



*L'organisation du geste  
chez Malkovsky  
par Odile Rouquet*



Cette analyse d'Odile Rouquet sur "les coordinations du mouvement chez Malkovsky" s'est faite à partir de documents vidéo tels que les archives sur Malko filmées en 1965, un corpus de ses paroles, la vidéo de travail des 46 exercices par les 3 danseurs et leurs solos en préparation du DVD et le film "Une Éducation du mouvement naturel chez les enfants" de S. Bodak, ainsi qu'une expérience pratique lors d'un cours de danse donné par S. Bodak

Odile Rouquet est professeur d'analyse fonctionnelle au CNSMD de Paris.  
Auteure du livre "*De la Tête au Pieds*" et d'une vidéo : "Le geste créateur".

## L'organisation du geste chez Malkovsky.

*“ Le mouvement spontané doit être basé sur une exactitude scientifique. S'il n'est pas indispensable d'analyser la beauté, la beauté doit néanmoins pouvoir supporter l'analyse. ”* Malkovsky

La danse de Malkovsky semble naturelle, aisée, spontanée parce qu'elle met en jeu les procédés peaufinés par la nature au cours de son évolution pour obtenir une efficacité maximum avec un minimum d'énergie. Les mouvements des animaux, les gestes des artisans sont des bijoux de coordination assurant survie chez les uns, répétition sans trop de fatigue chez les autres.

De par son histoire personnelle, Malkovsky a été sensibilisé à l'observation de ces mouvements fonctionnels qui touchent par leur beauté.

Il choisit la danse pour en exprimer l'essence.

*“ Le mouvement est UN dans les travaux, le sport et la danse,  
le plus merveilleux des langages, c'est la danse,  
aristocratie du geste. ”*

Quels sont donc ces procédés économes d'énergie qui rendent la danse de Malkovsky si naturelle et aisée, capable d'exprimer l'universel ?

*“ Le corps bouge, les bras suivent.  
Ne bougez pas que les bras, habitez votre corps ! ”*  
*“ Le mouvement des épaules précède,  
donc ce n'est pas en même temps les jambes et les bras. ”*

Dans la danse de Malkovsky, le buste est engagé en premier et entraîne les bras qui sont abandonnés à cette impulsion. Le mouvement des bras démarre à leur racine qu'est la ceinture scapulaire.



Ligne croisée de L. Busquet :  
coordination neuro-musculaire entre  
grand dentelé - grand oblique et petit oblique.

Les muscles qui la relient à la colonne vertébrale sont larges et puissants. Ils permettent d'enraciner les bras à une unité fonctionnelle qu'est le buste et de soulever, par ce fait, des charges lourdes, aisément.

Du geste ainsi effectué se dégage puissance et engagement.

Couplé à celui de la marche, le mouvement des bras implique un mouvement controlatéral.

Le bras est coordonné avec la jambe opposée ou plutôt l'omoplate avec l'aile iliaque opposée.

Le geste est dynamisé par cette légère torsion du buste.

L'engagement du haut du buste permet aux jambes de se laisser suspendre (ancrage des psoas par le haut) .

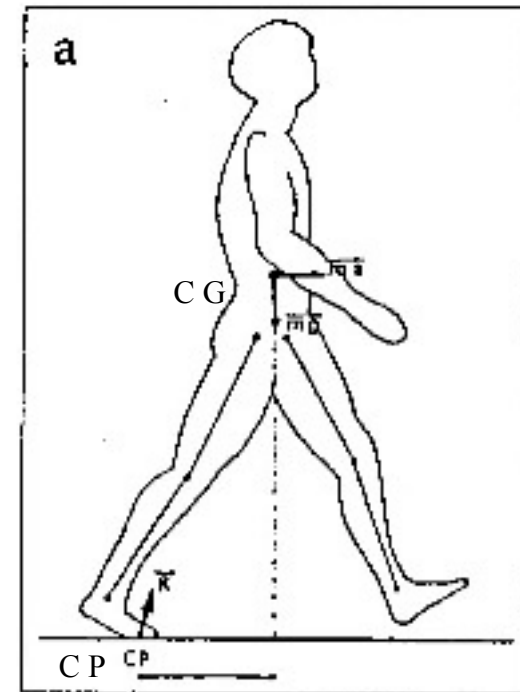
Jambes suspendues et libres :

“ ne commencez pas par les jambes .”

“ Tout s'équilibre par oscillations compensées. ”

Qu'on se déplace ou qu'on reste sur place, la jambe “ libre ” réagit au déséquilibre du buste. L'énergie dépensée est minimum, la jambe faisant contrepoids au poids du buste. Dans un déplacement, sont mis en jeu les réflexes de protection contre la chute.

Le déséquilibre du buste vers l'avant (si on va en avant ), est rattrapé par la jambe qui se met sous le centre de gravité pour éviter la chute.



Accélération verticale du centre de gravité :  
position du corps du marcheur à l'instant précédant  
le posé au sol, instant de déséquilibre maximal.  
(croquis réalisé à partir de D. Wunter)

C G = centre de gravité

C P = centre de pression

### Contrôle rythmique de l'entre-pas.

*“ Si vous mettez l'effort sur le temps fort, vous sentez la lourdeur. ”*

Comment marquer les temps forts ? La marche est une série de déséquilibres, mais comment fait-on pour moduler ce déséquilibre et inscrire ainsi son pas dans une musicalité ? Le principe bio-mécanique en est le suivant :

Il faut créer une distance entre les projections du centre de gravité au sol et du centre de pression.

Dans un équilibre, le point de projection du centre de gravité et celui de pression au sol est le même (force de gravité égale à la force de réaction). Pour se dégager de cet équilibre et créer des forces qui propulsent vers l'avant, il faut être capable de reculer le centre de pression. C'est donc un jeu subtil entre pression sur le sol et déséquilibre, au bon moment, au bon temps du rythme.

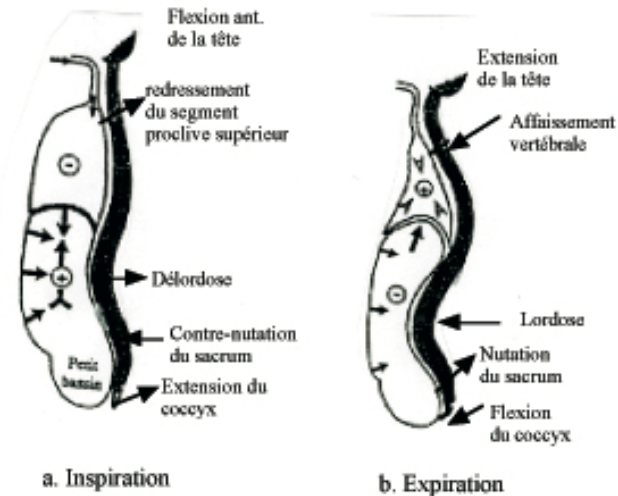
C'est un apprentissage long , Les chercheurs nous disent qu'il faut de 8 à 10 ans pour que l'enfant arrive à maîtriser une marche d'adulte (cf travaux de Y. Brenières et Bl. Bril.)

Souplesse des courbes de la colonne vertébrale et des diaphragmes : la colonne “ arbre de vie ” et le diaphragme, l'âme du ventre.

*“ Se couler dans un mouvement qui est comme une respiration, comme une musique .*

*Libérez les canaux, les attaches des articulations.”*

Percevoir le flux et le reflux de la respiration, percevoir la colonne vertébrale onduler à ces rythmes, demande de lâcher toute tension musculaire excessive.



Jeux des pressions entre thorax et abdomen.  
Respir-actions p. 93 Ph. Campignon.

L'attention n'est plus sur le muscle mais sur la pulsation animant les sacs fasciaux, enveloppes de tout ce qui compose le corps. L'inspiration est accompagnée d'un allongement des courbes de la colonne vertébrale, l'expiration d'un retour aux lordoses. Le bassin bascule légèrement lors de l'inspiration. L'arc de la colonne se tend puis se détend, créant des phases d'accumulation de l'énergie puis de libération. La colonne parfois dénommée " l'arbre de vie " est mise ainsi en mouvement, en préparation pour un geste.

Se perçoit alors toute la puissance du diaphragme, " l'âme du ventre ", comme le nomme Boris Dolto.

Le muscle du diaphragme est inséré comme une corolle sur tout le pourtour du bas de la cage thoracique. Son dôme s'aplatit lors de l'inspiration pour reprendre sa forme de corolle dans l'expiration. Ses piliers centraux s'accrochent aux vertèbres lombaires comme des racines puisant leur vitalité du sol (Barbara Clark). L'élan du haut du corps est ancré dans l'enracinement de ces piliers sur le bas de la colonne vertébrale.

#### Le regard au lointain – aller vers où on regarde.

Le regard se porte au lointain et précède les mouvements des bras. Dans la danse de Malkovsky, on va vers où on regarde (et non regarder où l'on va). Ce regard au lointain est un regard ouvert sur un horizon à 180° comme l'horizon de la mer chère à Malkovsky. Le regard au lointain induit la transformation du positionnement des épaules, les bras s'ouvrant pour embrasser l'univers. Porter le regard en premier réorganise aussi la tonicité des muscles du cou et de la colonne dans son ensemble ; les muscles travaillent en élongation, freinant l'élan du buste qui va vers où est le regard.

Tous ces élans créent une dynamique complexe composée de phases d'impulsion, de réaction et d'immobilité suspensive (phase active, passive, neutre). Le regard se porte au lointain, le buste lance les bras, les bras se laissent faire par cette impulsion, le buste est ensuite attiré par cet élan du bras et va donc légèrement au-delà de sa kinesphère, créant la suspension d'un moment, contrôlé par le jeu des changements de pression sur le sol (c'est le semeur, le lasso)

Faire corps avec la nature, avoir l'infini dans les yeux, se propulser vers l'immensité ... tous ces élans portent celui qui danse au-delà de ses propres limites. Danser fait alors rejoindre l'universel et jaillir l'émerveillement du beau et du bon...

*“ Ceux qui par leurs mouvements ont la capacité d'éveiller les ondes, la puissance extérieure de dégager ces forces, cette électricité communicative, peuvent seuls dominer la scène ”*

© Odile Rouquet 2005 Professeur d'analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé.