

La présence en danse par T.Perez et A.Thomas

Qu'est-ce qui fait qu'un danseur a ou n'a pas de présence ?

Comment peut-on la définir ?

La présence : * nécessité de l'écoute et de la concentration .

- *état de porosité au monde.*
- *Vibration entre le monde intérieur et le monde environnant.*
- *« être présent : être près des sens . »*

Présence du danseur vis à vis de soi et de l'extérieur :

- *à lui-même.*
- *à l'espace : mise en relation entre l'espace intérieur , l'espace proche et l'espace de déplacement .*
- *aux temps internes et externes .*
- *aux autres .*
- *aux éléments : ancrage dans la terre , relation à l'air .*

La présence s'organise autour de différents éléments toujours en interrelation :

- *Ouverture du regard pour ne pas se perdre en soi ou dans les autres .*
- *Perception des sensations internes et externes pour donner vie à la forme , pour habiter l'espace , pour que le mouvement soit vécu par le danseur .*
- *Régulation tonique et respiration pour établir un dialogue entre l'espace intérieur et l'espace extérieur , entre soi et les autres .*

Cela suppose pour l'élève d'apprendre à :

- *réguler l'effort musculaire pour supprimer les gestes parasites et les tensions inutiles , assumer les temps d'immobilité .*
- *être enraciné pour se mettre en relation avec le haut du corps .*
- *ouvrir le regard et le placer de manière intentionnelle .*
- *sentir l'espace intérieur pour se projeter dans l'espace extérieur .*
- *être à l'écoute des sensations tactiles et kinesthésiques pour sentir l'origine et le prolongement du mouvement .*
- *être juste et précis dans l'espace , le temps et l'énergie du mouvement .*
- *être à l'écoute des autres par affinement des perceptions visuelles , auditives et kinesthésiques .*

(Danser les arts / 2000)