

Transmission du MB training
Christine Quoiraud
Avril 2019

De l'origine du MB

Quelle fut l'inspiration de Min Tanaka lorsqu'il composa les sections du MB ? ¹

Est-ce une passion pour la comédie musicale américaine ? Peut-être l'inspiration de Min est-elle venue de ses années de formation en danse jazz ou en danse contemporaine ? Ou encore de ses années d'entraînements de haut niveau en tant que joueur de basket. Ou encore de ses études universitaires ?

Je retrouve les mouvements du M.B. dans les films *On the town, Un jour à New York* de 1949² et dans *It's always fair weather, Beau fixe sur New York*, 1955³. Sauts, mouvements à l'unisson, pliés, pas chassés, fouettés, jambes tendues, tours, rythmes, endurance, complexité rythmique.⁴ Suivons les mouvements des danseurs dans le film *On the town*. Nous retrouvons des mouvements du MB d'origine. A 3mn 19 du début du film, les marins courent pour descendre du bateau. Min Tanaka parlait du "Walking training". A 11mn16, la danseuse Ann Miller touche le sol des deux mains, jambes tendues, performe des mouvements d'athlète, genoux pliés, up the knees, monter les genoux, stretch legs to the back, sauts avec jambes tendues à l'arrière, effectue des tours complets, deux pieds touchant le sol, avec la précision de fin de tour le corps faisant face, elle croise le pas, à l'arrière, à l'avant du corps. Séries de mouvements de groupe, squatts et debout corps ouverts, des glissés un pied touchant l'autre, deux talons rivés au sol. Plus loin, à 12 mn 16, deux corps face à face font mine de boxer, esquivent.

A 12 mn 32, sauts avec une jambe à l'avant, genou tendu, le talon touchant le sol.

A 23 mn 01, déplacement ras du sol, genoux pliés, bassin très bas, ce que l'on nommait au Japon en 1985, "chicken walk".

A 35 mn13, stand on head, le poirier.

On comptait nous aussi, le temps tenu dans la position du poirier. En 1985, on s'entraînait à cette posture chaque soir avec obligation de s'y essayer avec succès. La précision des mouvements dans ces comédies musicales, est la même que celle exigée par Min dans le MB training des années 85-89.

Outre les lignes de mouvements composant le MB training, nous avons aussi pratiqué le saut à la corde (après le training). Nous avons également pratiqué la chute, les "falls", encore et encore.

1 Cf. document annexe, chronologie du MB, dessins réalisés en 1985; fonds d'archives Christine Quoiraud, médiathèque CND.

2 Film *On the town* ou *Un jour à New York*, de Gene Kelly et Stanley Donen, 1949, avec Gene Kelly Frank Sinatra, Betty Garrett, Ann Miller.

3 Film *It's always fair weather, Beau fixe sur New York* de Stanley Donen et Gene Kelly, 1955, avec Gene Kelly, Dan Dailey et Syd Charisse.

4 Nous avons en exemple récent du MB training, les entraînements donnés par Frank van de Ven et par Oguri lors du stage Body Weather CND novembre 2017 (cf documents filmés, médiathèque CND).

Actuellement à Paris, Sherwood Chen mène des MB inoubliables à la Ménagerie de Verre et lors d'ateliers au CND.

Voyons maintenant ce documentaire filmé, *Mr. Gaga* de Ohad Naharin. Dès le début du film, le chorégraphe accompagne la danseuse dans des chutes.

Je me souviens de Min Tanaka nous observant durant les pratiques quotidiennes des chutes.

“Cherchez toujours un chemin nouveau. Regardez comment vous tombez. Quelle est l’impulsion de départ ? Ne tombez pas dans la même forme. Ecoutez le son produit par votre chute. Avez-vous besoin d’appuis au moment où vous entrez en contact avec le sol ? Pouvez-vous *juste* tomber ? Sans préparation. Si vous tombez toujours du même côté, pouvez-vous tomber en arrière ? Comment vous relevez-vous du sol ? Pourquoi gardez-vous le contrôle ?”

D’une pratique pour ceux qui voudraient transmettre le training en présence de Peter Snow⁵

En 2015, j’assiste à l’une des rencontres annuelles organisées par Katerina Bakatsaki et Frank van de Ven à Amsterdam, proposition du BWL Amsterdam. Ces rencontres s’adressent aux danseurs ayant déjà pratiqué et souhaitant transmettre le M.B training.

Cette année-là, il est proposé que des sous-groupes se constituent et offrent un training, soit dans le souvenir des protocoles habituels, soit avec d’autres types de mouvements, provenant d’autres techniques ou expériences, ou encore en empruntant aux danses traditionnelles ou à des jeux.

Peter Snow, docteur en philosophie de l’université de Sydney, se positionne comme observateur des cinq jours de la rencontre. Dans sa thèse, il définit ainsi le “MB, comme étant un régime de mouvements exigeants, pratiqués en groupe. Pour moi, écrit-il, cette partie de l’entraînement constitue une stratégie délibérée pour renégocier, mettre en péril, voire même saper les limites entre le corps et l’esprit, entre les diverses parties du corps ainsi que l’espace entre les corps en jeu.”

A l’issue des journées de travail il donne ses observations. Il mentionne que son positionnement est celui du météorologue (the weather reporter), celui du phénoménologue. Il s’applique à la description stricte et détaillée des phénomènes, de l’expérience. Il observe le corps vivant plutôt que le corps vécu. “Nous sommes à tout instant, partout, saturés par nos relations, relations de l’un à l’autre, au monde, au passé, aux parties de nous-mêmes entre elles, relations au cosmos, aux cellules. C’est ce que nous sommes. Dans le MB c’est la même chose. Le corps n’est pas cohérent ni fermé en lui-même mais de toutes les façons, il est perméable, partiel, cyclique. Il va à sa façon, assez imprévisible.

Il existe une connection entre la météorologie interne et la météorologie externe. L’idée de la météorologie est vaste comme le cosmos, changeant à tout instant. On puise dans le “weather” et il puise en nous. On peut alors se demander qu’est-ce qui ne serait pas du “weather” ? Celui-ci est composé de multiples aspects. Il est contexte. Le weather local (du groupe) est constitué des respirations qui se répondent. Les transpirations c’est aussi fortement le “weather”.

J’ai remarqué durant les MB que vous êtes centrés sur quelque chose d’extérieur à vous-mêmes. Je pourrais dire qu’au théâtre on est centré sur soi-même.

Sans que rien ne soit mentionné, chacun est attentif au groupe, aux changements dans la salle. Vous travaillez jusqu’à vos limites et au-delà. C’est un concept de l’Orient, travailler au-delà des limites.

⁵ Peter Snow : *Imaging the in-between ; training becomes performance in Body Weather practice in Australia*. Thèse de doctorat en philosophie, présentée en mai 2002 à l’Université de Sydney, département des performance studies. cf. fonds d’archives Christine Quoiraud/médiathèque CND.

C'est dans cette zone que l'on découvre et apprend en profondeur. Le MB c'est une performance en soi. On fait cela pour une raison. On est observé. Il y a une vision derrière le MB. Un peu comme dans le travail d'acteur de Stanislavski qui veut élever l'idée d'être humain. Il y a une notion de joie, de plaisir aussi. Il s'agit d'imager les circonstances corporelles. De les rêver. Ainsi on "perd" le corps. On l'imagine alors qu'on le met en actes. L'imaginant on donne une réponse corporelle. C'est l'idée de la transformation, du changement. L'immobilité est aussi un terrain pour trouver la métamorphose. J'associe la notion d'immobilité à celle de changement. L'empathie c'est comment atteindre un point de vue extérieur à soi. On active le "in-between", la réalité évoluant (dans les strates de son évolution). Créer des images ce n'est pas directement entrer dans l'expérience. C'est poser l'icône comme entrée dans l'expérience."

Frank van de Ven nous informe qu'à Copenhague Stuart Lynch a divisé le MB en 12 sections selon une sélection instinctive. On retrouve les sauts, les squatts, les torsions, les exercices de rotation du cou, des épaules, de la colonne vertébrale, le travail des équilibres. "Le MB ce n'est pas que de la coordination". Frank mentionne qu'au premier jour de la rencontre il a donné un "my style MB". Une participante observe que l'on fait les mouvements, sans aucune explication. Frank rétorque que ça dépend de la dynamique du groupe. Il propose désormais un "opening circle" préparant, selon lui, aux sauts.

Le MB dans les années 80,

Aux premiers temps du MB, on sautait dès le début, directement. Le MB était "destiné à des professionnels", dit Frank⁶. Atteindre le bout des lignes, le mur n'est pas l'objectif. Peter remarque qu'aujourd'hui le groupe s'est déplacé parfois dans le chaos puis s'est ré-harmonisé. Tom trouve que c'est un travail très "dans la verticale". Pourquoi pas rampant ? C'est un travail pour les jambes.

Certes, le MB est apparu alors que la cie Maï-Juku prenait vie. Je me souviens on avait des jambes comme des "daïkons" (radis japonais longs et blancs) . Des muscles comme ceux des GI. Forts du bas. Prêts à détalier. Pas des sauts vers le ciel. Mais des sauts de lapins ou de kangourous.

Retour aux rencontres autour du MB à Amsterdam 2015

Le "leader" utilise des images. "Cercle avec le genou" par exemple. "Ca force à collecter plusieurs informations". C'est une façon de nommer les mouvements. Mais il s'agit avant tout de capturer le mouvement, l'expérience du mouvement. On aborde cela par un travail "aérobique", une forme inclusive qui permet aussi d'approcher le contraire. C'est une invitation à percevoir ce "qui est là". Cela peut être au prime abord un peu confus. On dépend du corps du "leader". On accueille l'influence de quelqu'un d'autre.

Parfois les mouvements sont répétés encore et encore. Accélérés. Encore accélérés, jusqu'à l'impossible.

Après une période d'aérobic, on décélère avec des mouvements rotatoires ou avec des images. Les corps ruissellent. Un dernier sprint avec des séries de jeux de jambes rappelant les danses géorgiennes.

6 Je ne partage pas ce souvenir.

Depuis les années 80

Min Tanaka a commencé à constituer une énorme collection de danses du monde. Des films qu'il nous montrait au début de la ferme. On visionnait aussi avec lui des master-class de maîtres d'aïkido.

Entre 1985-90, les trainings se continuaient par des jeux d'équilibre entre partenaires. Ou encore avec des jeux pour tester notre rapidité, "clap the back, stand on fee, clap hands, moshi moshi hi hi". Parfois "pushing/wind discussion, ou follow the finger".⁷

Le training se terminait toujours par un "ending circle" avec des pompes, des twists, des renforcements abdominaux, des sauts, des squatts, des relevés... On perçoit un peu de cette étape dans le film d'Eric Sandrin *Min Tanaka et Mai-Juku* qu'il a posté sur youtube avant la maladie qui l'emporta. Ce film fut réalisé en 1987 dans une période où Mai-Juku avait trouvé un équilibre entre le travail à la ferme et l'évolution du travail artistique.

2015, rencontres-transmission à Amsterdam le MB de Katerina Bakatsaki

Transcription d'un atelier ⁸

Jour 3

Katerina propose un **training après un travail de toucher et quelques mises au point** :

Les titres donnés aux exercices sont ceux que les danseurs ont donné au fil du temps.

" Toucher, mise au point "

- X est coach de Y. Va toucher des points précis au niveau des omoplates .

Y bougera de ces points. Comme une conversation des omoplates.

X offre des touchers "discursifs", sur des zones rapprochées.

- Y va coacher le sternum (de la même façon, par le toucher).

Est-il possible de dissocier la respiration ?

Veillez à ce qui se passe au niveau des clavicules et du sternum. Peut-être faut-il relâcher les épaules et autres muscles.

- X et Y se font face. Y est en contact avec les mains de X, en contrepoint. Il invite X à descendre le coccyx vers le sol et à remonter. Comme s'il lui fait descendre un escalier.

Remarque : Les pieds sont reliés à la cheville.

⁷ Cf. Documents fonds Christine Quoiraud, Médiathèque CND

⁸ Issue d'un carnet de prises de notes en direct durant l'atelier, collection personnelle Christine Quoiraud.

Quel chemin prenez-vous ?

Débloquez (dévrouillez) le bassin.

Alors que vous remontez, tentez un repoussé du sol avec les pieds tout en détendant le torse.

Attention à la tension des épaules à la remontée.

L'alignement :

Vous êtes debout. Prêtez attention à l'alignement du 3ème orteil avec le genou.

Faites la même chose avec les pieds plus écartés (au-delà de la zone du bassin)

Training, sur la musique de Bartok :

Prenons les données suivantes **en considération** alors qu'on va entrer dans le MB training:

- Adoucir l'espace entre les omoplates
- Prendre conscience des tensions. Les relâcher.
- Observer la relation des talons au bout du coccyx (the tail).
- Trouver le calme, la tranquillité.

Le MB de Katerina, ce jour-là :

- Marchez dans l'espace, sur des lignes. Vous pouvez aller en marche arrière.
Observez le cou. Les orteils. Les tensions.

- Exercice pour pieds/orteils :

Pliez les orteils, décollez et donnez un léger coup de pied.

Observez déjà la tension de la respiration.

Observez aussi à quoi vous prêtez attention en dehors de vous-même(s).

- Plié du genou et de la cheville avec léger basculement du bassin.

- Mouvement des hanches en 6 temps.

Ne figez pas les lignes (sur lesquelles vous vous déplacez dans la salle).

Les lignes ne sont utiles que pour atteindre l'autre côté de la pièce.

Allez dans les espaces vides.

N'hésitez pas à aller en marche arrière.

Ajoutez un léger mouvement de la tête (dodelinante) et jambes tremblantes.

- Tombez dans vos genoux.

Un pas devant, côté, derrière et change de pied.

- Lancers de jambes parallèles, vers l'avant et vers l'arrière. Ciseaux.

- Oguri's "jump the stream" movement. Pas/pas côte à côte, deux pas pieds ouverts.

- Aller jambes tremblantes ; sans cesse, observez vos tensions.
- Monter les genoux l'un après l'autre, comme s'ils étaient mûs par des ficelles. Le bas de la jambe est relâché.

Mes remarques: dans ce mouvement si simple, il y a autant d'interprétations que de danseurs.

- Monte un genou, pose le pied sur le côté, dans l'axe latéral du corps. Monte par le genou, repose le pied à côté de l'autre.
Imagine toujours la ficelle qui meut le genou.

- La même chose en marche arrière.

Adoucis le sternum.

- La même chose avec votre propre main montant le genou.
Revenez en longeant les côtés de la salle.
- Le même exercice avec un/une partenaire. Vous vous faites face et vous tenez les mains. Alors que vous faites le même exercice des jambes, vous vous racontez votre emploi du temps matinal.
- Refaites la même chose en accentuant le "plié" des genoux.
- Refaire, par 2, en reculant et en parlant.
- Ouvrant sur les côtés. Le mouvement de la jambe démarre du genou. Monte le genou en ouvrant l'articulation de la hanche et grand pas sur le côté.
Ajouter, monter une épaule près de l'oreille tout en procédant au mouvement de la jambe.
- En sautillant, deux pieds en même temps, balancer le bassin d'avant en arrière.
- X et Y se faisant face, sauts sur le côté, un pied puis l'autre se posant à côté.
1-2, 1-2.
- Même mouvement et ajouter le mouvement du menton avançant et reculant.
- Sauts sur deux pieds et demi tour. A droite puis à gauche.
- Puis sauts et $\frac{3}{4}$ de tour. Monter les deux genoux.
- Saut sur tour complet, tour sur soi.
- Avançant, monter le pied à hauteur du genou. Transférer le poids du corps. (Comme un héron sur une patte).

- La même chose à deux, l'un allant de l'avant, l'autre reculant.

-Avançant, ouvre la hanche, lance la jambe derrière le corps. Le genou s'approche du sol. Etire la jambe.

- Par deux, l'un avançant l'autre recule. Même chose avec les jambes. Ajouter, les mains font des moulinets.

Ne mettez aucun poids dans vos orteils.

- La même amorce de mouvement pour la jambe mais cette fois, sans toucher le sol du pied à l'arrière. Le tout sans engager les bras.

- La même chose en marche arrière et avec le visage grimaçant.

- Effectuer le même mouvement en sautant et en se tenant à un partenaire par les épaules.

- Ralenti :

Passer de la position debout droit, à rassemblé près du sol. Dans un mouvement continu sur huit temps.

Puis la même chose en marche arrière et les yeux clos ou mi-clos.

FIN DU TRAINING

Ca continue avec **"follow the finger"**

- Avec un partenaire, Y présente le bout de l'index au bout du nez de X. X suit le tracé du parcours de l'index en démarrant le mouvement du bout du nez. On essaie de garder la distance constante entre le nez et le bout du doigt.

Gardez un fort ancrage des pieds.

"follow index through mirror"

- Avec le petit miroir placé au-dessus des sourcils : Y amène X dans l'espace voulant lui montrer l'espace.

Vous êtes guidés par l'index de Y ; ne plus se préoccuper de la distance entre doigt et index.

- Image et danse **"A what if situation"** (cet intitulé vient de Katerina Bakatsaki)

On change de partenaire. Le partenaire est l'observateur.

Imaginer être un enfant de 9 ans. Il est né aveugle. Il adore la danse. Il n'a jamais vu de corps danser.

Il ne s'agit pas d'imiter mais de devenir cette personne.

Le partenaire se place aussi loin que possible dans l'espace.

Puis **MANIPULATIONS 1 et 2 (elles ont été vécues, ce jour-là, une première fois avant le training).**

Cette fois, elles seront pratiquées avec un **bandeau sur les yeux** et avec un **nouveau partenaire**.

Echange oral.
Fin de journée.

Le lendemain, **jour 4**, le training est donné par quelqu'un d'autre. A l'issue du training le lendemain, Katerina Bakatsaki revient avec **une proposition de travail dans la continuité du toucher/jour 3**.

“ Faites des groupes de 4.” Rédaction des *Mind maps*.⁹

Christine Quoiraud,
avril 2019

⁹ Cf. les *MB Mind maps*.