâché, sol, alignement, écoute** — forment un ensemble cohérent pour développer la conscience corporelle et la maîtrise de soi en danse contemporaine. Pour un musicien, ces principes enrichissent la perception de la musique, en favorisant une approche plus sensorielle et dynamique de l'interprétation.

## Relation entre musiciens et danseurs

La relation entre musiciens et danseurs est profondément symbiotique, chaque art nourrissant l'autre. La musique, avec ses rythmes et ses mélodies, guide les mouvements des danseurs, leur offrant une structure et une émotion à exprimer. En retour, la danse insuffle une dimension visuelle et physique à la musique, la transformant en une expérience sensorielle complète. Cette interaction a traversé les âges, des danses de cour baroques aux performances contemporaines, montrant que l'une ne peut exister pleinement sans l'autre. Les musiciens, qu'ils soient instrumentistes ou compositeurs, s'inspirent souvent des gestes et des postures des danseurs pour enrichir leur création. En fin de compte, cette alchimie entre son et mouvement donne naissance à des performances inoubliables, où chaque note trouve sa contrepartie dans chaque pas.

**C) Apprendre la danse en tant qu'élève musicien** présente de nombreux avantages. D'abord, cela permet de mieux comprendre le rythme et le tempo en les expérimentant physiquement, ce qui renforce l'interprétation musicale. La danse développe aussi la coordination et la précision des mouvements, des qualités qui peuvent être transférées à la pratique d'un instrument. De plus, en dansant, l'étudiant apprend à exprimer les émotions de la musique par le corps, enrichissant ainsi sa sensibilité artistique. Cette pratique apporte une nouvelle dimension à la perception de la musique, en faisant le lien entre l'audition et la gestuelle. Enfin, elle favorise une meilleure compréhension du corps, essentielle pour les musiciens qui passent de nombreuses heures en répétition ou en concert.

## Notions de base de danse classique abordées pendant les cours

L'introduction des notions de danse classique dans le cadre de l'apprentissage de la danse contemporaine pour des élèves musiciens permet d'enrichir leur compréhension du mouvement et de la musicalité. Bien que les deux styles de danse présentent des approches différentes, leur fusion peut offrir une base solide pour le développement corporel, rythmique et expressif. Voici quelques notions clés de la danse classique qui viennent compléter l'exploration de la danse contemporaine :

### 1. Posture et alignement classique

En danse classique, l'accent est mis sur une posture rigide et bien définie, avec un alignement précis du corps. La tête, la colonne vertébrale et les jambes doivent être dans une ligne droite, ce qui contraste avec la fluidité et la liberté de mouvement de la danse contemporaine. Toutefois, cet alignement classique apporte un sens de **discipline** et d'**esthétique** dans le mouvement qui peut servir à renforcer la **stabilité** et l'**équilibre** du danseur dans la danse contemporaine. Pour les musiciens, cette notion de posture peut aider à mieux comprendre l'importance de la **tenue** corporelle pour l'interprétation musicale, en renforçant la présence et la concentration.

### 2. Répétition des positions et des mouvements

La danse classique repose sur un vocabulaire codifié de positions (ex. : première, seconde, quatrième) et de mouvements spécifiques (plié, tendu, relevé, etc.). Cette discipline technique peut améliorer la **coordination**, la **précision** et la **clarté** dans l'exécution des gestes. Pour un musicien, cette approche peut être comparée à la **rigueur** nécessaire pour maîtriser une partition, où chaque note doit être exécutée avec

la bonne intention, la bonne articulation. La danse classique, avec sa répétition systématique, peut aussi enseigner la persévérance et la constance.

### 3. Souplesse et extension

Les exercices de danse classique développent la **souplesse** et l'**extension** des membres. Le danseur apprend à allonger ses muscles et à atteindre des positions de plus en plus ouvertes et fluides. Cette notion de souplesse permet aux élèves de mieux comprendre le **relâchement du corps** et la capacité à étirer les mouvements, ce qui se retrouve également dans la danse contemporaine. Pour un musicien, cela peut être lié à l'**expression dynamique**, notamment la capacité à jouer des phrases musicales en étendant les nuances et à manipuler la durée des notes avec une grande flexibilité.

### 4. Rythme et dynamisme

Le travail en danse classique est également très centré sur le **rythme** et l'**énergie** du mouvement, avec une attention particulière à la synchronisation des gestes avec la musique. Même si le mouvement peut sembler plus contrôlé et codifié que dans la danse contemporaine, il reste très ancré dans le **tempo** et la musicalité. Pour l'élève musicien, cette attention au rythme peut renforcer sa **sensibilité rythmique** et sa capacité à écouter et à suivre les variations de tempo avec le corps. Il apprend à intégrer les **accents**, à jouer avec l'**intensité** de la musique et à l'incarner physiquement.

### 5. Sauts et pirouettes

Les **sauts** et les **pirouettes** sont des éléments essentiels de la danse classique, impliquant une coordination poussée et une **gestion de la hauteur** et de l'équilibre. Bien qu'en danse contemporaine, les sauts et pirouettes puissent être moins rigides, l'intégration de ces mouvements classiques dans un contexte contemporain peut enrichir la **dimension aérée** et dynamique du corps. Le musicien, en percevant cette fluidité de l'air et du mouvement, peut en tirer des enseignements sur la gestion de la **dynamique** dans l'interprétation musicale, où chaque variation du mouvement physique peut correspondre à des variations d'intensité ou de **phrasé musical**.

### 6. Intention et expression corporelle

Bien que la danse classique se caractérise souvent par des mouvements plus codifiés et une intention plus "fixe" dans l'exécution des figures, elle permet de travailler l'**expression** corporelle de manière très structurée. Cette approche peut être un point de départ pour développer l'**expressivité** dans la danse contemporaine, où l'élève est encouragé à libérer ses émotions et à s'engager pleinement dans le mouvement. Pour le musicien, ce travail d'expression corporelle peut l'aider à incarner plus intensément chaque note ou phrase musicale, en lui permettant de se connecter profondément à la musique qu'il joue.

### 7. Importance de la respiration

En danse classique, la respiration est souvent maîtrisée et contrôlée, en particulier pendant les périodes de forte intensité, comme les pirouettes ou les sauts. L'apprentissage de la respiration en danse permet de maintenir l'endurance et la fluidité dans le mouvement, tout en réduisant la tension inutile. Cette approche est très bénéfique pour le musicien, car elle le prépare à mieux gérer son souffle, surtout dans des pièces longues ou intenses. Une **respiration contrôlée** pendant la danse peut aussi aider à établir une **connexion intime** avec la musique, en offrant des moments de **relâchement** ou d'**explosion**.

## Conclusion

L'introduction des **notions de danse classique** dans le cadre de l'apprentissage de la danse contemporaine pour les musiciens enrichit leur vocabulaire corporel et leur permet de mieux intégrer des principes fondamentaux de posture, de rythme et d'expression. Cette complémentarité entre la rigueur de la danse classique et la liberté de la danse contemporaine aide à développer une **conscience corporelle** complète, tout en favorisant une meilleure interprétation musicale. Le travail du corps devient un moyen d'exprimer non seulement la musique, mais aussi les **émotions** et l'**intention artistique** sous-jacente à chaque performance.

**Les élèves sont également invités à explorer leur propre sens artistique, grâce à des temps de composition personnels, en plus des séquences chorégraphiques enseignées sur des musiques dynamiques.**