

Qu'est ce que la  
**danse libre**

selon l'enseignement de

**Malkovsky?**

Association « Eveille et Danse ! »

Bien des gens demandent : « Libre, cela veut dire que chacun fait ce qu'il veut ? »

Non, cela c'est l'anarchie.

L'expression « danse libre » est née du besoin de marquer la différence avec l'académisme du ballet classique.

L'idée est que le corps humain est fait pour s'exprimer spontanément par le mouvement mais que cette spontanéité est trop souvent abimée soit par des contraintes culturelles soit par les différents stress inévitablement subis au cours de la vie.

« Il faut à force de travail rejoindre la spontanéité toute simple laquelle, sans ce travail, ne saurait être retrouvée. »

## Nos références

### François Delsarte

François Delsarte ( 1811-1871 ), chanteur puis professeur de chant et déclamation, étudia le mécanisme des gestes spontanés et rechercha la loi naturelle de l'esthétique dans tous les arts.

Méconnu en France, son enseignement était très en vogue en Amérique à l'époque de la jeunesse d'Isadora Duncan.

### Isadora Duncan

Isadora Duncan (1877 - 1927). A la fin du 19ème siècle, en Amérique, une jeune danseuse révolutionne la danse en rejetant l'académisme classique et les gestes artificiels.

« Pour moi - écrit-elle - la Danse est non seulement l'art qui permet à l'âme humaine de s'exprimer en mouvements, mais c'est

encore la base de toute une conception de la vie, plus souple, plus harmonieuse et plus naturelle. »

« Ma première idée du mouvement de la danse m'est certainement venue du rythme des vagues. »

## Malkovsky

François Malkovsky (1889 - 1982), né aux environs de Prague, a passé son enfance près des forêts de Bohême où il a pu observer les grands rythmes de la nature.

Venu à Paris pour étudier le chant, il fréquente de nombreux artistes : Rodin, Bourdelle, Cortot, Stravinsky. Il voit danser Isadora Duncan et en est subjugué. Il se consacre alors à la danse.

Dans son travail Malkovsky s'appuie sur quelques observations :

- les animaux ont tous une gestuelle adaptée à leur morphologie, à leur mode de vie, à ce qu'ils sont,
- les travailleurs manuels qui recherchent l'économie d'effort pour pouvoir travailler plus efficacement, arrivent aux mêmes gestes quelle que soit leur époque, leur culture,
- l'économie d'énergie musculaire, commune aux animaux et aux hommes au travail, est une clef d'accès au geste « juste » qui est aussi harmonieux.
- « Musique et mouvement ... doivent fusionner dans l'émission de leurs ondes et s'interpénétrer pour leur perfection réciproque ».

La danse originale de Malkovsky prend en compte l'être humain dans toutes ses composantes indissociables (physique, mentale, émotionnelle... ), elle est aussi un art de vivre, à la fois exigeant et libérateur.

L'enseignement de Malkovsky passe par des exercices simples qui ne sont pas présentés comme un geste à faire mais comme une action à accomplir.

De même que dans les contes une histoire peut être entendue à plusieurs niveaux, de même, partant d'actions simples et concrètes comme lancer une balle ou tirer une corde, on peut faire évoluer le geste vers l'expression d'un sentiment ou vers une signification symbolique.

## Danis Bois

Danis Bois (né en 1949) ostéopathe, fondateur de la fasciathérapie et de la somato psycho pédagogie, propose également une « pédagogie perceptive du mouvement » qui permet de réapprendre à se servir de son corps en respectant ses lois de fonctionnement.

Cette méthode permet de libérer les tensions dues au stress, retrouver la richesse des mouvements inexplorés, gagner en équilibre, solidité, harmonie.

La formation du praticien MDB repose sur une connaissance concrète de l'anatomie et des éléments neurophysiologiques indispensables à la compréhension du mouvement, ainsi que sur le développement d'une sensibilité permettant d'évaluer l'état de vitalité de l'organisme, la souplesse profonde du corps et l'équilibre général de la personne et ainsi de résoudre de façon individuelle les difficultés rencontrées par l'élève dans le processus d'apprentissage.

La pédagogie perceptive du mouvement va dans le sens de la recherche du mouvement « naturel » que Malkovsky sublimait dans la danse.

# Aujourd'hui « Le Geste Juste »

Toutes les espèces animales possèdent une gestuelle propre, adaptée à leur morphologie.

Le chat qui bondit n'a pas le même mouvement que le cheval qui saute, pourtant tous deux donnent la même impression de perfection, leur geste convient à leur corps.

Les êtres humains peuvent aussi avoir des gestes beaux et harmonieux, pourtant c'est rarement le cas. Pourquoi ?

Les stress de toute sorte, physiques ou psychiques, créent des tensions, des blocages, qui empêchent les mouvements de se dérouler normalement.

Pour éviter la douleur, nous esquivons les gestes difficiles et, peu à peu, c'est toute une partie du corps qui cesse de se mouvoir librement.

Les mouvements usuels sont effectués par l'action de la volonté sur les muscles, mais on peut bouger autrement.

Le relâchement musculaire permet de prendre contact avec la force dynamique qui anime notre corps et qui, doucement, va réveiller les zones endormies pour les réintégrer dans l'ensemble.

On accède alors au plaisir  
de bouger librement et à la joie de danser.

# Vous avez toujours rêvé de danser mais cela vous paraissait inaccessible ?

Xénia Reymonet, élève de Malkovsky de 1947 à 1960, diplômée en pédagogie perceptive du mouvement vous propose :

Des exercices simples et progressifs pour

restaurer l'aisance naturelle,

retrouver équilibre et stabilité.

De petits enchaînements d'étude

pour accéder rapidement au plaisir de danser.

Des musiques apaisantes ou toniques,

mais toujours loin du stress

## Dans le cadre

- de l'association « Eveille et Danse ! » à Paris, mercredi 18h 30 et jeudi 14h
- du Foyer Rural de Montgobert tous les lundis de 18h30 à 20h
- de stages de week-end ou samedis de travail à Montgobert

## Contact :

- Xénia Reymonet, 01 42 45 35 26  
0323 96 36 92