

Nora Steinig

Manufacture - Haute Ecole de Théâtre de Suisse Romande

## L'ACTEUR FUNAMBULE

Réflexions sur la notion d'équilibre à partir du *Canoë de papier* d'Eugenio Barba.



*Rêve de béton*, Zvezdan Danijel

Exigence partielle à la certification finale

## **REMERCIEMENTS :**

Je tiens à remercier tout particulièrement Béatrice Picon-Vallin qui a eu la gentillesse d'accepter de guider mes recherches et de m'accompagner dans l'élaboration de ce travail, Rita Freda pour son attention méticuleuse et sa présence tout au long de notre formation, Jean-Yves Ruf, Julien George et Mathieu Bertholet pour leurs lectures attentives, mais aussi Philippe Saire, Dominique Falquet, Heidi Kiepfer, Mathias Desmoulin, Christian Gavillet, Urs Stauffer et Philippe Cotton pour tout le savoir autant théorique que pratique qu'il m'ont transmis au cours de ces trois ans, ainsi que Roser Segura et Dominique Toutlemonde pour m'avoir guidée sur le chemin du théâtre. Enfin je remercie Mirjana et Adrien Steinig pour leur présence et leur écoute.

*« Pour moi, ça paraît tellement simple que la vie doit être vécue sur le fil. D'entretenir sa rébellion, de refuser de se conformer aux règles, de refuser son propre succès, de refuser de se répéter, de voir chaque jour, chaque année, chaque idée comme un réel défi. Ainsi, nous vivrons notre vie sur la corde raide.»<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Philippe Petit, *Man on wire*, James Marsh, Magnolia pictures, UK, 2008.

## **RESUME :**

Parler du corps du comédien c'est s'interroger sur l'essence de la présence scénique. Un corps communicant qui doit être libre et conscient, précis et en recherche. L'instabilité de l'équilibre corporel est la base de ce travail. Elle est un appui pour développer un corps curieux, technique, toujours dans le présent et au service de ce qu'il veut transmettre. Cette recherche prend volontairement en compte de multiples cultures, époques, traditions et formes différentes, qui toutes se rejoignent dans l'expérience empirique. L'équilibre dans la posture et le mouvement interroge les sciences, notamment l'anatomie, les sciences de la perception, du mouvement ou la neurologie. Grâce à ces connaissances mises en parallèles avec les écrits de théoriciens et praticiens des arts de la scène, l'équilibre se révèle être une donnée de base de toute action en scène et un outil technique pour le comédien. L'utilisation de cet équilibre à des fins scéniques induit d'une part, une grande maîtrise et d'autre part une mise en danger volontaire de celui-ci. Un déséquilibre qui oblige le comédien à se surprendre, à rester dans l'inconnu, à questionner son corps, à jouer avec la gravité, et à être prêt à tout. Cette recherche amène à reconsidérer le corps dans ses propres limites. Voir le vertige comme une source d'excitation et la prise de risque comme facteur de surprise et de significations nouvelles.

## **SOMMAIRE :**

### **INTRODUCTION :** ..... 1

### **I.- EUGENIO BARBA:** ..... 3

#### **I.1.- L'anthropologie théâtrale** ..... 3

I.1.1.- Qui est Eugenio Barba ? ..... 3

I.1.2.- Qu'est ce que l'anthropologie théâtrale ? ..... 4

I.1.3.- Les maîtres ..... 5

#### **I.2.- "Les principes-qui-reviennent"** ..... 6

I.2.1. - Corps "extra-quotidien" ..... 6

I.2.2.- Pré-expressivité ..... 7

I.2.3.- Principe d'opposition ..... 8

#### **I.3.- Les techniques:** ..... 10

I.3.1.- Entraînement ..... 10

I.3.3.- Partition, forme, kata ..... 11

I.3.4.- La segmentation ..... 12

### **II.- L'EQUILIBRE:** ..... 14

#### **II.1.- Anatomie:** ..... 15

II.1.1.- L'activité posturale ..... 15

II.1.2.- La colonne vertébrale ..... 15

II.1.3.- Les muscles profonds ..... 15

II.1.4.- Le centre de gravité ..... 16

#### **II.2. - L'équilibration :** ..... 17

II.2.1.- La vue ..... 17

II.2.2.- L'oreille interne ..... 17

II.2.3.- La proprioception ..... 18

II.2.4.- Le tonus musculaire ..... 18

II.2.5.- L'équilibre en mouvement : la marche ..... 19

<b><u>III.- “ L’EQUILIBRE DE LUXE” :</u></b>	<b>20</b>
<b><u>III.1.- De l’équilibre à “l’équilibre de luxe”</u></b>	<b>20</b>
III.1.1.- Une intuition	20
III.1.2.- Mettre en jeu l’équilibre	21
<b><u>III.2.- Une technique</u></b>	<b>22</b>
III.2.1.- Abolition du psychologisme	22
III.2.2.- Le centre de gravité	23
III.2.3.- Les appuis	26
III.2.4.- La colonne vertébrale	27
III.2.5.- Système nerveux et coordination	28
III.2.6.- Un état de conscience selon Meyerhold : “l’excitabilité”	29
<b><u>III.3.- Entre équilibre et déséquilibre</u></b>	<b>30</b>
III.3.1.- Déséquilibre	30
III.3.2.- Entre liberté et contrainte	31
III.3.3.- Prise de risque et “jeu de vertige”	32
<b><u>CONCLUSION :</u></b>	<b>36</b>
<b><u>BIBLIOGRAPHIE SELECTIVE:</u></b>	<b>38</b>
<b><u>ANNEXES :</u></b>	<b>42</b>
1.- Planche anatomique de la colonne vertébrale.	42
2.- Planche anatomique des muscles profonds antérieurs de la colonne vertébrale	
.....	43
3.- Planche anatomique des muscles profonds postérieurs de la colonne vertébrale	
.....	44
4.- Planche anatomique de l’oreille interne.....	45

## INTRODUCTION :

La question du corps en scène est une problématique fondatrice de mon approche du métier de comédienne et qui fait aujourd'hui le lien entre mes différentes formations. Ayant suivi une formation en arts du cirque, il m'était inévitable d'appréhender la scène par le corps, et de me questionner sur celui-ci. Sur la piste circulaire, le corps est performant, il tend à la prouesse, on en admire la technicité. En arrivant au théâtre et en découvrant la parole, le texte théâtral, j'ai découvert un corps qui n'était non plus performatif mais communicatif, sensible, dont les notions de réussite ou d'échec sont subjectives. Pourtant sans le corps, le comédien n'existe pas. Dès lors il me fallait trouver quel était ce corps. Oscillant entre la virtuosité qu'exigeait le cirque, et la sensibilité que demandait le théâtre, mon corps a eu le dernier mot. À la suite d'une opération d'une hernie discale durant ma formation à la Haute Ecole de Théâtre de Suisse Romande, il m'a fallu remettre en question l'usage de mon corps, prendre conscience des tensions et des résistances qui ont été la cause de cette blessure, et découvrir une nouvelle manière d'appréhender le mouvement. En réapprenant à marcher, il m'a fallu prendre en considération les liens, que j'avais jusqu'alors occultés, entre la posture, l'état du corps, et une manière d'aborder le travail sur le plateau. L'état de mon corps dans cette situation m'a obligée à déplacer mon attention, non plus sur ce que j'avais à jouer, mais sur le simple fait de rester debout. Un travail qui dépendait dès lors de l'équilibre entre la force et la souplesse, entre la conscience et l'écoute de mon corps et de l'espace. Du cirque au théâtre, il fallait connaître la chute pour comprendre comment passer d'un corps performant à un corps sensible.

Pour répondre à mes questions, il m'a été nécessaire de passer, dans un premier temps, par une compréhension purement médicale, anatomique et scientifique, puis de voir ensuite ce qu'il en était dans les arts de la scène. En considérant l'art du comédien comme un art du mouvement, il m'était impossible de passer à côté des arts orientaux, de Meyerhold ou de Jacques Copeau, mais il me semblait indispensable de prendre en considération les arts du corps à proprement parlé, tels que la danse, le mime, le sport et inévitablement, le cirque. Un homme s'est intéressé à toutes ces formes d'arts vivants à travers les époques, les cultures et les traditions, et en a tiré des principes communs à toute représentation humaine organisée. Cet homme s'appelle Eugenio Barba. Ces principes constituent l'anthropologie théâtrale, dont les lignes essentielles sont tracées dans le *Dictionnaire d'anthropologie théâtrale*, rédigé en

collaboration avec Nicola Savarese et intitulé *L'Énergie qui danse*, ainsi que dans, *Le Canoë de papier, traité d'anthropologie théâtrale*. C'est sur ce dernier ouvrage que je baserai les réflexions qui suivront. L'un des principes fondamentaux de l'anthropologie théâtrale dit que la qualité de présence du comédien dépend d'une altération d'équilibre. C'est en ce point que se trouve mon intérêt pour les écrits d' Eugenio Barba.

Dans cette recherche de compréhension du rôle de l'équilibre pour le travail du comédien, j'ai donc pris appui sur les écrits et propos d'Eugenio Barba qui, par son attention toute particulière à la notion d'équilibre et l'étendue de ses recherches dans de multiples pratiques, répond de manière tout à fait ciblée à mon questionnement. Dans le but d'affiner la définition de l'équilibre, je me suis demandé ensuite quels étaient les éléments mis en jeu dans l'équilibration posturale et les mouvements corporels à un niveau purement anatomique. Puis j'ai tenté de synthétiser les connaissances anatomiques et la notion d' "équilibre de luxe" énoncée par Eugenio Barba. Une synthèse qui permet au comédien de se constituer un outil technique basé sur le risque constant de l'instabilité, dans une connaissance de ses moyens. Enfin j'ai tenté de mettre en pratique et d'observer par le biais d'un journal de bord, les conséquences de cette recherche dans mon travail sur le plateau. Ce mémoire est une recherche autour de l'instabilité de l'équilibre qui oblige le comédien à conscientiser son corps, à retrouver sans cesse ses appuis, pour les perdre à nouveau, à chercher la détente. Devenir un samouraï, un funambule, un " athlète affectif", selon Antonin Artaud. Être prêt, "être décidé" comme dirait Eugenio Barba.



# **I.- EUGENIO BARBA:**

## **I.1.- L'anthropologie théâtrale**

### **I.1.1.- Qui est Eugenio Barba ?**

Eugenio Barba est un metteur en scène, théoricien et chercheur italien, né en 1936, émigré en Norvège. Disciple de Grotowski, il étudie la mise en scène en Pologne de 1961 à 1964. Il effectue pendant ces années plusieurs voyages qui influenceront considérablement ses recherches. En 1964, il crée l'Odin Teatret, à Oslo, en Norvège. En se déplaçant à Holsterbro, au Danemark, au nom d'Odin Teatret, s'ajoute la nomination, Nordisk Teater Laboratorium. Il reste néanmoins d'avantage connu sous son premier nom. Aujourd'hui encore à Holsterbro cette institution reçoit, depuis plus d'une dizaine d'années, des subventions du ministère de la culture pour la recherche théâtrale et pédagogique. Le Nordisk Teater Laboratorium n'est pas une école mais bien, comme le dit son nom, un théâtre-laboratoire, où des comédiens, metteurs en scène, danseurs, chorégraphes et chercheurs de tous horizons peuvent venir suivre des cours, des séminaires, participer à des performances au sein de l'Odin Teatret ou dans le cadre de sessions internationales d'expérimentation théâtrale. Dans cette approche de la scène, l'accent est mis particulièrement sur le travail corporel et vocal du comédien, l'improvisation et l'expressivité.

Au sein de ce laboratoire se trouve une soixantaine de praticiens théoriciens des arts vivants, qui font partie d'un groupe de recherche. Ce groupe, constitué en 1979, se nomme l'ISTA : International School of Theater Anthropology. L'ISTA est une université itinérante, composée d'un réseau d'artistes et d'étudiants venant de différentes cultures et travaillant sur les principes de l'Anthropologie théâtrale. Ces principes sont le fruit d'une recherche transculturelle sur les techniques scéniques de base du "performer", "acteur/danseur". Eugenio Barba est un praticien et théoricien du théâtre reconnu par les milieux académiques : il est, entre autres, docteur *honoris causa*, de l'université de Århus (Danemark), Ayacucho (Pérou), Bologne (Italie), La Habana (Cuba) et Varsovie (Pologne). Il a aussi reçu la Récompense du Mérite scientifique de l'Université de Québec à Montréal.

## I.1.2.- Qu'est ce que l'anthropologie théâtrale ?

*« L' Anthropologie théâtrale est l'étude du comportement scénique pré-expressif qui est à la base des différents genres, styles et rôles, mais aussi des traditions personnelles ou collectives. Ainsi quand on lira le mot "acteur", il faudra entendre "acteur et danseur", homme ou femme. Quant on lira "théâtre ", il faudra entendre, "théâtre et danse". » Eugenio Barba<sup>2</sup>*

L'anthropologie théâtrale n'a rien d'une anthropologie culturelle au sens le plus courant. Eugenio Barba ne se donne pas de cadre de recherche, géographique, historique ou culturel. Ce qu'il cherche est justement ce que pourrait être le territoire théâtral universel. À travers ses voyages, ses expériences et ses recherches, il établit une analyse des points communs du comportement humain en situation de représentation organisée. Ce qu'il met en évidence dans cette recherche est ce que l'on peut communément, et par un terme qui dans notre culture reste très flou, appeler " la présence".

Cette présence qui marque le temps de la représentation est tout d'abord un corps. Un corps qui n'est pas quotidien, qui reste en mouvement même lorsqu'il est immobile et qui malgré l'absence d'intention ou d'expression, signifie déjà quelque chose pour ceux qui le regardent. Un corps représentant et néanmoins vivant. Pour pouvoir analyser correctement cette présence, Eugenio Barba, part de ce qu'il appelle la "pré-expressivité". Un état dans lequel le corps n'est plus quotidien, mais chargé d'une potentialité d'énergie.

Ses recherches l'ont amené à s'intéresser à toutes les formes d'arts vivants. Particulièrement aux formes orientales, mais aussi à des formes occidentales anciennes telles que la danse, la commedia dell'arte, la pantomime, le cirque, le mime, ainsi qu'à toutes autres formes d'expressions corporelles, d'hier et d'aujourd'hui, afin d'en tirer des principes communs et fondateurs de l'art du comédien. Ce sont : " les principes qui reviennent", selon l'expression d'Eugenio Barba.

---

<sup>2</sup> Eugenio Barba, *Le Canoë de papier. Traité d'Anthropologie théâtrale*, L'Entretemps, (Les Voies de l'acteur), Saussan, 2004, (1993), p. 29.

### **I.1.3.- Les maîtres**

Parmi les maîtres qui ont permis à Eugenio Barba de construire ses réflexions, il y a en premier lieu, Jerzy Grotowski, dont il se dit disciple. Mais l'on sait combien il est difficile de parler de Grotowski sans parler de Constantin Stanislavski et de Vsevolod Meyerhold, immenses figures dans l'histoire du théâtre, dont la pensée et les techniques de travail corporel sont toujours d'actualité. Eugenio Barba étudie leurs nombreux travaux sur "la ligne des actions physiques", la segmentation, l'entraînement corporel et inmanquablement, la biomécanique : ce sont là des techniques qui nous rendent attentifs et nous sensibilise au rôle que peut avoir l'équilibre dans le travail du comédien.

Parmi les influences d'Eugenio Barba on trouve Jacques Copeau et le théâtre du Vieux-Colombier, Edward Gordon Craig et sa "sur-marionnette", le mime, en particulier le travail d'Etienne Decroux, mais aussi Arianne Mnouchkine, Peter Brook et tous les praticiens et théoriciens du théâtre qui voient cet art comme un art du mouvement et se posent la question du corps du comédien.

Eugenio Barba s'intéresse aussi aux arts orientaux, auxquels se réfèrent déjà Vsevolod Meyerhold, Antonin Artaud et bien d'autres artistes de théâtre depuis le début du XXe siècle. Il développe une philosophie du paradoxe basée sur des oppositions qui s'annulent tout en se complétant. La tradition du théâtre oriental veut qu'il soit codifié. Chaque rôle a un parcours, une posture et des attitudes qui sont dictées par des codes ancestraux. Et ce qui nous intéresse plus particulièrement est une qualité très particulière de présence dont nous reparlerons ultérieurement, mais qui, par une altération de l'équilibre, montre un corps qui n'est plus quotidien.

Eugenio Barba a donc bâti sa recherche sur les réflexions de ces penseurs et praticiens, mais il est avant tout poussé par un désir d'interculturalité et de rencontres des façons de faire. Pour cela, il s'intéresse à toutes formes d'arts scéniques, et c'est ce qui en fait un terrain fertile à une recherche sur l'équilibre est le propre des arts du cirque, du mime, de la danse et de toutes les formes d'expression corporelle.

## **I.2. - “Les principes-qui-reviennent”**

Eugenio Barba cherche à comprendre, du point de vue de l'acteur, quelles sont les bases communes à toutes les formes, techniques et traditions culturelles, personnelles ou collectives, présentes dans les arts de la représentation. Il tente de saisir ce qui constitue les fondements de la présence scénique du comédien. Les “principes-qui-reviennent”, selon son expression, sont des notions que l'on retrouve dans ces différentes pratiques. Ils mettent en évidence les particularités du corps en scène et révèlent des constantes. Ces principes se déclinent en techniques de travail.

### **I.2.1. - Corps “extra-quotidien”**

Pour comprendre ce qui définit un corps en scène, Eugenio Barba met en évidence ce que l'on appelle la “présence” du comédien, une qualité de présence particulière qui n'est pas quotidienne. Il utilise le terme de techniques “extra-quotidiennes”, qu'il oppose aux techniques dites quotidiennes.

Le corps quotidien est fonctionnel, agit selon la loi du moindre effort et sa visée est la communication, il est déterminé par la culture dans laquelle il a grandi et se comporte de manière inconsciente. Le corps “extra-quotidien” ne répond pas aux règles culturelles ou morales. Cette utilisation du corps se veut informative, au sens littéral, de *mettre en forme*. Il s'agit donc de transformer, de réinventer, de styliser la réalité tout en restant crédible. C'est ce dialogue entre crédibilité, de l'ordre de la communication et d'une tradition culturelle, et mise en forme artificielle, qui donne de la qualité à la présence. Lorsque cette relation d'échange n'existe plus, nous avons à faire à un corps en distance, « inaccessible », le corps virtuose.

Eugenio Barba fait une distinction entre deux sortes de comédiens/danseurs : d'une part, ceux qui se basent sur un travail codifié, inspiré de traditions ou de codifications personnelles ou collectives, et d'autre part, un travail qui s'appuie sur l'inspiration et l'individualité du comédien lui-même, qui ne possède que très rarement une technique et dont les bases ne sont pas concrètes.

### I.2.2.- Pré-expressivité

C'est dans la "présence" qu'Eugenio Barba trouve un des points communs à tous les arts de la représentation. Cette qualité est, comme il le définit à plusieurs reprises, une force potentielle qui rend le comédien vivant jusque dans l'immobilité et avant même qu'il n'ait exprimé quoi que ce soit. Eugenio Barba l'appelle la "pré-expressivité", condition du corps "extra-quotidien".

Eugenio Barba définit la "pré-expressivité" comme un niveau d'organisation de la technique. Un niveau de base qui précède toutes formes d'expressivité, ou d'intention. Ce qui ne signifie pas les exclure mais les contenir en potentialité. Les systèmes codifiés comme la biomécanique de Meyerhold, le mime de Decroux, la danse classique ou les arts orientaux, apportent beaucoup à la compréhension de ce niveau d'organisation. Car en se basant sur une chorégraphie ou des codes d'expression très précis, ils n'impliquent, ni émotion, ni psychologie pour celui qui agit. Pour Eugenio Barba, c'est l'action qui définit ce qui est exprimé. Il parle aussi d'un "corps décidé". "Être décidé" ne signifie pas être soumis à des lois, ni motivé volontairement, mais exprime un niveau de tension physique dans lequel le corps est prêt à agir comme à réagir. Un état du corps plus alerte, "extra-quotidien".

La notion de "pré-expressivité" se rapproche peut-être de la notion de neutralité. Peter Brook dit que « l'acteur doit essentiellement procéder à un acte d'élimination »<sup>3</sup>, il doit se dépouiller de lui-même pour transmettre l'idée et le propos. Yoshi Oida va, lui, jusqu'à dire que l'acteur doit disparaître pour laisser la place à l'imaginaire du spectateur : « Les acteurs doivent travailler très dur à leur développement physique, non pas tant pour acquérir des techniques permettant de parader devant le public, que pour savoir disparaître. »<sup>4</sup>. Le comédien ne montre pas son corps, mais s'efface derrière ce qu'il a à représenter. Eugenio Barba parle pour sa part d'acculturation, soit d'un comportement scénique qui ne soit pas propre à un milieu social ou à une culture spécifique. Il ne s'agit pas réellement d'un procédé d'élimination, ni d'une distanciation, mais d'une manière de déplacer le corps quotidien et culturellement déterminé, sur un terrain plus large, libéré de la morale, des règles sociales, et des habitudes culturelles.

---

<sup>3</sup> Peter Brook, *L'Espace vide. Ecrits sur le théâtre*, Seuil, (Points), Paris, 2003, (1977). p. 151.

<sup>4</sup> Yoshi Oïda, *L'Acteur invisible*, traduction de l'anglais par Isabelle Framchon, Actes-Sud, (Le Temps du théâtre), Arles, 1998, pp. 18-19.

En décomposant ce phénomène et en l’observant dans plusieurs formes d’arts scéniques, Eugenio Barba constate que cette présence à l’état pré-expressif est la conséquence d’une altération de l’équilibre corporel du comédien, qui marque une différence de potentiel entre le corps quotidien et le corps “extra-quotidien”. Il remarque que « dans les techniques extra-quotidiennes de l’acteur Kabuki, Nô et Kyogen, les hanches doivent rester fixes [...] De cette façon se créent dans la partie inférieure et dans la partie supérieure du corps, deux tensions antagonistes qui obligent à trouver un nouvel équilibre »<sup>5</sup>. Ce nouvel équilibre, dont je parlerai ultérieurement, est appelé “équilibre de luxe”, et se base sur un principe d’opposition.

### **I.2.3.- Principe d’opposition**

C’est en s’inspirant des traditions orientales qu’Eugenio Barba met en lumière la présence scénique à travers le principe d’opposition. La présence, qui est une altération d’équilibre, ne consiste pas à un simple déplacement du poids du corps, mais correspond à une tension résultant de deux forces antagonistes. Les acteurs de Kabuki, pour parler de l’énergie, utilisent le mot “*koshi*”, ce qui littéralement signifie les hanches. Dans la tradition du théâtre Kabuki, la marche s’effectue sans que jamais les pieds ne quittent le sol, ce qui implique une tension entre le haut et le bas qui se situe dans le bassin. Pour enseigner cette démarche particulière, les maîtres de Kabuki tirent les hanches de l’élève vers le bas alors que celui-ci tente de marcher. Cette méthode permet de mettre en évidence les deux tensions antagonistes présentes dans la recherche d’un nouvel équilibre. Dans la culture japonaise, cette tension est appelée « “*hippari hai*” qui signifie : tirer à soi quelqu’un qui te tire à lui »<sup>6</sup>. Les deux éléments jouent à se surprendre, à rompre la rythmique et l’unisson, sans jamais rompre ce qui les oppose. Dans le théâtre balinais, ce sont les notions de “*keras*” et “*manis*” qui traduisent ce principe d’opposition et constituent les bases de cette tradition. “*Keras*” signifie fort, dur, vigoureux ; “*manis*”, délicat, doux, tendre. Eugenio Barba observe que « dans l’Opéra de Pékin, tout le système codifié des mouvements de l’acteur est érigé sur ce principe : tout mouvement doit commencer dans la direction opposée à celle vers laquelle il se dirige »<sup>7</sup>. On retrouve ce principe dans les écrits de Meyerhold, sous le terme de “*znak*

---

<sup>5</sup> Eugenio Barba, *Le Canoë de papier*, *Op. cit.*, p. 139.

<sup>6</sup> Eugenio Barba, *Le Canoë de papier*, *Ibid*, p.50.

<sup>7</sup> Eugenio Barba, *Le Canoë de papier*, *Ibid*, p. 50.

*otkaza*” (littéralement “*signe de refus*”). L’*“otkaz”* est défini comme une rampe de lancement, un tremplin pour l’acteur. Il s’agit en fait, d’un mouvement préalable au mouvement principal et qui va en sens contraire de ce dernier, comme le recul avant la course ou la flexion avant le saut. Eugenio Barba nota que « si un acteur ne sait pas maîtriser ce *znak otkaz*, c’est comme si un sportif ne savait pas prendre son élan avant de sauter »<sup>8</sup>. Pour reprendre ce concept il utilise le terme norvégien “Sats” et le définit comme tel : « C’est l’attitude du félin prêt à bondir, à reculer ou à revenir à une position de repos ; celle d’un athlète, d’un joueur de tennis ou d’un boxeur, immobile ou en mouvement, prêt à réagir »<sup>9</sup>. Etienne Decroux parle d’un « ressort en action »<sup>10</sup>. En effet ce procédé conscientise le transfert de poids que demande le mouvement et met en évidence un point d’équilibre, suspendu qui, le temps d’une seconde, ouvre la possibilité d’aller dans toutes les directions.

Etienne Decroux, mime français et disciple du Vieux Colombier, est une des références récurrentes d’Eugenio Barba. Dans son système de “mime corporel”, il parle du principe de contrepoids, qui engage le corps dans un échange avec la gravité et le met en mouvement. Il fait la distinction entre le mouvement, qui concerne le corps dans sa totalité en partant du tronc, et la gesticulation, qui se traduit le plus souvent par l’utilisation des membres de manière isolée. Il parle aussi de la “ligne à plomb”<sup>11</sup> qui représente l’axe de la gravité par rapport au centre de la masse et “la ligne moyenne du corps”<sup>12</sup> qui est l’axe symétrique du corps et qui, virtuellement traverserait le corps depuis la nuque jusque dans la voûte plantaire. Cette vision du corps selon des axes symétriques, comme des points cardinaux, clarifie la position du corps dans l’espace et met en évidence les tensions qui régissent le mouvement. Aller dans une direction en imaginant que le corps est tiré dans la direction opposée met en place une tension qui révèle la “présence” scénique. Des tensions antagonistes qui révèlent la différence de potentiel entre un corps quotidien et un corps scénique “extra-quotidien”. Eugenio Barba parle de tensions dilatées. En outre, ce principe d’opposition permet au comédien de ne pas aller unanimement dans une direction, mais de prendre en considération toutes les autres possibilités du mouvement.

---

<sup>8</sup> Vsevolod, Meyerhold, *Ecrits sur le théâtre*, tome II 1913-1930, L’Âge d’homme, (Th 20), nouvelle édition revue et augmentée, Lausanne, 2009, (1975), p. 287.

<sup>9</sup> Eugenio Barba, *Le Canoë de papier*, *Op.cit.*, p. 96.

<sup>10</sup> Etienne Decroux, *Paroles sur le mime. Nouvelle édition revue et augmentée*, Librairie théâtrale, Paris, 1994, (1963), p. 73.

<sup>11</sup> Etienne Decroux, *Paroles sur le mime*, *Ibid.*, p. 99.

<sup>12</sup> Etienne Decroux, *Paroles sur le mime*, *Ibid.*, p. 99.

### **I.3.- Les techniques:**

« La “technique” est une utilisation particulière du corps »,

Eugenio Barba<sup>13</sup>.

Pour constituer ce qu’il appelle “ les principes-qui-reviennent”, Eugenio Barba a puisé dans différentes traditions scéniques dans lesquelles le travail du corps est un élément fondateur. Kabuki, théâtre Nô, danses indiennes telles que l’Odissi ou le Kathakali, danse, cirque, mime et en particulier celui qu’enseigne Etienne Decroux. Ces pratiques de longues traditions sont non seulement des formes dans lesquelles le symbole, la figure, les dessins et la métaphore prennent le pas sur le réalisme ou le sens des propos, mais elles sont aussi et avant tout, des formes codifiées où le corps est utilisé d’une manière particulière, “extra-quotidienne”, et possède donc une technique.

#### **I.3.1.- Entraînement**

Pour devenir ce qu’elles sont, ces techniques demandent une préparation. Il s’agit d’un échauffement, au même titre que le danseur ou l’acrobate doivent échauffer leurs muscles ou les chanteurs leurs cordes vocales. Les exercices d’entraînement ou le training, selon les appellations, sont des moyens d’éveiller les facultés de perception. Ils éveillent le corps et sa curiosité et préparent à la recherche. Ils sont des mouvements ou suites de mouvements qui éveillent les sens, qui résonnent dans le corps du comédien et qui font surgir une interprétation. Les exercices n’ont rien à voir avec la production finale. Cet entraînement est une manière d’échauffer son corps, de se préparer au combat, de se mettre en état d’alerte, d’être prêt à entrer dans l’arène.

En effet les exercices d’échauffement font souvent référence aux sports de combat. Ils permettent de se confronter à l’autre dans une relation d’échange. Ce dialogue corporel instaure un jeu de tensions entre les partenaires. Il s’agit de se surprendre et d’être capable d’agir comme de réagir. Le Tai-chi se présente comme un très bon exemple dans le sens où il nous apprend que l’avantage n’est pas à celui qui a de la force mais à celui qui sait se servir de ses failles de celles l’adversaire. Cette capacité ne peut pas se développer sans une prise en conscience de la gravité et de son propre poids. Je parle du Tai-chi d’après mon expérience et

---

<sup>13</sup> Eugenio Barba, *Le Canoë de papier*, *Ibid*, p. 40.



les propos de Dominique Falquet<sup>14</sup> lors de nos cours à la HETSR-Manufacture. À partir de cet enseignement, il m'est possible de comprendre l'intérêt des sports tels que la boxe, le tennis ou l'escrime dont parlent Eugenio Barba et Nicola Savarese dans *L'Énergie qui danse* au chapitre des exercices : « Les sports basés sur la lutte offrent la condition élémentaire de ce jeu d'actions et de réactions entre deux individus qui est la gymnastique naturelle des relations »<sup>15</sup>. Ce sont des pratiques qui impliquent une attention (et non une concentration) particulière ainsi qu'une conscience du corps qui doit pouvoir s'affiner. Ici Meyerhold ajoute d'autres sports tels que des sports d'adresse, des jeux de compétition ou encore des sports de glisse. Il prescrit dans son « plan de travail du metteur en scène avec l'acteur », la pratique des sports suivants:

« 1. Système de culture physique.

- a. Athlétisme léger.
- b. Jonglage.
- c. Escrime (épée, sabre, poignard, fleuret).
- d. Boxe.
- e. Sports : aviron, ski, tennis, football, vélo, cheval). »<sup>16</sup>

Evidemment ces sports doivent être utilisés comme un moyen et non comme une fin, à moins que l'on ait à représenter un combat d'épée. Ils doivent être une manière d'apprendre à connaître son propre corps et le rapport de celui-ci avec les autres. Ils sont aussi une bonne façon d'appréhender le rapport à l'espace.

### **I.3.3.- Partition, forme, kata**

Ce qui différencie, à priori, l'art du comédien (occidental) de l'art du danseur, du mime, de l'acrobate, ou des comédiens orientaux, c'est le fait que ces derniers travaillent selon des codes, issus d'une tradition culturelle, personnelle, ou collective. Ces règles du jeu permettent à l'interprète de modeler sa pensée et les émotions qui doivent être transmises. Le comédien doit pouvoir décomposer, retenir, modeler ses idées afin qu'elles ne restent pas de

---

<sup>14</sup> Dominique Falquet, intervenant à la HETSR-Manufacture, de 2007 à 2010 pour la promotion "D", enseignant de Taï-chi-chuan.

<sup>15</sup> Eugenio Barba, Nicola Savarese, *L'Énergie qui danse. Dictionnaire d'anthropologie théâtrale*, L'Entretemps, (Les Voies de l'acteur), Montpellier, 2008. p. 114.

<sup>16</sup> Vsevolod, Meyerhold, *Ecrits sur le théâtre, Op.cit.*, p. 99.

l'ordre de l'imaginaire ou de l'intellect. Pour ceci, il lui est indispensable rendre ses idées concrètes, sensibles, palpables. Il doit rendre audible, visible, pouvoir se représenter de manière tangible, ce qu'il a à exprimer. La partition physique devient dès lors un outil fondamental du travail du comédien.

La commedia dell'arte est l'exemple le plus connu dans le monde occidental. Cette forme d'art vivant est élaborée à partir d'un canevas d'indications dramaturgiques que le comédien devra relier entre elles. Pour ce faire, il possède une forme héritée de la tradition, un emploi et des figures propres à l'acrobatie et à la danse. Toutes les formes d'arts vivants orientaux respectent une partition rigoureuse qui détermine le rôle qui est à représenter. À ce titre, le comédien oriental se rapprocherait plus de la figure, du symbole, du dessin, de la "sur-marionnette" de Edward Gordon Craig ou du mime. Il s'agit donc pour le comédien oriental, non pas de montrer son individualité ou sa personnalité mais bien de respecter le plus précisément des lignes d'actions. Il possède des balises techniques qui lui permettent d'accomplir une chorégraphie du sens. Il n'a pas à se demander ce qu'il doit ressentir. Il n'a pas à ressentir. Il a à exécuter une suite d'actions qui, peut-être, feront émerger pour lui une signification et des émotions particulières. Mais c'est avant tout le public qui doit ressentir. Au Japon, la partition, ou chemin extérieur, est appelée "*Kata*". On retrouve ce terme autant dans la danse, dans le théâtre, que dans les arts martiaux. L'apprentissage de ce "*Kata*" est expliqué en trois phases, qui se traduisent par "*shu-ha-ri*". La première phase, "*shu*", signifie apprendre et respecter la forme dans ses détails. "*Ha*", libère de la forme et devient une seconde nature. Et enfin "*ri*", signifie : « L'acteur modèle la forme qui le modèle »<sup>17</sup>. La partition technique doit pouvoir être inscrite dans une mémoire corporelle précise et devenir la plus libre possible, afin que la pensée n'intervienne plus dans son accomplissement, mais au contraire, qu'elle se fonde dans la chorégraphie.

### **I.3.4.- La segmentation**

Pour élaborer la chorégraphie technique il est nécessaire de pouvoir fragmenter la partition physique de façon à travailler sur des séquences qui elles-mêmes peuvent être séquencées. Les arts orientaux mettent en pratique ce principe, sous le terme de "*jo-ha-kyu*" qui désigne les trois phases de toute action, chacune des ces phases pouvant être sous-divisée. La première, "*jo*", marque la résistance, la deuxième, "*ha*", la libération et la dernière, "*kyu*",

---

<sup>17</sup> Eugenio Barba, *Le Canoë de papier*, *Op.cit.*, p. 200.

l'apogée de l'action qui se termine par un arrêt soudain, laissant place à un nouveau "jo". Meyerhold reprend lui aussi ce système et affirme que « Dans la biomécanique, chaque mouvement est composé de trois moments : 1) intention, 2) équilibre, 3) exécution ».<sup>18</sup> Eugenio Barba évoque quant à lui quatre phases à l'intérieur de ce travail : 1. forme générale de l'action, 2. précision des détails fixés, 3. dynamo-rythme de chaque segment, 4. rapport des diverses parties du corps.

Dans cette division de l'action en différentes phases, chaque arrêt est considéré comme un point de départ. Le "znak otkaza" (préalablement évoqué dans le paragraphe *Principe d'opposition*) est une rupture dans la ligne principale de l'action, un arrêt de la séquence précédente et en même temps le début de la suivante. Un moment de suspension entre deux segments d'action. Ce moment où l'action est contenue en potentialité ne veut pas dire qu'elle doit ensuite exploser, devenir un jeu en staccato, elle est contenue dans l'immobilité même et permet de manière nuancée, la surprise et l'attente du partenaire et ou du spectateur, voir du comédien lui-même. Dans le théâtre balinais ce "sats" est appelé "tangkis" et signifie littéralement "fuir", "éviter"; il fait partie des quatre composantes des techniques de jeu à savoir : l'attitude, la marche, la transition ("tangkis"), et l'expression. Ces moments de suspension sont des moments d'équilibre dans lesquels toute nouvelle direction peut être envisagée.

L'équilibre est donc une notion fondamentale qui se retrouve dans plusieurs techniques et traditions, d'époques et de formes différentes, que l'anthropologie théâtrale d'Eugenio Barba recense de manière non exhaustive. Si une telle attention a été portée à ce sujet, c'est peut-être parce que l'équilibre dans lequel le corps vertical se maintient est sujet au déséquilibre. Une chute rattrapée, ou pas, qui mène indubitablement au mouvement. Et si l'art du comédien est celui du mouvement, il faut en connaître les mécanismes. D'un corps extra-quotidien à la segmentation d'une partition en passant par le principe d'opposition, tout est en relation étroite avec l'équilibre du corps, tiraillé entre plusieurs forces antagonistes. Maîtriser son équilibre dans l'espace est une chose importante pour un comédien. Utiliser son équilibre pour se laisser agir par l'espace, le texte, le partenaire, le mouvement, en est une autre. Pour affiner cette recherche sur l'équilibre, il me semble important de comprendre les fonctionnements purement anatomiques de l'équilibre postural.

---

<sup>18</sup> Vsevolod Meyerhold, *Ecrits sur le théâtre*, *Op.cit.*, p. 100.

## **II.- L'EQUILIBRE:**

*« Equilibre : n.m. (lat. aequus, égal, et libra, balance). 1. Etat de repos résultant de l'action de forces qui s'annulent. ».*

*Grand Larousse illustré, 2005.*

Si l'on considère, comme Eugenio Barba, Vsevolod Meyerhold ou Edward Gordon Craig, que l'art du comédien est un art du mouvement, il devient intéressant de se poser la question du corps scénique d'une manière purement fonctionnelle, donc anatomique. Mais pour comprendre la raison pour laquelle Eugenio Barba écrit « La vie de l'acteur, en effet, se base sur une altération de l'équilibre »<sup>19</sup>, il faut au préalable connaître les lois qui régissent l'équilibre du corps humain dans un contexte quotidien. L'état de repos de l'équilibre, au niveau postural, n'est en réalité jamais maintenu. Le corps est en constante réadaptation de son centre et de ses appuis, ainsi que l'alignement de ses segments les uns par rapport aux autres. Tout mouvement est une altération de l'équilibre qui fait sortir le centre de la masse en dehors de sa base de sustentation. La marche est un exemple simple de ce principe. Il importe d'exposer brièvement les éléments mis en jeu dans l'équilibre postural, afin de comprendre le fonctionnement du mouvement corporel et ses apports pour une approche expressive.

---

<sup>19</sup> Eugenio Barba, *Le Canoë de papier*, *Op.cit.*, p.43.

## **II.1.- Anatomie:**

### **II.1.1.- L'activité posturale**

La posture verticale de l'homme le met en opposition avec la force de gravité. Dès lors, il se situe entre deux tensions opposées. Il est attiré par le sol, mais tente de s'élever. Il tient sur ses deux pieds, ce qui lui donne une base de sustentation relativement petite et tous ses mouvements, aussi petits soient-ils, mettent en péril cet équilibre déjà instable. Lever un bras est déjà source d'altération de l'équilibre corporel. Une chaîne de mécanismes anatomiques permet de visualiser le maintien de la posture à la verticale et sa constante adaptation au mouvement. L'équilibre n'est jamais stable. Il est une infinie quête de stabilité, de micros-mouvements d'adaptation à l'espace et au temps. Un travail de " stabilisation dynamique". Cette chaîne est constituée de la colonne vertébrale, des muscles profonds, du centre de gravité et des appuis au sol.

### **II.1.2.- La colonne vertébrale**

La colonne vertébrale, aussi nommée épine dorsale, constitue l'axe principal, le pilier du corps. Elle permet de tenir debout, et par sa mobilité, donne un large potentiel de mouvements. Elle est constituée de vingt-quatre vertèbres. Sept vertèbres cervicales, douze vertèbres dorsales (ou thoraciques) et cinq vertèbres lombaires. Elle se termine par cinq vertèbres soudées qui forment le sacrum et enfin, le coccyx. Entre chaque vertèbre se trouve un disque intervertébral, dont la fonction est d'amortir les chocs et de favoriser le mouvement. Pour s'ériger, la colonne vertébrale est soutenue par les muscles dits profonds, en opposition avec les muscles superficiels. Ces muscles profonds favorisent l'alignement des vertèbres et des disques intervertébraux, les soulageant par la même occasion.<sup>20</sup>

### **II.1.3.- Les muscles profonds**

Les muscles profonds permettent de rétablir à tous moments une altération d'équilibre de manière tout à fait automatique. Etant placés très près des os, ils n'ont pas une grande amplitude de mouvement, et agissent très précisément par commande réflexe. Ils servent au maintien et à la rééquilibration. Par opposition, les muscles superficiels ont une grande amplitude de mouvement, sont plus volumineux, mais sont plus fatiguables. On peut aussi parler de musculature posturale et de musculature dynamique. Les principaux muscles

---

<sup>20</sup> Voir annexe 1, planche anatomique de la colonne vertébrale.

profonds de la colonne vertébrale sont divisés en deux catégories, les muscles antérieurs (le long du cou et au niveau du diaphragme et du psoas) et les muscles postérieurs (allant de vertèbre à vertèbre ou des vertèbres aux côtes), appelés les paravertébraux.<sup>21</sup> Ce système musculaire est composé d'un système antigravitaire et d'un système d'auto agrandissement. Ces muscles forment un ensemble et fonctionnent en relation les uns avec les autres en rayonnement à partir du centre du tronc. On parle de chaînes musculaires à la suite des recherches anatomiques de Léopold Busquet et de Godelieve Struyf-Denys. Ces chaînes musculaires rendent possibles les mouvements de base du corps humain, à savoir, la flexion, l'extension et la torsion. « Il est à noter que toutes les chaînes musculaires sont décrites comme reliées au diaphragme... Qui devient carrefour essentiel de la posture et du mouvement »<sup>22</sup>.

#### **II.1.4.- Le centre de gravité**

Ce carrefour des muscles, de la colonne et du diaphragme représente le centre de gravité de l'homme en position verticale. « La position du centre de gravité (point virtuel, non matérialisé) dépend de la répartition des masses et donc de la position corporelle ; en position debout, ce centre se situe juste en avant de la troisième lombaire, [un peu plus haut chez l'homme que chez la femme] »<sup>23</sup>. Ce centre de gravité oscille dans ce que l'on appelle la base de sustentation déterminée par l'espace entre les appuis, en l'occurrence les pieds. L'activité posturale et l'adaptation du corps aux différentes forces extérieures sont toujours soit anticipatives (pour déplacer son centre de gravité en vue d'un mouvement), soit rétroactives (pour rattraper son équilibre dans le cas d'une chute ou d'un déséquilibre).

---

<sup>21</sup> Voir annexe 2 et 3, planches anatomiques des muscles profonds de la colonne vertébrale.

<sup>22</sup> Agnès Servant-Laval, *Anatomie fonctionnelle. Psychomotricité deuxième année*, 2006-2007, <http://www.chups.jussieu.fr/polysPSM/anatfonctPSM2/presentation/presentanatfonctPSM2.pdf> mise à jour du 11 avril 2007, Université Paris VI Pierre et Marie Curie, p. 24 ; 2.3.4.2.

<sup>23</sup> Agnès Servant-Laval, *Anatomie fonctionnelle, Ibid*, p. 34 ; 3.2.2 Gravité et équilibre

## **II.2. - L'équilibration :**

*« L'équilibration est la fonction grâce à laquelle l'Homme maintient à tous moment son équilibre, tant au cours du mouvement qu'à l'état d'immobilité ; elle permet de rester debout sans tomber et de conserver l'orientation du corps dans l'espace ».*  
*Encyclopédie Universalis*

### **II.2.1.- La vue**

L'activité posturale est en étroite collaboration avec le système nerveux et le cervelet qui nous permettent une adaptation constante à la gravité et à l'espace-temps. L'adaptation du corps humain à ces changements est permise notamment par les sens, en particulier la vue qui donne des informations sur l'espace dans lequel le corps se trouve et son orientation dans celui-ci. Elle est un repère spatial.

### **II.2.2.- L'oreille interne**

L'oreille interne est composée de l'appareil labyrinthique, également appelé appareil vestibulaire puisque situé dans le vestibule (partie de l'oreille interne) en connexion nerveuse étroite avec le cervelet. L'appareil labyrinthique est constitué de canaux semi-circulaires qui sont au nombre de trois. À l'extrémité des trois canaux se situe une ampoule nommée la cupule à l'intérieur de laquelle se trouve la crête contenant des cellules sensorielles et des cils entourés par un liquide gélatineux appelé l'endolymphe. Les mouvements d'accélération ou les changements d'orientation de la tête déplacent l'endolymphe et stimulent les cellules ciliées, qui elles-mêmes modifient les informations nerveuses et provoquent des réflexes qui tendent à maintenir la stabilisation du corps dans l'espace.<sup>24</sup>

Les mécanismes de l'oreille interne sont des fonctionnements qui sont incontrôlables et inconscients. Ils ne sont donc pas maîtrisables. Mais l'équilibration dépend aussi d'autres paramètres physiologiques, qui eux peuvent être conscientisés et affinés dans le but d'optimiser la connaissance et l'utilisation de notre corps.

---

<sup>24</sup> Voir annexe 4, planches anatomiques des composants de l'oreille interne.

### **II.2.3.- La proprioception**

« *Proprioceptif, adj. PHYSIOL. Sensibilité proprioceptive, propre aux muscles, ligaments, os* »<sup>25</sup>.

La sensibilité proprioceptive est l'un des éléments qui rend possible la stabilisation de l'homme en position verticale. Il s'agit d'une sensibilité interne. Elle est fortement présente au niveau des pieds, principaux appuis du corps avec le sol, et des ligaments de la cheville, qui renseignent sur l'état de la stabilisation. Les muscles profonds, notamment ceux de la colonne vertébrale qui protègent la moelle épinière, sont aussi des muscles à forte sensibilité proprioceptive. Les transverses épineux le sont tout particulièrement et communiquent, grâce au système nerveux, des informations concernant l'alignement du corps par rapport à la verticale, les tensions et les relâchements. Il est intéressant de prendre connaissance de ces mécanismes qui ne demandent aucune volonté ou force, mais qui s'organisent par eux-mêmes. La posture verticale de l'homme peut s'effectuer dans une détente basée sur la conscience de ces fonctionnements. Cette sensibilité proprioceptive peut, elle, être conscientisée et donc affinée, toujours dans le but de se rendre plus disponible aux informations relatives à la position dans l'espace.

### **II.2.4.- Le tonus musculaire**

« Le tonus est l'état de tonicité de la musculature, ou le niveau de tension, de "contraction" musculaire ».<sup>26</sup> Le tonus musculaire est intimement lié à la posture et aux fondements du mouvement. Il assure la mise en tension musculaire, le maintien, la vigilance et l'éveil. Il exprime un rapport au monde et à la communication. Ses deux extrêmes sont appelées hypertonie et hypotonie. L'évolution de ce tonus musculaire est liée aux expériences sensorielles, affectives et psycho-émotionnelles, et participe donc à l'activité perceptive. La perception et l'émotion s'influencent mutuellement. Lorsque l'on parle de tonus dit "postural", il s'agit de la tension minimale utilisée pour se tenir debout grâce aux muscles antagonistes ainsi que par une optimisation de la force utile à l'action. On remarque une perte d'efficacité en hypotonie comme en hypertonie.

---

<sup>25</sup> *Le nouveau Petit Robert de la langue française*, 2007.

<sup>26</sup> Agnès Servant-Laval, *Anatomie fonctionnelle, Op.cit.*, p. 31.



## **II.2.5.- L'équilibre en mouvement : la marche**

Il s'agit ici de comprendre que ce ne sont pas les muscles ou les appuis qui mettent le corps en mouvement mais, à l'inverse, un déplacement de la masse du corps qui provoque l'adaptation des appuis. Les mouvements du corps sont en réalité des chutes rattrapées. L'activité posturale est donc une condition du mouvement. Le sens du mouvement est perçu grâce à la coopération de différents récepteurs sensoriels peu conscients et qui ne sont pas visibles : les récepteurs musculaires informent sur la longueur et la force. Les récepteurs musculo-articulaires informent sur les rotations et constituent la proprioception. Les récepteurs vestibulaires, quant à eux, permettent de mesurer les mouvements de la tête. La sensibilité cutanée transmet elle aussi des informations quant à la pression et au frottement.

Lors du mouvement, la transmission des informations est permise grâce au système nerveux. Le système nerveux central est constitué du cerveau et de la moelle épinière. Les informations proprioceptives d'origine musculaire, tendineuse, ligamenteuse ou cutanée, sont prises en charge par des cellules nerveuses spécialisées, appelées neurones. Les informations sont transmises par des fibres qui se dirigent jusqu'aux relais neuronaux situés dans la moelle épinière et en lien avec le système nerveux central. La moelle épinière sert de canal de transmission des informations (substance blanche), mais elle sert aussi à l'intégration et à la l'émission de signaux nerveux (substance grise en forme de H), les réflexes. Car si le mouvement révèle des aptitudes cognitives, elle dépend aussi d'un état d'activation neuronal. Le mouvement n'est pas que réaction aux stimuli extérieur. Le mouvement est volontaire.

Cette parenthèse anatomique permet de mettre en évidence les relations qui existent entre le mouvement et le système nerveux. L'équilibre postural du corps humain dépend d'une multitude de facteurs gérés simultanément. En vue d'un travail sur le corps extra-quotidien, le centre de gravité, la perception visuelle, la proprioception et la sensibilité nerveuse sont des données primordiales de l'équilibre qui peuvent être intéressantes pour le comédien en vue d'un travail sur ce que Eugenio Barba appelle "l'équilibre de luxe".

### **III.- “L’EQUILIBRE DE LUXE” :**

*« C’est cette danse de l’équilibre que les acteurs mettent en lumière dans les principes fondamentaux de toutes les formes scéniques ».*

Eugenio Barba<sup>27</sup>

“L’équilibre de luxe” est le terme utilisé par Eugenio Barba pour parler de l’utilisation de l’équilibre à des fins extra-quotidiennes. Cette danse dont il parle ci-dessus est un équilibre volontairement déplacé qui peut être une base de réflexion et une technique de travail pour le comédien. Il s’agit d’un changement qui s’opère dans le corps du comédien et qui révèle sa présence. La connaissance anatomique du corps et de son fonctionnement aide à comprendre cette technique extra-quotidienne, mais l’équilibre dont je veux parler n’est pas seulement un alignement de la colonne vertébrale, un contrôle musculaire ou une maîtrise du mouvement. Il est un état du corps où tout est toujours en mouvement, une sensibilité mais aussi une instabilité, et donc une prise de risque. Cet “équilibre de luxe” fait la singularité des arts vivants et déplace le jeu du comédien sur un terrain plus incertain, qui met l’acteur face à l’instabilité et à l’éphémère du présent.

#### **III.1.- De l’équilibre à “l’équilibre de luxe”**

##### **III.1.1.- Une intuition**

L’équilibre corporel est une faculté innée développée par l’instinct de survie. « On marche un peu comme on respire, pour trouver ce qui manque »<sup>28</sup> note Etienne Decroux. Mais la maîtrise de l’équilibre postural en situation extra-quotidienne ne reste qu’un moyen d’éviter la chute si elle n’est pas exploitée comme facteur de mouvement et donnée de base de l’expression corporelle. Ce système d’organisation intuitif, fondateur des mouvements dits “organiques”, doit pouvoir, non pas être reproduit, mais compris dans ces fonctionnements, afin qu’il devienne un outil de compréhension corporelle des interactions entre l’espace et les corps en vue d’un travail expressif. Prendre conscience de ces mécanismes physiologiques, permet de comprendre la recherche de l’équilibre comme un nouveau moyen de perception pour le comédien. Un principe qui permet de rester vivant, au présent, réceptif et sensible.

---

<sup>27</sup> Eugenio Barba, *Le Canoë de papier*, *Op.cit.*, p. 49.

<sup>28</sup> Etienne Decroux, *Paroles sur le mime*, *Op.cit.*, p. 60.

### **III.1.2.- Mettre en jeu l'équilibre**

Il m'importe ci-après de faire dialoguer les notions anatomiques et les propos de théoriciens des arts de la scène avec mon apprentissage et ma pratique au cours des ateliers effectués à l'école. À cette fin j'intégrerai des passages de mon journal de travail. Cependant je décide de les mettre en forme et en exergue en utilisant une autre typographie pour faciliter la reconnaissance de ces passages.

Peut-être grâce à ma formation en arts du cirque, mon travail sur le plateau passe indéniablement à un moment ou à un autre par le corps. Le cirque m'a inculqué une conscience corporelle et m'a appris la maîtrise de mon corps et de son expression, pourtant ce qui nous était appris était, en grande partie, basé sur un développement musculaire et dans un travail de force. L'expression scénique signifiait alors pour moi action, production, virtuosité, efficacité et performance. Dans ma formation théâtrale et notamment à la HETSR-Manufacture on m'a souvent fait remarquer la force que je mettais physiquement dans mon travail sur le plateau. Alors que le cirque demande un corps performant qui agit, le théâtre demande un corps sensible qui se laisse agir. L'équilibre peut être un guide vers une détente et une sensibilité plus fine.

L'équilibre, qui est avant tout une notion innée de la posture et du mouvement corporel, peut être conscientisé et devenir un état d'attention particulier, un état de corps extra-quotidien, un nouveau moyen de perception sollicité par les sensations. La pratique que demande cette recherche est une pratique qui se développe sur la durée et qui se déroule sur les trois plans de la création : l'entraînement individuel, la recherche collective ou les répétitions et la représentation. L'objectif de l'entraînement individuel est de pouvoir aiguïser les facultés de perception et d'acquérir une sensibilité corporelle qui optimisent le travail de recherche collectif, les répétitions et les représentations. Un travail sur l'équilibre permet d'être dans une recherche concrète de chaque instant. Chercher ce corps sensible, c'est jouer avec le vide, connaître ses limites, se laisser surprendre et éviter la chute.

## III.2.- Une technique

### III.2.1.- Abolition du psychologisme

*« Construire sur une base psychologique l'édifice théâtral revient à bâtir une maison sur du sable : elle s'effondrera inévitablement. En réalité, tout état psychologique est conditionné par certains processus physiologiques »*

Vsevolod Meyerhold<sup>29</sup>

Le travail corporel du comédien, en s'appuyant sur les notions de pré-expressivité, de partition et de perception physique, écarte toute considération psychologique, intellectuelle ou de l'ordre de l'inspiration. Ce sont les mouvements, les actions et la place dans l'espace qui donnent à voir ce que le public percevra comme un personnage ou un rôle. Il s'agit de signes. La partition est une suite de signes qui forment un dessin. Le comédien possède pour élaborer une partition, le texte, les indications et les choix dramaturgiques du metteur en scène, l'espace de jeu et les interactions avec le(s) partenaire(s). Corinne Pencenat cite Laurence Mayor à propos des différentes approches de la scène entre les comédiens et les circassiens. Selon elle, pour les circassiens, l'acte de représenter, de donner à voir ne demande pas de ce point de vue de questionnement interne de l'ordre du "qui suis-je ?"<sup>30</sup>. Dans l'accomplissement d'une partition, qui désormais peut être vue comme un enchaînement d'actions, une chorégraphie, un champ de limites personnelles à toujours dépasser, entre en jeu la notion de réussite ou d'échec d'une figure imposée, qui au cirque par exemple peut être fatale et qui pour le comédien revient à posséder une suite d'actions concrètes. Cet objectif induit une attention de chaque instant aux facteurs de l'équilibration et à chaque mouvement qui compose la partition. Pour le comédien, tout le travail de recherche se base à partir de là, sur des fondations concrètes qui sont : le centre de gravité dans l'espace, les appuis au sol, le rapport au partenaire, les changements qui s'effectuent dans le corps à chaque instant. Toutes ces notions permettent de rester dans des sensations tangibles et ramènent constamment le comédien dans le présent de la création ou de la représentation, dans le temps du jeu.

---

<sup>29</sup> Vsevolod Meyerhold, *Ecrits sur le théâtre, Op.cit.*, p.137.

<sup>30</sup> Corinne Pencenat, *ATHLÈTE, ACTEUR, ATRISTE*, in Emmanuel Wallon, (dir.), *Le Cirque au risque de l'art*, Actes-Sud Papiers, (Apprendre), Arles, 2002, p. 47.

11 novembre 2009

L'émotion n'est pas un appui stable, on peut chuter très vite.

Mon corps et mes appuis sont concrets.

Dans ce travail, le jeu du comédien passe par une compréhension corporelle et non plus intellectuelle, car comme le dit le funambule Philippe Petit : « Chaque pensée sur le fil est une chute à venir »<sup>31</sup>. L'intuition se situe au niveau du centre de gravité, des sens, et non plus du sens, de la logique ou de la psychologie. L'attention que porte le comédien à l'exécution de sa partition implique tout son être dans une recherche incessante de l'endroit juste, de l'alignement adéquat et de l'expression donnée jusque dans ces moindres détails.

En reprenant le concept de Meyerhold, l'acteur peut se résoudre dans l'équation suivante :  $N=A1+A2$ , N étant le comédien. « A1 est le constructeur, qui conçoit et donne des ordres en vue de la réalisation du projet, A2 est le corps de l'acteur, l'interprète qui réalise la consigne du constructeur (A1) »<sup>32</sup>. Néanmoins dans ce travail le constructeur ne doit pas être le dictateur du jeu. Il s'agit d'une conscience et d'un guide pour le mouvement, particulièrement en présence de l'imprévu.

### III.2.2.- Le centre de gravité

Si l'équilibre corporel de chacun est donc intuitif et inné, une conscientisation de celui-ci peut engendrer l'optimisation des mouvements et une utilisation maîtrisée des capacités du corps et donc de l'expression corporelle, notamment dans une situation extra-quotidienne. Dans cette optique, la première notion est celle du centre de gravité du corps. Celui-ci permet de se situer dans l'espace et accorde une autonomie. Comme explicité préalablement dans le principe d'opposition, ce centre de gravité a une place primordiale dans le travail des acteurs orientaux, par l'importance accordée au bassin, aux hanches ou au poids du corps. Dans le nô, « Tout se passe dans le *hara* (le *hara* est situé anatomiquement dans la région basse du ventre, et est perçu comme le centre énergétique de l'individu et de la conscience de soi) »<sup>33</sup>. En effet, si ce point est le centre de la masse corporelle, il est aussi le moteur du mouvement. La conscience de celui-ci amène à la conscientisation du mouvement et de la force que celui-ci demande. Dans le Tai-chi, le centre (Tan tien) est un point du corps qu'il faut pouvoir

---

<sup>31</sup> Philippe Petit, *Traité du funambulisme*, Actes Sud, Arles, 2009, (1997), p. 124.

<sup>32</sup> Vsevolod Meyerhold, *Ecrits sur le théâtre*, *Op.cit.*, p. 136.

<sup>33</sup> Yoshi Oïda, *L'Acteur flottant*, Actes-sud, (Le Temps du théâtre), Arles, 2006. p.28.

préserver à tout instant, pour ne pas se faire déstabiliser. Il faut aussi le visualiser chez le partenaire pour en dénicher les failles. C'est là que se trouve la force du corps. Un bras sans le reste de la masse du corps n'a aucune force.

9 mars 2010

Sentir le poids qui oscille entre les appuis. Écarter les jambes une plus en avant que l'autre et voyager d'un appui à l'autre permet d'être conscient du centre de la répartition du poids. Chaque petit pas en avant ou en arrière doit pouvoir être exécuté librement et sous contrôle. Ne doit pas se poser lourdement ailleurs. Toujours capable de revenir à sa son point de départ.

Eugenio Barba accorde, lui aussi, une grande importance au fait qu'un mouvement n'a de poids que s'il part du tronc : « Une véritable action produit un changement dans les tensions du corps tout entier [...] En d'autres termes l'action prend naissance dans le tronc, dans l'épine dorsale ».<sup>34</sup> Un mouvement qui n'altère pas l'équilibre, ou qui à l'inverse ne provient pas d'une altération d'équilibre n'est pas un mouvement, mais une gesticulation sans sens. Meyerhold suggère d'ailleurs à l'acteur de travailler au : « Développement de la sensation de l'image de son corps dans l'espace (mouvement accompli avec la conscience du centre, équilibre, passage de mouvements amples à de petits mouvements : conscience du geste comme résultant du mouvement, même dans les moments statiques). »<sup>35</sup>. Toutes ces connaissances se recoupent dans le fait que le centre de la masse corporelle en équilibre, est cause du mouvement, et qu'il peut, doit pour le comédien être conscientisé et mis en jeu. En me référant à ma propre expérience de travail, je peux affirmer qu'aucun mouvement n'est possible sans cette donnée et que plus le centre de gravité est conscientisé, plus il est possible de préciser ses actes et de se laisser surprendre par ceux-ci. Claudia Bosse<sup>36</sup>, qui est intervenue à la Manufacture pour un stage d'interprétation, insiste sur cette notion de centre et sur une très grande conscientisation de son utilisation, donc sur la précision des déplacements, le début et la fin du mouvement. Le mouvement prend un autre sens sur le plateau et demande

---

<sup>34</sup> Eugenio Barba, Nicola Savarese, *L'Énergie qui danse*, *Op.cit.*, p.110.

<sup>35</sup> Vsevolod Meyerhold, *Ecrits sur le théâtre*, *Op.cit.*, P. 147.

<sup>36</sup> Claudia Bosse, metteur en scène allemande au theatercombinat à Vienne, intervenante à la HETSR-Manufacture en mars 2010.

une autre attention. L'immobilité elle-même devient mouvement et induit d'être prêt à tous moments à entrer en action.

4 mars 2010

Déplacement dans l'espace, déplacement du centre de gravité et pas des membres.

Pas une décision des muscles, mais un déplacement du centre accompagné par les muscles.

Savoir toujours où est son poids.

Dans ce travail de visualisation du corps dans l'espace, la relation entre le comédien, le public et le(s) partenaire(s) passe par le centre de gravité. L'échange passe par le corps.

4 mars 2010

Une expression qui s'adresse au corps de l'interlocuteur. Non pas à la tête ou au langage.

Envoyer un son dans le corps du partenaire, le changer par les vibrations.

Trouver une prise de parole qui part de la terre, du bassin, du centre de gravité en lien avec le sol.

La conscience du centre de gravité remet en question le corps en scène, elle implique un corps qui n'est plus quotidien mais maîtrisé, autonome et responsable.

Lors du stage dirigé par Dorian Rossel<sup>37</sup> à la Manufacture, il a évoqué à plusieurs reprises ce centre de gravité, mais comme d'une manière d'être en lien avec soi-même, et que le corps soit pour cela un repère concret. Il disait souvent : « plus dans ton corps ». La difficulté est qu'il ne faut pas non plus : « rentrer au parking », comme dirait Claudia Bosse, ou « rentrer chez soi », comme nous le disait Cécile Garcia Fogel<sup>38</sup>, avec qui nous avons travaillé en première année. Un corps alerte se trouve donc entre ces deux pôles : être à l'intérieur de soi et sortir de soi. C'est entre ces deux états que se trouve le jeu du comédien.

Le centre de gravité du corps permet de se situer par rapport à soi-même mais aussi par rapport à l'espace et aux autres. Les directions, les points cardinaux et les axes, sont une manière de schématiser la géographie et les interactions du corps dans l'espace et avec les partenaires et le public. Par rapports à ce centre les directions avant, arrière, haut, bas, droite, gauche et diagonale sont évidentes. La symétrie de son propre corps est importante, au même titre que la géographie de l'espace, mais ce qui est plus particulièrement intéressant dans cette

---

<sup>37</sup> Dorian Rossel, metteur en scène et comédien suisse, intervenant en décembre 2009 à la HETSR-Manufacture.

<sup>38</sup> Cécile Garcia Fogel, comédienne française, intervenante en 2007 à la HETSR-Manufacture.

visualisation axiale, réside dans le fait qu'elle permet de clarifier le principe d'opposition. Dans un mouvement vers l'avant, le corps prend d'abord appuis sur l'arrière. Chaque mouvement dans une direction prend d'abord appuis sur la direction opposée. Pour projeter un texte mon corps ne doit pas se tendre vers l'avant, mais au contraire prendre appuis sur l'arrière, ce qui donnera d'autant plus de force et d'appuis au geste vocal.

### **III.2.3.- Les appuis**

Les appuis, en l'occurrence les pieds lorsqu'on est en position verticale, permettent le mouvement en rattrapant constamment la chute possible. La sensibilité proprioceptive des pieds étant très développée, ils constituent un centre nerveux important. Avec l'aide de la sensibilité articulaire et ligamenteuse les appuis sont des indicateurs sur la position et l'alignement du corps par rapport à la gravité.

8 mars 2010

Être dans une vraie recherche empirique de son propre poids au sol.

En modifiant, même légèrement, la répartition du poids du corps sur les pieds, l'équilibre de tout le corps doit se réorganiser. C'est toute une chaîne de muscles et de ligaments qui doivent trouver un nouvel alignement pour rééquilibrer le corps. L'équilibre corporel est toujours en mouvement mais il est intéressant pour le comédien de l'altérer volontairement. Eugenio Barba relève cette altération volontaire de l'équilibre dans le théâtre balinais par exemple, où le comédien se tient toujours sur la plante des pieds, en relevant les orteils. De la même manière, dans le théâtre indien kathakali, les danseurs se déplacent sur les tranches externes des pieds. De cette façon ils mettent en place par des contraintes concrètes, un corps extra-quotidien, qui met l'acteur dans un équilibre précaire "de luxe". Se mettre sur les coussins de l'avant du pied, ou laisser passer une feuille sous ses talons, sont des indications données par plusieurs metteurs en scène lors de ma formation à la Manufacture. Ce sont des moyens de se mettre volontairement dans un "équilibre de luxe".

9 mars 2010

En se plaçant sur l'avant du pied, légèrement, on reste prêt à agir.

En effet, cette altération de l'équilibre place le corps dans un état qui n'est plus quotidien mais alerte et qui permet d'être toujours prêt à l'action ou à la réaction.



### III.2.4.- La colonne vertébrale

L'équilibre, d'un point de vue purement anatomique, met en évidence la colonne vertébrale comme centre nerveux de l'ensemble du corps. En transposant ces notions au métier de comédien, et en relisant les propos d'Eugenio Barba, de Vsevolod Meyerhold ou d'Etienne Decroux, il apparaît que les principes de corps extra-quotidien, de pré-expressivité, d'opposition et d' "équilibre de luxe" sont des mises en jeu de ce cet axe nerveux. Yoshi Oida dans *L'Acteur invisible*, dit : « Presque tous les nerfs du corps passent du cerveau dans les membres par l'intermédiaire de la colonne vertébrale. Si la colonne est active, et que chaque vertèbre bouge librement, les nerfs fonctionnent mieux, la sensibilité et la conscience s'aiguisent ».<sup>39</sup> Un travail de libération et de souplesse de la colonne vertébrale aiguiserait la sensibilité nerveuse de tout le corps. Yoshi Oida, dans *L'Acteur flottant*, donne l'exemple d'un exercice appelé : "*furutama*" (littéralement "secouer l'âme"). Cet exercice de préparation consiste en de vifs mouvements de tout le corps. Yoshi Oida fait référence aux hommes des temps anciens lorsque celui-ci devait être continuellement aux aguets, au risque de sa vie. « (Les mouvements qui utilisent la colonne vertébrale peuvent avoir pour effet de stimuler les réactions nerveuses puisque la colonne vertébrale est le centre du système nerveux. Les danses des chasseurs africains remplissent peut-être un but pratique en aiguissant les réactions) »<sup>40</sup>. Mettre en mouvement, échauffer la colonne vertébrale est un point essentiel pour l'éveil des sensations du corps. Une ondulation qui part du coccyx jusqu'à la nuque, debout ou à quatre pattes, toujours en partant du coccyx et jusqu' au niveau cervical est un échauffement pratiqué dans nos cours de danse et de tai-chi. Les enroulés déroulés de la colonne debout ou tête en bas contre un mur sont une manière d'observer la colonne vertébrale vertèbre par vertèbre et de constater, d'une part, les liens qui les rendent dépendantes, d'autre part, leurs degrés de liberté les unes par rapport aux autres.

Certains muscles inutiles se mettent en tension de manière quasi automatique, intégrés à une certaine posture ou dans des situations de stress et il est difficile de s'en défaire. Il faut alors prendre conscience de la colonne vertébrale comme de la structure solide du corps soutenue par les muscles profonds qui fonctionnent sans tension et permettent de détendre le maximum de muscles superficiels.

---

<sup>39</sup> Yoshi Oïda, *L'Acteur invisible*, *Op.cit.*, p. 30.

<sup>40</sup> Yoshi Oïda, *L'Acteur flottant*, *Op.cit.*, p.179.

2 mars 2010

Laisser tomber le poids du corps dans le sol : épaules, bras, mâchoire, langue, muscles du dos, à travers le bassin puis les jambes, les chevilles et les pieds.

Il existe un exercice qui se fait à deux et qui consiste à donner tout son poids à un partenaire. Le dos sur son torse et le bassin sur un de ses genoux légèrement plié. Celui qui porte redresse ensuite celui qui est manipulé sans que celui-ci ne fasse aucun effort. De cette façon le corps retrouve un alignement postural par rapport à son centre de gravité qui est effectué dans une détente totale. Il est possible alors de constater combien l'utilisation des muscles superficiels peut être encombrante et bloquer la liberté de mouvement et donc d'expression.

9 mars 2010

Visualiser la ligne à plomb.

Imaginer une troisième jambe.

En déplaçant le poids du corps sur les faces internes des pieds, il est possible de prendre conscience de l'arc que forme les jambes. Cet arc soutient le poids du bassin et de la colonne vertébrale. Il s'agit là d'une manière de conscientiser la structure solide du corps en vue d'une détente des muscles superficiels et des tensions physiques.

### **III.2.5.- Système nerveux et coordination**

Le mouvement découle d'un déséquilibre, mais ce déséquilibre, pris en charge par le système nerveux est interprété par le cerveau et constitue le sens du mouvement. Le mouvement est permis par la coordination de plusieurs récepteurs sensoriels présents dans l'équilibration. Si ces récepteurs sensoriels peuvent être aiguisés ou du moins conscientisés, alors il peut probablement en être de même pour leur coordination. Dans l'optique d'un travail corporel de précision selon les principes d'opposition, de partition et de segmentation, les bases de l'équilibre postural (centre de gravité, appuis, sens et proprioception) et dynamique (coordination et intégration neuronale) sont autant de notions qui peuvent devenir matière de travail. Philippe Goudard, circassien, comédien, médecin et théoricien des arts du cirque, évoque dans sa thèse *Arts du cirque, arts du risque : le risque dans le jeu burlesque* :

*se déséquilibrer pour rire*, un rapport entre des notions anatomiques et la physiologie du jeu burlesque. Il fait remarquer que le jeu burlesque consiste à être le plus déséquilibré possible, le plus éloigné que possible de son point d'équilibre (en évitant toujours la chute). Le burlesque est une forme extrême du jeu d'acteur qui rend plus visible les enjeux du comédien et les enjeux d'une compréhension physiologique du mouvement au niveau sensoriel : « Au plan neurophysiologique, l'acteur burlesque doit donc acquérir un niveau élevé d'intégration neuro-sensorielle et de mise en jeu rapide des effecteurs, pour varier rythme, vitesse, et amplitude des enchaînements »<sup>41</sup>. Il s'agit ici de la vitesse d'intégration de l'information sensorielle et de sa réaction, dans l'immobilité ou dans le mouvement.

### **III.2.6.- Un état de conscience selon Meyerhold : “l’excitabilité”**

L'entraînement corporel permet au comédien de devenir plus habile et plus apte à exécuter des déplacements et à renforcer sa présence, mais comme le montre Meyerhold, il lui permet surtout de mettre en activité une sensibilité physique. « Nous ne pouvons considérer les mouvements corporels sans étudier le complexe mécanisme intérieur qui est lié à la complexité du système nerveux. »<sup>42</sup> Sujet traité par ailleurs dans ses cours de biomécanique. Meyerhold met en évidence le lien qui existe entre la perception et le mouvement. Il appelle cette sensibilité nerveuse “l’excitabilité”. « Excitabilité : On entend par excitabilité la capacité de reproduire dans les sensations, dans les mouvements et dans les mots, une consigne reçue de l'extérieur »<sup>43</sup>. Le jeu de l'acteur est la manifestation de cette excitabilité, la manière de recevoir ces consignes extérieures et d'y répondre. Les consignes extérieures sont, d'une part, le texte, l'auteur, et, d'autre part, les indications du metteur en scène, et les réactions aux “stimuli” donnés par le milieu scénique concret dans lequel le comédien agit. Le temps de réaction à un stimulus doit pouvoir être réduit. C'est ce que Meyerhold appelle “l’excitabilité des réflexes” : « L'acteur doit posséder une capacité d'excitabilité des réflexes. L'excitabilité des réflexes, c'est la capacité de réduire au minimum le processus d'appréhension de la consigne (« le temps de simple réaction ») ».<sup>44</sup> Un entraînement de cette faculté permet de

---

<sup>41</sup> Philippe Goudard, *Arts du cirque, art du risque. Instabilité et déséquilibre dans et hors la piste*, Thèse en Etudes Théâtrales, présenté sous la direction de Gérard Lieber, Montpellier III, 2005, p. 138.

<sup>42</sup> Vsevolod Meyerhold, *Ecrits sur le théâtre, Op.cit.*, p. 218.

<sup>43</sup> Vsevolod Meyerhold, *Ecrits sur le théâtre, Op.cit.*, p. 138.

<sup>44</sup> Vsevolod Meyerhold, *Ecrits sur le théâtre, Ibid.*, P. 139.

réagir rapidement à une consigne mais peut surtout devenir un nouveau moyen de perception qui peut être développé et optimisé, grâce à l'entraînement.

Entraîner quotidiennement ces facultés de perception est un moyen d'intégrer plus rapidement les informations, et l'entraînement physique élargit les possibilités perceptives et expressives mais ce qui doit être préservé dans ce travail est bien la recherche empirique, l'expérimentation de la perception, et non pas la forme que prend telle ou telle action. Eugenio Barba insiste pour que les exercices ne soient pas qu'une suite de mouvements vides de sens et pénibles à accomplir. Il s'agit de chercher dans ce mouvement quels sont les appuis, quel est le degré de liberté, l'accomplissement dans la détente et la souplesse, mais surtout quelles en sont les conséquences sur l'ouverture de l'imagination et notre champ de possibilités. « Ces exercices sont seulement destinés à donner [à l'acteur] la sensation du mouvement conscient propre à l'espace scénique, et à muscler son "corps de théâtre" en l'ouvrant à la connaissance de soi dans les spécificités de cet espace ».<sup>45</sup> Son corps de théâtre comme outil de son art. Tout comme les étirements que peut pratiquer le contorsionniste, il s'agit ici d'un étirement de la faculté à être réactif au monde, à le transformer, le transposer, l'imaginer et le donner à voir.

### **III.3.- Entre équilibre et déséquilibre**

#### **III.3.1.- Déséquilibre**

Le déséquilibre ne trouve de définition qu'en l'absence d'équilibre. Les forces ne s'annulent plus et le centre de gravité de la masse se trouve déplacé. Le déséquilibre est la cause du mouvement. Et en observant le corps aussi bien en mouvement, notamment dans la marche, que dans l'immobilité, un constat peut être fait : le corps n'est jamais en situation d'équilibre stable. Il est constamment en déséquilibre rattrapé. La chute est la limite de cette instabilité et c'est avec ou contre cette notion qu'il est possible de jouer. Dans l'accomplissement d'une partition, la chute, ou à moindre degré l'échec d'une figure, le trou de texte, représente le vide pour l'interprète. Mais le vide peut devenir un partenaire de jeu si la partition est suffisamment intégrée et que le comédien possède une grande conscience de son corps et de ses mouvements.

---

<sup>45</sup> Béatrice Picon-Vallin, *L'Acteur à l'exercice : de quelques expériences remarquables*, in *Le Training de l'acteur*, Carol Müller (dir.), Actes-Sud Papiers/Conservatoire National Supérieur d'Art Dramatique, (Apprendre ; 14), Paris, 2000, p. 37.

### III.3.2.- Entre liberté et contrainte

Dans ce travail éminemment physique, les contraintes sont nombreuses et en premier lieu la contrainte de l'échauffement et de l'entraînement qui idéalement devraient être quotidiens. Car si la prise de conscience de telle ou telle partie du corps peut être effectuée en peu de temps, l'oubli de cette même partie peut se faire aussi rapidement. Il faut constamment réactiver des sensations nouvelles pour qu'elles deviennent effectives. Pour cela, une certaine rigueur est de mise. Si un entraînement quotidien n'est pas possible, un échauffement est en tout cas préférable avant tout travail, recherche, ou représentation. L'échauffement, s'il demande d'être rigoureux, appelle surtout à une détente et à une ouverture du corps comme de l'esprit. Il s'agit d'éveiller les facultés perceptives.

Lors des répétitions ou des périodes de recherche collective, l'espace, son propre corps mais aussi celui des partenaires, le public, le texte, les indications du metteur en scène et enfin la partition des mouvements sont autant d'éléments qui doivent être constamment à l'esprit du comédien. Mais l'entraînement rend certaines données intuitives, comme l'appréhension de l'espace et de son corps dans celui-ci, le poids, la sensibilité et la réactivité.

Lors du stage d'interprétation avec Dorian Rossel sur *La Tempête*, de William Shakespeare, il m'a fait remarquer que mes jambes étaient pliées et que mon bassin était légèrement en avant. Voilà quelles étaient les manifestations du travail que j'étais en train d'effectuer. Je me concentrais sur mon centre de gravité, et ceci était alors visible et modifiait entièrement ma posture et donc ce que mon corps racontait sur scène. La technique doit pouvoir être effacée. D'où la nécessité d'un entraînement préalable pour intégrer ces données.

14 novembre 2009

Je cherche mon équilibre mais je suis trop concentrée sur mon centre de gravité. On ne voit donc que mon bassin rétroverti ce qui produit un signe pour le spectateur.

Il s'agit plutôt de chercher dans l'allongement et la liberté de mouvement.

La contrainte de la segmentation se révèle une très bonne manière de posséder une partition. Contrairement aux arts scéniques codifiés, le théâtre occidental ne possède pas de tradition d'une forme précise. C'est au comédien de créer sa propre partition d'après le texte et les indications du metteur en scène. Dans la partition, les segments doivent être définis le

plus concrètement possible. Pour cela, Philippe Saire<sup>46</sup> nous demandait de trouver des verbes d'action et de les chercher physiquement. Les verbes d'action n'ont pas à être réalistes ou explicités dans le texte, ils peuvent exprimer le sous-texte ou être en contradiction mais dans tous les cas ces indications changent l'état du corps, la voix et inévitablement la réception du texte. Il s'agit ici d'indications de qualités de mouvement, d'intentions physiques et non pas d'une action, d'un geste ou d'un mouvement précis. Chaque segment d'action est entrecoupé d'un "sats". Et c'est ici que l'équilibre devient facteur de jeu. Ce "sats", moment de suspens, est un moment charnière où il est intéressant de reprendre contact avec ses appuis au sol, son centre de gravité, l'espace et les autres pour rebondir dans le segment suivant en se déséquilibrant volontairement et voir quelles en sont les conséquences. C'est là qu'intervient la partie A1 du comédien qui comme un entraîneur en acrobatie, pare, accompagne la figure. Il guide le mouvement et assure la réception qui donne naissance à un nouveau "sats". Mettre légèrement en danger l'équilibre, c'est déplacer le jeu sur un terrain moins connu ou prévisible, c'est se surprendre, c'est creuser dans la forme, aller dans le détail et la profondeur. Tout cela en sans perdre de vue l'ensemble des segments et la globalité du dessin à parcourir. À l'intérieur du schéma d'action, le rythme, l'intensité et toutes les nuances de qualités sont guidées, transformées, réinventées, et le comédien suit le tracé en redécouvrant toujours le chemin.

### **III.3.3.- Prise de risque et "jeu de vertige"**

À la suite de mon opération d'une hernie discale, privée de mes capacités physiques, il m'a fallu trouver d'autres ressources pour être présente sur scène. Lors de mon retour à l'école j'avais décidé de travailler, dans le cadre des parcours libres en solo, sur un montage du texte de Julien Gracq, *Le rivage des Syrthes*. Je décidais de travailler dans l'immobilité et sur des micros mouvements. Lors de ce travail toute ma concentration se situait dans le fait de rester debout. Les sensations étaient plus précises et plus fines. L'expression ne pouvait partir que de moi, il me fallait une grande écoute de moi-même et de mes capacités. L'équilibre instable dans lequel je me trouvais m'a ouvert la voie d'un travail sensible, qui joue avec ses failles et non pas contre. Dans ce travail j'ai découvert un corps qui n'était plus que,

---

<sup>46</sup> Philippe Saire, Danseur et chorégraphe suisse, responsable de la formation corps et membre du conseil pédagogique à la HETSR-Manufacture.

performant, fort et productif, mais sensible, souple et réceptif. Entre ces deux pôles, se sont révélées à moi une multitude de nuances, de qualités et de possibilités.

L'équilibre est donc constamment en jeu avec le déséquilibre et l'équilibre corporel est en réalité une suite de déséquilibres rattrapés. De ce point de vue, le corps en mouvement est toujours en train d'éviter la chute et confronte le corps au vide qui l'entoure. Plusieurs praticiens des arts à proprement dits du corps mettent en évidence cette prise de risque. En considérant le mime comme un genre extrême, puisque dépourvu de mots, Etienne Decroux explique l'agrandissement de la gestuelle, propre à cette discipline : « Il oblige le mime à atteindre les limites de l'équilibre »<sup>47</sup>, ce qui a comme conséquence de dilater les tensions et de rendre physiquement attentif. Cet effort dissimulé contre la gravité met le comédien en position de supériorité par rapport aux lois physiques terrestres et accentue la "présence". Un de ses étudiants raconte : « quand Decroux nous implorait de nous installer dans " l'instable", ou " d'aller vers le bord du précipice", ou de " Placer la pyramide sur sa pointe", cela signifiait qu'il désirait que nous trouvions un équilibre plus précaire, et l'exécution " Avec abandon" »<sup>48</sup>. Le travail du mime, par l'agrandissement de la gestuelle, peut être mis en parallèle avec le travail corporel du comédien. Travailler sur ce point d'équilibre proche de la chute implique une grande attention et implication dans le mouvement. Il met le comédien en situation concrète d'instabilité et rend le jeu du comédien plus incertain, plus fragile. Il l'oblige à ne pas s'installer dans une posture agréable et à chercher dans des terrains inconnus de soi-même.

12 avril 2010

Chercher les limites de l'équilibre, les extrêmes, jouer avec le vide, la gravité, l'inconnu, c'est prendre le risque de se laisser surprendre.

Ce travail permet de faire éclore des nouvelles possibilités et d'être surpris par son propre corps. Se mettre volontairement en déséquilibre et affronter le vide ou l'inconnu demande une autre attention. Cela permet en outre au comédien de refuser l'évidence, la facilité, les clichés, et de toujours chercher dans l'inconnu.

---

<sup>47</sup> Patrick Pezin (dir.), *Etienne Decroux. Mime corporel, textes, études et témoignages*, L'Entretemps, (Les Voies de l'acteur), Saint-Jean-de-Védas, 2003, p.315.

<sup>48</sup> Thomas Leabhart, in *Etienne Decroux*, Patrick Pezin (dir.), *Ibid.*, p.389.

9 novembre 2009

Etat d'expérience. Totale attention.

Pas dans mes mécanismes.

Le déséquilibre volontaire donne libre cours à l'inattendu et à l'éclosion de nouvelles significations. Pour cela, il faut apprendre à faire avec ce qui vient dans l'instant du déséquilibre, l'entretenir pour voir ce qu'il advient et en faire une forme extra-quotidienne. Apprendre à utiliser la donnée inconnue. La peur du vide et la prise de risque.

2 mars 2010

L'état instable, la surprise, amène à une forme d'incertitude qu'il faut guider, canaliser.

Modeler le premier élan. « Il y a toujours quelque chose qui existe déjà : il faut savoir s'en servir »<sup>49</sup>.

C'est ainsi que l'équilibre quotidien devient un "équilibre de luxe" et que le mouvement se construit et se modèle dans une grande conscience de lui-même sans que cela ne passe par une analyse intellectuelle, logique ou morale, mais bien par une intelligence corporelle quasi intuitive ou animale. Le comédien peut se mettre lui-même en position d'instabilité et de sensibilité exacerbée. Il provoque la surprise, l'imprévu. Antoine Vitez dit à ce sujet dans ses *Ecrits sur le théâtre* : « Les acteurs peuvent se mettre eux-mêmes en chute libre (je dis chute libre, j'aime cette idée de vertige, on ne sait pas où on va tomber, on sait seulement qu'on tombe et qu'on touchera terre, forcément, mais on ne sait dans quel état on sera et quel sera le paysage, ou plutôt, non, pas une image spatiale, quel sera le moment dans le temps recommencé du théâtre) en créant des événements inattendus qui leur font faire des inventions nouvelles, peu importe qu'elles soient logiques, le spectateur fait le montage ».<sup>50</sup>

25 avril 2010

- Provoquer la chute, le déséquilibre, voir comment le rattraper et guider le mouvement pour donner naissance à une nouvelle qualité de corps et de perception.
- Chercher les limites de l'équilibre. Le point juste avant la chute.
- Chercher des sensations toujours plus fines. Nuancer et préciser les qualités et les actions.

---

<sup>49</sup> Claudia Bosse.

<sup>50</sup> Antoine Vitez, *L'Ecole. Ecrits sur le théâtre I*, P.O.L, Paris, 1994, p.82



Alexandre Del Perugia praticien et théoricien des arts du cirque appelle ce travail de déséquilibre volontaire “jeu de vertige”. « Pour moi, le vertige est d’abord le plaisir de jouer. Le but du jeu n’est pas la performance mais le plaisir et la découverte. »<sup>51</sup>. Ce jeu de vertige devient une manière ludique d’approcher les arts de la scène. Non plus comme un travail, mais comme un jeu, un jeu d’enfant, qui joue à se faire peur, qui se joue de lui-même. Et c’est bien de vertige dont il s’agit dans ce jeu de “l’équilibre de luxe”. L’excitation de la peur, la curiosité et le dépassement de soi-même sont les moteurs de cette recherche. Le comédien funambule serait alors un athlète sensible qui prend le risque du présent.

---

<sup>51</sup> Alexandre Del Perugia, in *Le Training de l’acteur*, Carol Müller, (dir.), *Op.cit.*, p. 141.

## **CONCLUSION :**

Le travail de recherche que constitue ce mémoire, autant théorique que pratique, est une manière pour moi de faire le lien entre mes formations, mon accident et le désir de relier les disciplines scéniques. L'hernie discale a sans doute été l'élément déclencheur de mes interrogations sur l'équilibre corporel. L'immobilité m'a contraint à remettre en question le rapport que j'entretenais avec mon propre corps et ma manière d'appréhender mon travail sur scène. L'équilibre postural est donc un thème qui s'est présenté à moi avec évidence.

Les écrits d'Eugenio Barba furent une source inestimable dans l'élaboration de ce mémoire. Par l'étendue de ses connaissances et par son intérêt particulier pour la notion d'équilibre, il m'a permis d'aborder de multiples disciplines scéniques et de m'intéresser à de nombreux théoriciens et praticiens des arts de la scène d'hier et d'aujourd'hui. Si l'équilibre est une notion aussi présente dans les écrits et les différentes pratiques des arts de la scène, il me fallait l'envisager d'un point de vue plus concret.

Aborder l'équilibre postural d'un point de vue anatomique m'a permis de comprendre le fonctionnement du corps, d'avoir la vision la plus concrète possible des mécanismes de l'équilibration et de pousser un peu plus loin la recherche sur le rôle de l'équilibre dans le jeu du comédien. Visualiser et conscientiser la structure solide que représente le squelette, connaître les ligaments et les muscles, le fonctionnement des récepteurs sensoriels et la mécanique du mouvement, m'a apporté des connaissances qui demandent à être expérimentées et développées. La sensibilité impliquée dans l'équilibration ne peut être qu'éprouvée.

L'équilibre comme matière de travail pour le comédien amène une nouvelle sensibilité, une qualité d'attention particulière aux mouvements et à l'expression. Mais cette recherche passe aussi par la découverte du déséquilibre, parce que le vertige du jeu consiste aussi à se surprendre soi-même et mutuellement, prendre l'accident comme un tremplin et à apprendre à faire des contraintes des forces. Dans le travail physique qu'une telle recherche implique, plus les bases sont stables, plus la liberté est grande de prendre des risques à la mesure de ses capacités. Les notions fondamentales que sont le centre de gravité, les appuis, la colonne vertébrale, la proprioception ou les oppositions sont les appuis concrets avec lesquelles le comédien transforme son travail en jeu. Un jeu physique, de vertige avec soi-même et pour les autres.

Si ce travail de recherche m'a permis de mieux connaître mon corps et son fonctionnement, il m'a aussi et surtout permis de l'utiliser plus librement et de manière plus sensible. Mon corps est aujourd'hui d'avantage le premier partenaire de jeu plutôt qu'une machine au service de ma volonté. Je crois pouvoir dire que mon écoute est aujourd'hui plus fine, mon travail sur scène plus sensible et ma liberté plus grande. Le comédien dont je rêve aujourd'hui à travers ce mémoire est acrobate, musicien, danseur, mime, jongleur, instinctif et conscient. Pour reprendre l'image du funambule, ce comédien serait engagé physiquement comme si sa vie en dépendait, et assez fou pour en rire. Pour en jouer.

Je peux dire aujourd'hui qu'il est trop tôt pour conclure. L'expérience pratique manque encore à ce travail qui se nourrit du présent et qui change constamment, mais mon intérêt pour ce sujet me pousse à poursuivre mes recherches.

## **BIBLIOGRAPHIE SELECTIVE:**

### **OUVRAGES, ECRITS ET PROPOS DE EUGENIO BARBA**

BARBA Eugenio, *Théâtre, solitude, métier, révolte*, L'Entretemps, (Les Voies de l'acteur), Saussan, 1999.

BARBA Eugenio, *Le Canoë de papier. Traité d'Anthropologie théâtrale*, L'Entretemps, (Les Voies de l'acteur), Saussan, 2004, (1993)

BARBA Eugenio, SAVARESE Nicola, *L'Energie qui danse. Dictionnaire d'anthropologie théâtrale*, L'Entretemps, (Les Voies de l'acteur), Montpellier, 2008.

FERAL Josette, *Mise en scène et jeu de l'acteur. Entretiens, Tome II, Le Corps en scène*, Lansman, Carnière (Morlanwelz), 2002.

[-http://www.odinteatret.dk/general\\_information/general\\_info\\_frameset.htm](http://www.odinteatret.dk/general_information/general_info_frameset.htm), 05/12/2009.

### **ECRITS SUR LES ARTS DE LA SCENE**

AUBERT Christiane et BOURBONNAUD Jean-Luc, « *Odin Teatret, Holsterbro, Kaspariana, Eugenio Barba* », in *Les Voies de la création théâtrale*, n°1, CNRS, Paris, 2002, (1970).

BABLET Denis, *Edward Gordon Craig*, Arche, Paris, 1962.

CLAVILIER Michèle et DUCHEFDELAVILLE Danielle, *Commedia dell'arte. Le jeu masqué*, Presses universitaires de Grenoble, 1994.

COPEAU Jacques, *Registre I, Appels*, Gallimard, Paris, 1974.

CORVIN Michel, *Dictionnaire encyclopédique du théâtre*, Bordas, Paris, 1995.

DECROUX Etienne, *Paroles sur le mime*, Gallimard, Paris, 1963.

DECROUX Etienne, *Paroles sur le mime. Nouvelle édition revue et augmentée*, Librairie théâtrale, Paris, 1994, (1963).

DELBONO Pipo, *Le Corps de l'acteur, ou la nécessité de trouver un autre langage. Six entretiens romains avec Hervé Pons*, Les Solitaires intempestifs, Besançon, 2004.

DONELLAN Declan, *L'Acteur et la cible*, L'Entretemps, (Les Voies de l'acteur), Saussan, 2008, (2004).

- FALCONNET Georges, « *Le Corps à corps du comédien. Corps social et corps spectaculaire* », in *Théâtre/Public* n° 28-29, Genevilliers, juillet-août-septembre 1979.
- FERAL Josette, *Dresser un monument à l'éphémère. Rencontre avec Ariane Mnouchkine*, Théâtrales, Paris, 1995.
- GAMBRELLE Fabienne, *Alexandre Del Perugia. Une autre vision de l'acrobatie*, Le Manuscrit, Paris, 2004.
- CRAIG Edward Gordon, *De l'Art du Théâtre*, Circé (Penser le théâtre), 2004 (1911).
- GOUDARD Philippe, *Arts du cirque, art du risque. Instabilité et déséquilibre dans et hors la piste*, Thèse en Etudes Théâtrales, présenté sous la direction de Gérard Lieber, Montpellier III, 2005.
- GROTOWSKI Jerzy, *Vers un théâtre pauvre*, L'Âge d'homme, Lausanne, 1971, (1968).
- GUELAT Simon, *Comment réduire les tensions au niveau de la mâchoire et de l'ensemble du schéma corporel ?* Mémoire de diplôme, exigence partielle à la certification finale de la Haute Ecole de Théâtre de Suisse Romande, Lausanne, 2007.
- HERRIGEL Eugen, *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*, Dervy, (L'Être et l'esprit), Paris, 2004, (1970).
- JOUVET Louis, *Le Comédien désincarné*, Flammarion, (Champs arts), Paris, 2009, (1954).
- LECOQ Jacques, *Le Corps poétique. Un enseignement de la création théâtrale*, Actes Sud-Papiers, 1997.
- LECOQ Jaques, (dir.), *Le Théâtre du geste. Mimes et acteurs*, Bordas, (Spectacles), Paris, 1987.
- LOWENTHAL Wolfe, *Professeur Chen Man Ching. Un grand maître de tai-shi parle*, traduction de l'Anglais par Vincent Béja, Broché, (Trésors des arts martiaux), 2009.
- MEYERHOLD Vsevolod, *Ecrits sur le théâtre*, tome I, traduction, préface et notes de Béatrice Picon-Vallin, L'Âge d'homme, (Th 20), nouvelle édition revue et augmentée, Lausanne, 2001, (1973).
- MEYERHOLD Vsevolod, *Ecrits sur le théâtre*, tome II 1913-1930, traduction, préface et notes de Béatrice Picon-Vallin, L'Âge d'homme, (Th 20), nouvelle édition revue et augmentée, Lausanne, 2009, (1975).
- MÜLLER Carol, (dir.), *Le Training de l'acteur*, Actes-Sud Papiers/Conservatoire National Supérieur d'Art Dramatique, (Apprendre ;14), Paris, 2000.
- OIDA Yoshi, *L'Acteur invisible*, traduction de l'anglais par Isabelle Framchon, Actes-Sud, (Le Temps du théâtre), Arles, 1998.

OIDA Yoshi, *L'Acteur flottant*, Actes-Sud, (Le temps du théâtre), Arles, 2006.

PATOUILLARD Aurélien, *Le Corps partenaire de l'acteur. Utilisation d'une technique corporelle, le BMC, pour le jeu d'acteur*. Mémoire de diplôme, Exigence partielle à la certification finale, Haute Ecole de Théâtre de Suisse Romande, Lausanne, 2007.

PAVIS Patrick, *Dictionnaire du théâtre*, Messidor, Paris, 1987.

PETIT Philippe, *Traité du funambulisme*, Actes-Sud, Arles, 2009, (1997).

PEZIN Patrick, *Le Livre des exercices à l'usage des acteurs*, L'Entretemps, (Les Voies de l'acteur), Montpellier, 2002, (1999).

PEZIN Patrick (dir.), Etienne Decroux. *Mime corporel, textes, études et témoignages*, L'Entretemps, (Les Voies de l'acteur), Saint-Jean-de-Védas, 2003.

PICON-VALLIN Béatrice, *Meyerhold*, in *Les Voies de la création théâtrale*, (Arts du spectacle), n° 17, CNRS, Paris, 2004, (1990).

VITEZ Antoine, *L'Ecole. Ecrits sur le théâtre I*, P.O.L, Paris, 1994, p.82

WALLON Emmanuel, (dir.), *Le Cirque au risque de l'art*, Actes-Sud Papiers, (Apprendre), Arles, 2002.

[http://www.lebacausoleil.com/SPIP/article.php?id\\_article=137](http://www.lebacausoleil.com/SPIP/article.php?id_article=137), 07/12/2009.

## **ECRITS SUR L'ANATOMIE**

BERTHOZ Alain, *Le Sens du mouvement*, Odile Jacob, Paris, 1997.

CALAIS-GERMAIN Blandine, *Anatomie pour le mouvement. Introduction à l'analyse des techniques corporelles*, Désiris, Méolans-Revel, 2005, (1984).

CALAIS-GERMAIN Blandine, LAMOTTE Andrée, *Anatomie pour le mouvement. Bases d'exercices*, Désiris, Méolans-Revel, 2005, (1991).

GRIBENSKI André et GASTON Jean, *La Posture et l'équilibration*, Presses universitaires de France, (« Que sais-je »), n°1535, Paris, 1973.

PERIN Claude, *L'Homme et ses espaces. Plasticité et limites de l'équilibration*, Presse universitaire de Nancy, Nancy, 1990.

PRADIER Jean-Marie, *Anatomie de l'acteur*, in *Théâtre/Public*, n° 76-77, juillet octobre 1987.

SERVANT-LAVAL Agnès, *Anatomie fonctionnelle. Psychomotricité deuxième année 2006-2007*, Université Paris VI Pierre et Marie Curie, <http://www.chups.jussieu.fr/polysPSM/anatfonctPSM2/presentation/presentanatfonctPSM2.pdf>, mise à jour du 11 avril 2007,

## **FILMS**

MARSH James, *Man on wire*, Magnolia Picture, UK, 2008.

ROSSEL Benoît, *A Movement in time and space*, Robert Wilson/ Isabelle Huppert, PCT Cinéma, Martigny, 1993.

SCHMID Daniel, *The written face*, T&C Film, Zürich, 2004.

## **ANNEXES :**

**1.- Planche anatomique de la colonne vertébrale.**

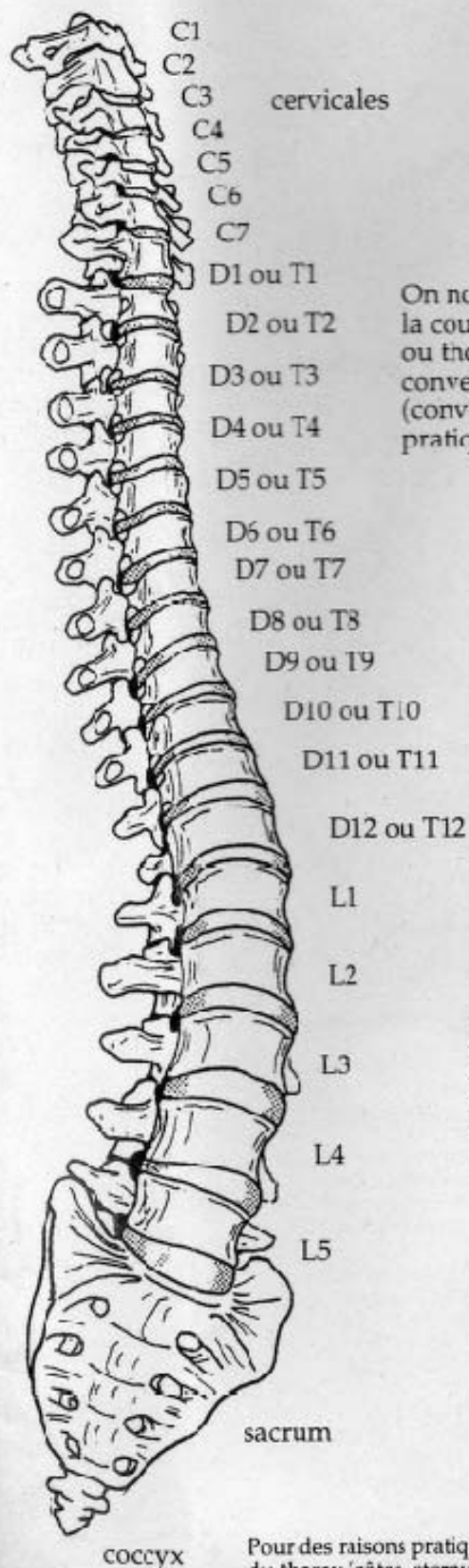
**2.- Planche anatomique des muscles profonds antérieurs de la colonne vertébrale.**

**3.- Planche anatomique des muscles profonds postérieurs de la colonne vertébrale.**

**4.- Planche anatomique de l'oreille interne.**



De face ou de dos, on voit que les vertèbres sont de plus en plus massives au fur et à mesure qu'on descend.

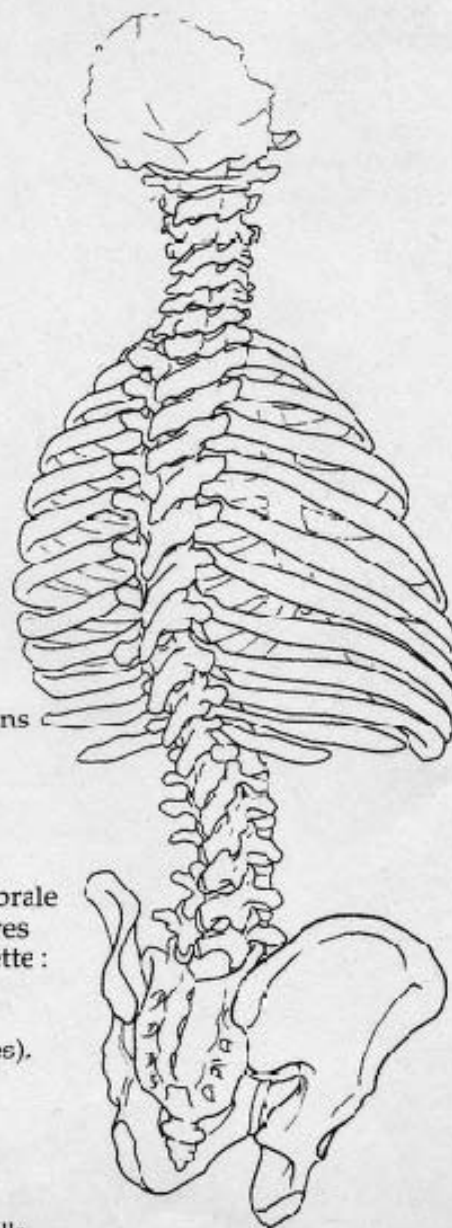


Les vertèbres se comptent de haut en bas.

Pour des raisons pratiques, elles sont souvent nommées par leur initiale. Exemples :

C7 : septième vertèbre cervicale,  
D3 ou T3 : troisième vertèbre dorsale ou thoracique,  
L2 : deuxième vertèbre lombaire,  
S1 : première vertèbre sacrée, etc...

On nomme **cyphose** ou **voussure** la courbure de la région dorsale ou thoracique, convexe en arrière (convexité qui peut être pratiquement inexistante).



On nomme **lordose**, la courbure des régions cervicale et lombaire (concave en arrière).

La colonne vertébrale est reliée à d'autres parties du squelette : crâne (occiput), côtes, bassin (os iliaques).

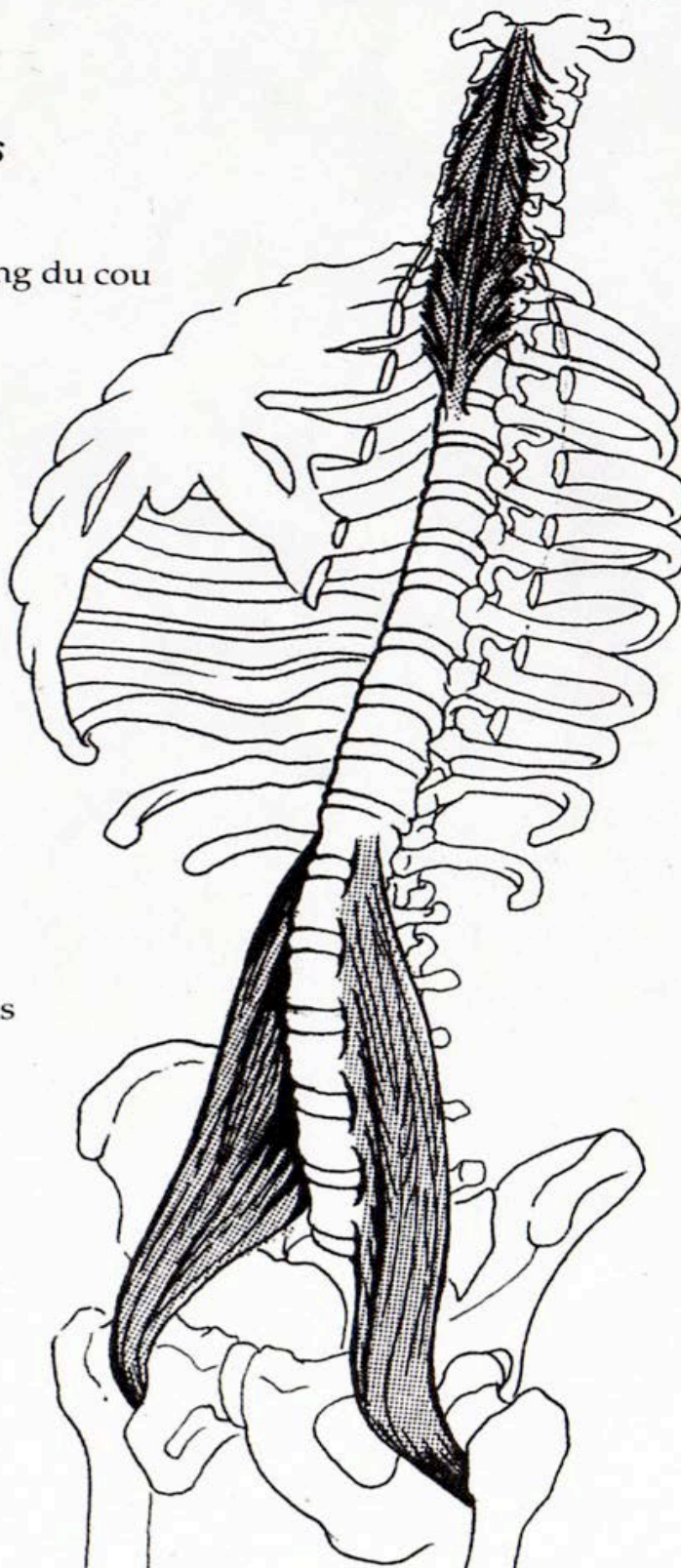
Pour des raisons pratiques, l'étude du bassin et celle du thorax (côtes, sternum) seront incluses dans ce chapitre sur le rachis.

# Panorama des principaux muscles profonds de la colonne

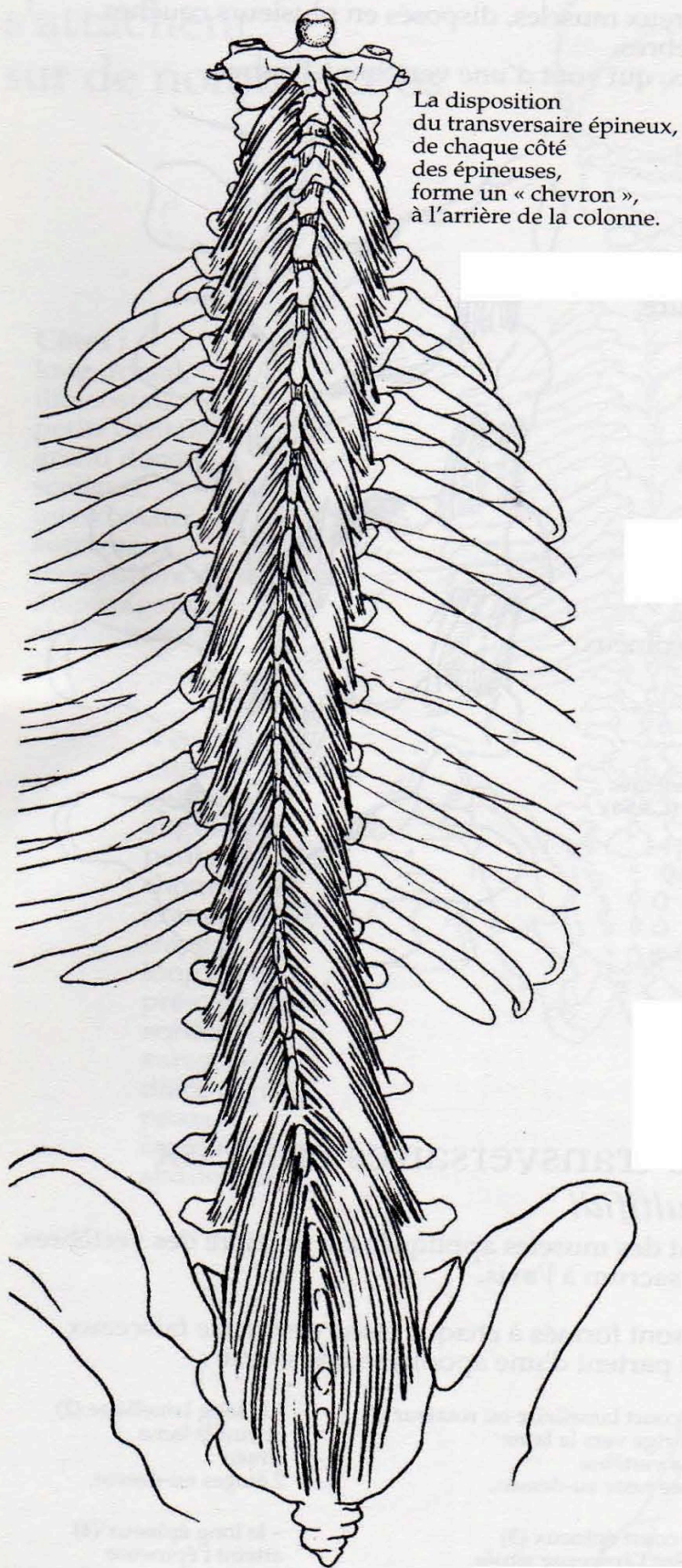
## muscles antérieurs

le long du cou

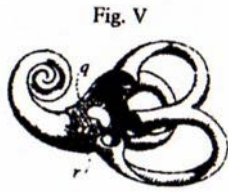
le psoas



## les muscles postérieurs du tronc et du cou



Annexe 3, Blandine Calais-Germain, *Anatomie pour le mouvement. Introduction à l'analyse des techniques corporelles*, Désiris, 2005, (1984), p. 74.



PLANCHES ANATOMIQUES REPRÉSENTANT LE LABYRINTHE HUMAIN  
 VALSALVA : *De aere humana tractatus* - 1704

