

## LE SOUFFLE, PRINCIPE ESSENTIEL

L'INTÉRÊT que l'on porte à la danse prend de plus en plus d'extension. D'extension et de profondeur.

Une analyse approfondie de cet élan vers le mouvement corporel qui caractérise notre époque, démontre que c'est un élan vers l'esprit à travers les forces naturelles du corps humain, vers l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Toute activité artistique tend à l'harmonie, mais la danse seule la fait pénétrer jusqu'au sens corporel et la rend complète dans cet équilibre entre l'énergie physique et l'énergie psychique.

Tous ceux qui ont admiré le théâtre et la danse que les artistes orientaux ont dernièrement présentés à l'Europe, ont apprécié leur puissance de synthèse. Notre théâtre a distingué l'acteur du danseur et du chanteur ; puis, pour parler de la danse, il a envisagé séparément l'imagination, le rythme et la technique corporelle, en cultivant les formes de danses dites plastiques, rythmiques et classiques. Il se peut que le théâtre oriental se transforme de plus en plus sur le modèle occidental. Il se peut que l'Occident trouve une nouvelle forme de synthèse. Ces recherches sont la marque de notre époque.

Sur ce chemin, l'étude du souffle peut présenter beaucoup de valeur. Le souffle apparaît comme la synthèse de la vie, son énergie et sa matière. Il offre à la pensée de l'artiste les principes de la création en accord avec la science moderne qui fait fusionner matière et énergie.

Nombre d'expressions usuelles, une quantité d'images littéraires nous ont habitués à voir dans le souffle la première expression de nos émotions. Nous pouvons facilement observer comment nos mouvements intérieurs coupent ou développent le mouvement respiratoire. Le souffle se présente comme un lien entre l'esprit et le corps, et ce principe se place à la base d'une discipline artistique.



Détail du tympan de la Cathédrale d'Autun.

Généralement le danseur ne considère le souffle que comme un obstacle, une difficulté.

De même que les chanteurs ne voient pas ce que la plastique du corps peut donner à la voix, les danseurs n'envisagent pas quelles ressources le souffle peut fournir à leur art.

La nature a fait du souffle une loi implacable de l'organisme. Il n'est pas en notre pouvoir de changer cette loi. Mais il nous appartient non seulement de nous y soumettre, mais d'y trouver un appui en l'utilisant.

Les lois naturelles sont demeurées dans la vie des peuples primitifs. Notre civilisation nous en a fait perdre l'instinct. En art le génie peut se fier à son instinct artistique. Mais les génies sont rares à travers les siècles et la plupart des artistes devront retrouver cet instinct à travers la conscience.

La conscience artistique, « l'intelligence du sentiment », dont parle Tolstoï, n'a d'autre levier que l'attention. Rancke, de l'école freu-

dienne, précise dans son traité sur l'Art : « l'attention est le commencement de la conscience ».

Quand l'artiste porte son attention sur le souffle, il le réalise comme un mouvement, et ce mouvement lui apparaît comme la vie même dans son essence. Il y a là déjà pour le danseur une nécessité profonde qui doit le pousser à chercher dans ce mouvement du souffle les éléments de son art, autant que dans le mouvement de ses « pas ».

Notre attention nous conduit ensuite à voir ce premier mouvement physique se développer ainsi que la voile gonflée par le vent, entraînant le corps dans l'espace. Nous pouvons saisir dans la partie médiane de l'épine dorsale le centre où naît cette impulsion ; en le considérant comme point de départ de tout mouvement, l'artiste y portera son attention corporelle.

Il réalisera en même temps le développement du mouvement respiratoire tout le long de l'épine dorsale.

Tout artiste un peu conscient se rend compte que la

colonne vertébrale forme la ligne essentielle de tous ses mouvements de danse.

Une autorité mondiale de la science, le professeur Pavloff de Moscou, certifie que la subconscience (force motrice en art), a son siège dans la moelle épinière. Il est donc possible, sans effaroucher ceux qui n'ont confiance que dans les expériences de laboratoire, de dire que l'artiste peut concentrer son attention dans l'épine dorsale, contrairement à l'habitude que l'on a de concentrer un effort d'attention dans la tête.

Les danseurs et les acrobates connaissent bien le conseil de « tenir les reins ». Ce conseil indique la région respiratoire, mais en a perdu le sens vivant, et, pour cette raison, ne provoque que le raidissement. Il serait mieux de dire : « tenez le centre », non dans le sens de tension musculaire, mais d'attention portée dans le centre du mouvement respiratoire.

On peut élargir le sens de cette phrase en considérant dans le souffle l'union des mouvements intérieurs et extérieurs. Enfin il s'agit de cet échange entre la vie personnelle et la vie universelle, échange dont le souffle est la réalité et l'image.

Notre attention peut encore suivre le mouvement respiratoire se répandant en ondes d'énergie dans le corps tout entier, créant dans les muscles le mouvement de tension et de détente, en gradations subtiles, comme les nuances de nos sentiments. C'est de cette pratique que naît la souplesse et l'expression vitale du danseur oriental, en contraste avec le constant effort corporel de l'européen.

C'est la précision de cette respiration musculaire qui conditionne le jeu des lignes et des formes : l'art du mouvement dans l'espace.

Les bases du développement de cet art dans le temps se retrouvent également dans le souffle, lorsque l'on considère l'ordre de ses manifestations ; les inspirations et les expirations, les pauses entre elles.

L'artiste perçoit dans le souffle le rythme fondamental que la nature a déposé en nous ; il réalisera ce rythme d'inspirations et d'expirations qui, lié au flux et au reflux des forces musculaires, contient telle unité d'effort humain, de vie : il réalisera ce rythme comme limite d'une possibilité.

Et l'on comprendra alors pourquoi le langage poétique se distribue en vers, de même que l'on saisit le sens de la phrase musicale. La nécessité de coordonner le mouvement de la danse avec ce rythme respiratoire se présente alors de soi-même à l'esprit.

Dans l'éducation du danseur européen, la conscience du rythme

ne dépasse généralement pas l'accord de la mesure comptée avec les pas. Le rythme pénètre tout notre organisme physique par le cœur qui bat la mesure et le souffle qui donne le phrasé. Le sens du rythme chez le danseur ne peut demeurer uniquement intellectuel et sentimental ; il doit envahir le corps entier à travers ses tensions et détentes fractionnant les lignes dans le temps. Ce rythme corporel est à la base de toute danse. Nous voyons sa nature primordiale dans les danses de la race noire. Nous le retrouvons, uni à la pensée élevée, dans la tradition de la danse hindoue et dans celle de la race jaune.

C'est le souffle considéré dans sa force de rythme naturel qui amène le rythme corporel et donne accès à la puissance que possède le vrai rythme en art. Personne n'a trouvé de plus profondes paroles pour définir cette puissance qu'Abanindranath Tagore lorsqu'il cite un des canons sino-hindous : « ce qui donne l'élévation, ce qui oblige toute chose à se mouvoir harmonieusement... la Force Joyeuse ».

L'attention portée sur le centre respiratoire coïncide avec notre sens de l'équilibre ; elle lui confère le rôle d'une aiguille de balance qui équilibre les mouvements du haut et du bas du corps.

De tous temps, la danse sacrée s'est inspirée de la marche des corps célestes. La danse a toujours exprimé avant tout le jeu dans l'espace, le jeu de l'équilibre. Mais ce jeu est le reflet de choses plus profondes que la stabilité corporelle à laquelle le réduit trop souvent la compréhension étroite du danseur.

Si l'on considère à vol d'oiseau l'activité créatrice de l'artiste, on y voit un échange perpétuel d'impressions et d'expressions. Et une image de souffle se présente aussitôt à l'esprit... Inspirer... Expirer... Prendre... Donner.

Ce qui est réglé par la nature dans la vie physique se soumet à la discipline dans la vie psychique. L'énergie vitale du souffle dépend de la présence de l'air ; la vitalité d'une création est conditionnée par la présence des images spirituelles, pénétrant dans le rythme fractionné de l'activité artistique.

Cette netteté est indiquée à l'acteur par le texte qui l'inspire : les ponctuations signalent que l'attention doit plonger à l'intérieur, que l'image change ou se renouvelle. La phrase musicale présente la même loi. Le danseur européen vit généralement dans l'activité extérieure non différenciée ; les moments de la réceptivité manquent à sa danse. Et ce qu'il appelle équilibre, correspond plutôt à une idée de stabilité sur



Uday Shan-Kar, le célèbre danseur hindou.

le sol. La danse ne peut exprimer le véritable équilibre dans l'espace que lorsqu'elle met le corps et l'esprit dans la balance.

Les mouvements de la danse cherchent le rythme et la force du souffle. Mais le souffle à son tour puise dans la netteté et le rythme des sentiments.

Les pensées et les sentiments d'une œuvre artistique appartiennent au monde de l'imagination. C'est de ce domaine qu'ils descendent se présenter en images, pénètrent et moulent le corps de l'artiste. L'artiste, lui, n'a qu'un seul sentiment personnel : l'amour.

Il aime, il prend, il aime, il donne...

Le souffle est concentré... inspiré... concentré... expiré...

Il est dans le pouvoir de l'artiste d'amener les images à la précision dans la concentration de son sentiment, et de faire évoluer ces images en une suite rythmée. C'est par là que devrait commencer toute discipline artistique (pour le danseur, elle s'effectue de la meilleure manière à travers les exercices de la pantomime) et alors seulement il peut diriger ses efforts du côté de la respiration, dans le sens étroit du mot.

Ce dernier travail devrait commencer par la distribution des efforts musculaires dans la pose du corps, qui existe au même titre que la pose de la voix.

La réflexion et l'action ont développé une constante énergie dans la tête et les membres ; le torse est, pour ainsi dire, porté par leur effort.

Un regard attentif sur le volume des muscles donne l'idée d'autres intentions de la nature : c'est aux plus gros muscles du corps, dont nous nous servons comme de coussins de siège, à faire le plus grand travail dans le port du corps. C'est leur contraction relèvant la partie inférieure du corps qui supporte, ainsi qu'un piédestal, la partie supérieure dont les muscles libérés peuvent servir le mouvement respiratoire.

Cette pose est le trait frappant de l'art médiéval.

Et de même que la pose du corps est conditionnée dans la partie inférieure par la puissance des muscles, de même dans la partie supérieure, elle est conditionnée par la force des poumons. La région où est disposée la partie la plus volumineuse des poumons, leur partie

inférieure, cette région devient l'appui de tous les mouvements du haut du corps, y compris ceux des bras et de la tête.

Le procédé respiratoire est indiqué aussi par la forme des poumons. C'est la partie inférieure, la plus volumineuse, dont l'expansion élargit et surtout approfondit la cage thoracique, c'est cette partie qui se meut aussi le plus aisément (son mouvement dépendant de l'abaissement du diaphragme, muscle très élastique). Il est naturel que ce moment du mouvement respiratoire soit la base de l'effort.

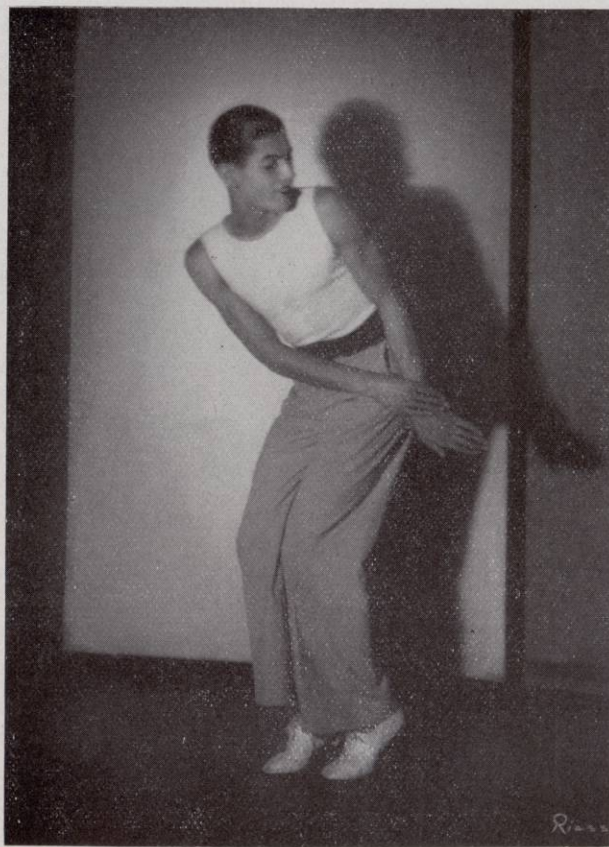
La partie médiane des poumons s'élargit tout autour, en forçant les côtes. Enfin, le mouvement qui soulève la poitrine, qui est le plus fatigant et donne le moins de volume au souffle, est celui du haut des poumons dans leur partie la plus étroite.

La nature a assigné ainsi la part de chaque région du souffle, mais ayant créé tous ces modes du mouvement respiratoire, elle envisage l'harmonie dans leur ensemble. Considérant les directions différentes du mouvement respiratoire de ce point de vue, l'artiste pourra reconnaître dans la première — vers la profondeur — l'envoi puissant d'énergie dans la partie inférieure du corps, celle que l'humanité s'est habituée à admettre comme l'expression de la vie physique. La direction enveloppante autour du poumon se présente comme une énergie donnant l'ampleur de vie à la partie supérieure du torse,

celle où bat le cœur et que tous les peuples ont unie à la représentation de la vie psychique, en faisant du cœur le symbole de l'amour. Enfin le mouvement vers le haut, limité par la ligne horizontale des épaules et le poids des os, porte l'énergie au sommet du corps, à la tête, domaine de la pensée qui relie l'artiste au monde de l'imagination.

Toutes ces représentations, pour ainsi dire abstraites, peuvent servir le danseur pour la technique de son art, s'il sait les animer par son imagination.

C'est alors qu'il réalisera les ressources du souffle pour la danse, cet art du mouvement par excellence, destiné à exprimer l'âme, si l'on se range à la pensée de Platon que le mouvement est l'essence de l'âme.



Serge Lifar, maître de ballet de l'Opéra de Paris.

Nathalie BOUTKOVSKY.