

CHRISTINE BARRAT

MÉTHODE FELDENKRAIS ET APPRENTISSAGE DES BASES DU TANGO ARGENTIN



Tango argentin : vers une auto-intégration ?

Le Tango Argentin est réputé être l'une des danses de couple les plus difficiles à apprendre. De nombreux danseurs qui l'enseignent le répètent dès le premier cours. Annoncer un apprentissage long et laborieux constitue une approche pédagogique opposée à celle de la méthode Feldenkrais.

Si on a la chance de découvrir un enseignant ayant l'expérience d'autres disciplines artistiques incluant l'improvisation, il est alors possible d'axer l'apprentissage sur le ressenti, la musicalité, le jeu...

Pourquoi le Tango Argentin ?

Je pratique cette danse depuis bientôt 10 ans, j'ai rencontré de nombreux couples de « Maestro » invités à partager leur enseignement lors de stages et je me suis souvent retrouvée dans une situation de débutante qui tente laborieusement de répéter le pas proposé (fort heureusement pas trop longtemps...). Parfois l'explication est presque contraire à ce que je peux observer. Des

contraintes multiples sont données simultanément (tenez votre axe, rentrez le ventre, respirez, n'appuyez pas trop sur le bras, descendez l'épaule, suivez la musique...).

Sollicitée par mes élèves qui connaissent ma passion pour cette danse, j'ai proposé cette année une pratique « débutant » basée sur la conscience du corps en mouvement. Cette expérience a commencé avec mes groupes d'élèves en PCM, puis avec d'autres personnes qui n'ont jamais pratiqué le Feldenkrais.

Nous, praticiens Feldenkrais, avons la chance d'enseigner de façon généraliste la pédagogie du mouvement dans l'espace et, au-delà du mouvement « corporel », d'atteindre l'évolution, la maturité somatique d'une personne, en groupe ou individuellement. Si nous n'enseignons pas la danse à proprement parler, nous pouvons enseigner la pédagogie de la danse. Si nous avons une double compétence (danseurs, acteurs, musiciens...) nous pouvons développer une pédagogie spécifique favorisant un environnement d'apprentissage optimal. Nous sommes formés à observer sans juger et à repérer les besoins d'apprentissage au-delà du discours verbal. Nous avons les clés pour jouer sur les différenciations et l'ex-

ploration de schémas proches mais imperceptiblement différents qui vont amener la personne à se découvrir des compétences encore non développées, dans la joie et la confiance.

Les études publiées sur le tango sont nombreuses. Elles abordent ses effets sur divers troubles, de la Maladie de Parkinson au vieillissement cérébral en passant par la cardiologie, l'anxiété ou le manque de confiance en soi.

Il y a probablement une réflexion à développer, une manière plus « incorporée » et sensorielle de guider le débutant à découvrir sa propre danse, puis clarifier l'intention et la délicatesse dans son guidage.

Schémas à différencier

Les premiers enjeux varient selon les personnes en fonction de leur sensibilité, de leurs habiletés, de leurs habitudes, etc. Dans le désordre, je citerai : le déplacement, l'ancrage au sol, l'orientation dans l'espace, le toucher, la délicatesse/clarté du guidage, l'équilibre, l'axe longitudinal, la réponse à une proposition, l'écoute de la musique, le rythme, la patience et le détachement du désir de réussite immédiate!...

D'un point de vue technique, nous avons de nombreuses leçons de PCM debout, souvent peu enseignées, qui permettent le développement de la sensation squelettique, de l'alignement et de l'axe. Les volumes de PCM Alexander Yanai sont un trésor en ce sens, j'en enseigne des portions de 20 minutes que je reprends régulièrement et je les rappelle lorsque nous explorons un pas de base (marche avant, arrière, latérale, pivot sur un pied vers la droite ou vers la gauche, hésitation, tour).

Comme nous le répétons souvent, une leçon Feldenkrais ne sera pas orientée directement vers l'apprentissage d'un geste mais favorisera la sensation et l'organisation squelettique d'un ensemble de fonctions. Je ne citerai donc pas les leçons enseignées, mais plutôt les thèmes de mouvements abordés et des méta-thèmes plus généraux.

Spécificités à développer

Dans le Tango Argentin le déplacement de base est la **marche**. Les pieds restent très proches du sol, le poids est sur l'avant, la **colonne est longue** (ventre long/dos long), et la **tête est stable** dans l'espace, comme si l'on transportait une tasse de thé sur la tête. Les épaules et le bassin sont libres mais **se déplacent horizontalement**, sans inclinaisons latérales. Leur **base d'appui au sol est étroite et leur équilibre est sollicité**. Les danseurs marchent sur une ligne, leurs chevilles se frôlent à chaque pas. Oui, cela fait déjà un bon nombre de contraintes! En lisant tout cela, vous avez peut-être déjà cessé de respirer! Or la respiration va être la clé d'une danse sans tensions inutiles...

Si vous observez un couple de danseurs de bon niveau, vous aurez la sensation qu'ils se déplacent sans effort, qu'ils glissent sur le sol, l'effluent. Le lien créé par leurs ceintures scapulaires et leurs thorax, est presque toujours

identique, les bras bougent peu. La transmission du mouvement est initiée par le sternum vers le tronc et les jambes. On appelle cette position « **l'abrazo** », c'est-à-dire l'enlacement, l'embrassement. Cette relation squelettique entre les deux danseurs libère ainsi **l'axe du tronc**, qui pourra s'organiser en fonction de la jambe d'appui.

Chaque danseur est stable et en équilibre sur son axe. Le guideur est plus souvent en appui sur ses deux pieds, alors que le suiveur et presque toujours sur un seul appui. **A deux, ils forment un trépied** et leur abrazo permet le mouvement autour d'un axe commun. Les axes et les appuis sont les points essentiels pour un mouvement fluide et léger.

Par ailleurs, le Tango est une danse **sans efforts** que l'on peut recommander aux personnes ayant des antécédents cardiaques. En effet, durant sa pratique, la fréquence cardiaque atteint 60 % de sa valeur maximale, ce qui en fait une activité de fond ayant un effet protecteur sur les facteurs de risques tels que le cholestérol et l'hypertension.

Nous pouvons contribuer à faire découvrir cette danse en développant la connaissance de soi pour en aborder l'apprentissage d'une façon ludique et tranquille. En pratique, on commence par clarifier la sensation des différentes parties de soi, bassin, hanches, genoux, pieds, par un balayage debout. Ensuite, on aborde la notion d'initiation du déplacement du poids par les épaules, le bassin, la tête et les côtes (les différenciations explorées dans les PCM sont tout à fait adéquates), jusqu'à sentir **comment déplacer le poids par l'intention qui vient du sternum**. À deux, le guideur donne l'information avec son sternum et le suiveur s'organise pour toujours revenir en face, les deux sternums étant en communication. Vous voyez où je veux en venir? Je vous parle tout simplement d'organisation et de **communication squelettique!** Nous sommes donc sur un terrain que les praticiens Feldenkrais connaissent bien!

Connexion et guidage

Lorsque j'ai commencé cette danse et dès que j'ai rencontré des danseurs de bon niveau, j'ai eu la sensation que nous avons lorsque nous enseignons en IF. Les squelettes dialoguent sans que cela passe par la pensée analytique. Pour la danseuse (ou suiveur) cette situation est reposante et permet de lâcher toutes les pensées en portant attention à ses sensations, au déplacement de son poids, à son axe, à sa respiration et à la respiration de son partenaire... Pour le guideur, le plus important est de **sentir sur quel pied est son partenaire** et vers quel pied il l'amène, sans les regarder, et bien entendu sans lui dire (!). C'est ce que l'on appelle « savoir sur quel pied danser »! En Tango, le suiveur est presque toujours sur un pied, très rarement sur les deux en même temps, de façon à avoir toujours une jambe libre, prête à emprunter n'importe quelle direction (« le neutre »).

Pour favoriser une bonne communication dans le couple de danse, nous aborderons les notions d'**écoute**,

de patience, d'attendre et de sentir avant de « répondre » au guidage. Le but est d'éviter l'anticipation du suiveur qui, pensant reconnaître un pas, va « faire », au lieu de « laisser faire ».

Une part d'ArtThérapie ?

La danse stimule une **mobilité active**, non automatique et **non habituelle**. Elle permet de porter attention aux parties de soi-même peu sollicitées et réveille des circuits neuronaux. La **mémorisation des déplacements dans l'espace**, les **combinaisons de pas et les contraintes de position** vont modifier les traces habituelles et recréer la possibilité d'un fonctionnement différent. Ce qui bénéficie à la mémoire et aux personnes atteintes de Parkinson.

Ces effets se combinent à l'action thérapeutique de la musique. Certaines sonorités et le rythme marqué du tango agissent sur des noyaux spécifiques. Je commence donc avec des musiques au tempo marqué et plutôt lent, telles que les compositions de Juan D'Arienzo, Carlos Di Sarli, Miguel Calo et parfois un tango moderne électro où le rythme est net. Selon le même processus qui permet à un bègue de chanter sans bégayer, la musique permet de danser à une personne qui présente des difficultés à marcher. Ceci engendre aussi un effet bénéfique sur son moral. Une dame, à la fin de son premier cours, souriante et détendue me dit : « je me sens normale, je ne suis plus bloquée, j'ai la sensation de mes pieds, je suis plus stable ». C'est le plus beau cadeau qu'elle puisse s'offrir.

Il est très important de **stimuler aussi la créativité et l'écoute**. Le guidage et la communication ne sont pas automatiques, ils sont **dans la présence et dans la conscience de l'instant**. Le fait d'apprendre les bases et d'improviser des combinaisons de pas amène plus de créativité de la part du guideur et moins d'anticipation de la part du suiveur. J'enseigne les deux rôles à tous les participants, nous changeons de rôle très souvent, les enjeux de l'un et l'autre sont très différents et complémentaires, explorer les deux per-

met de mieux ressentir et comprendre la difficulté de l'autre et peut-être d'avoir plus d'empathie dans le rythme d'apprentissage. Ce type d'apprentissage est très similaire à la formation de praticien en IF où l'on passe en alternance du rôle d'élève sur la table à celui de praticien. Il s'agit d'apprendre en ressentant la complexité de chaque rôle et en saisissant, dans la sensation du mouvement et du guidage, la clarté ou non de la proposition. Même si nous savons que les combinaisons de pas vont s'organiser sur les phrases musicales et petit à petit former des figures, elles sont toujours modulables. **Chaque pas**, chaque changement d'orientation est **dans l'instant présent**. Sinon, ce serait comme répéter un dialogue appris par cœur et appeler cela une conversation ! Un de mes enseignants nous disait régulièrement « mettez toute votre vie dans ce pas ! », c'est ce que je cherche à transmettre.

Une frontière ténue

Vous ai-je parlé de Tango Argentin ou d'IF ? Parfois la limite est ténue ; s'il n'était la musique, l'ambiance, les beaux costumes et les jolies robes, on pourrait penser en observant un bal, une « milonga », que les participants sont en train de se prodiguer une « auto IF ». À voir leurs visages reposés et leur sourire intérieur quand ils terminent, ils ressentent cet état d'apesanteur que nous connaissons bien dans la pratique de la PCM et de l'IF.

Je pourrais vous parler indéfiniment de cette passion, vous inviter à la découvrir et à lire les publications sur les effets thérapeutiques du Tango, les risques d'addiction aux effets heureusement plus positifs que négatifs ainsi que les recherches en développement sur cette danse. Je vous livre quelques liens si vous souhaitez en savoir plus et je vous invite à visiter la page de mon site dédiée à ce thème.

Christine Barrat

Trainer de la Méthode Feldenkrais
Kinésithérapeute, Formatrice

Pour aller plus loin :

Le dictionnaire passionné du Tango. Denigot, Mingalon, Honorin, éd. du Seuil, 11-2015.

Films documentaires :

La mélodie d'Alzheimer. Anne Bramard-Blagny et Julia Blagny. 3 années d'observation, de partage puis de tournage.

Les Allegros d'Alzheimer, avec le soutien de l'INSERM.

Les concertos d'Alzheimer, avec le soutien du groupe Audiens. AB Reportages Dijon. Série de 5 DVD www.abreportages.com.

Altern Ther Health Med. 2015 Jan-Feb;21(1):8-14. **Feldenkrais method-based exercise improves quality of life in individuals with Parkinson's disease: a controlled, randomized clinical trial**. Teixeira-Machado L, Araújo FM, Cunha FA, Menezes M, Menezes T, Melo DeSantana J.

BMC Neurol. 2015 Nov 5;15:226. doi: 10.1186/s12883-015-0484-0. **Argentine tango in Parkinson disease — a systematic review and meta-analysis**. Lötze D^{1,2}, Ostermann T^{3,4}, Büssing A^{5,6}.

Complement Ther Med. 2015 Apr;23(2):175-84. doi: 10.1016/j.ctim.2015.01.015. Epub 2015 Feb 9. **Tango for treatment of motor and non-motor manifestations in Parkinson's disease: a randomized control study**. Rios Romenets S¹, Anang J¹, Feresh-tehnejad SM², Pelletier A¹, Postuma R³