

Articulations & Mécanismes

Note corps est articulé. Il y a des articulations pensées, celles que nous pourrions avoir le langage: "tourner la tête", "monter le bras", "jeter se baigner", "s'accrocher", voici des actions qui englobent respectivement le cou (mouvement de la tête jusqu'au haut du cervical), l'épaule et peut-être aussi le coude, ^{un pivot, une boussole qui va du cou au bassin éventuellement} le bassin et le dos (le lombaire - de courbure, le dorsal), le bassin et les genoux avec éventuellement un effort pour équilibrer le corps sur le pied en demi-point.

Mais en fait ces mouvements sont tous complexes et fait fonctionner des mécanismes composés de très nombreux éléments.

Face à ces mécanismes, on peut développer l'aspect global et local. Une idée ici est de voir que ces deux aspects sont liés.

Un aspect d'un mécanisme et le degré de liberté. Déjà par rapport au sol, on peut distinguer:

- une liaison fixe
- une liaison glissée (de translation selon un mouvement rectiligne)
- une liaison de rotation (pour pivoter sur un pied).

^{la plupart des} Puis toutes les autres liaisons sont des liaisons de rotation selon 1, 2 ou 3 axes. C'est ici qu'on englobe les articulations.

Exercice Parier en revue les articulations, est-à-dire tous les endroits du corps dans lesquels il y a des liaisons. S'intéresser à celles où l'amplitude de mouvement est la plus grande. Essayer pour chacune de voir si elle propose des mouvements différents que d'autres, et inspecter les environs, voisinage de ces mouvements.

- Montrer et décrire une articulation aux autres.
- Dans quel état cet usage du corps vous met-il? - émotion - signification

Exercice • Quel sens le mot «mécanisme» prend pour vous dans votre corps? Décrivez un mécanisme, est-à-dire étudiez de quelle manière les articulations qu'il concerne se coordonnent. Jusqu'à quelle finesse cette enquête peut-elle être menée? Comment définir ce mécanisme?

- Montrer et décrire ce mécanisme aux autres.
- Dans quel état cet usage du corps vous met-il? - émotion - signification.

L'usage de chaque articulation va de pair avec une mobilité, l'apprentissage de chaque mécanisme va de pair avec une coordination.

Nous allons essayer d'étendre ce réseau de l'articulation et du mécanisme au travail en partenariat.

Exercice .. Avec votre partenaire, dansez une articulation : l'espace entre vous et l'espace, l'entretien qui permet à l'articulation de bouger. Que veut dire « être articulé » ? Quelles qualités se développent-elles ?

- Changer de partenaire
- Changer de partenaire.

Exercice Avec votre partenaire, dansez un mécanisme : il faut le développer ; comment faire ? Imaginez que ce mécanisme peut être employé de plusieurs manières différentes, mais cherchez la plus fluide, celle qui vous paraît la plus centrale et juste. Que se passe-t-il à ses abords ?

- Changer de partenaire
- Changer de partenaire.

Exercice Nettoie à l'épreuve les propriétés des mécanismes d'articulation

- Où y a-t-il des translations, des glissements dans le corps ? Quels rôles jouent-ils ? Comment s'articulent-ils avec les rotations. Le rôle de l'élasticité par rapport aux articulations
- Articulation / Désarticulation. On a l'impression d'un point de désarticulation. Qu'est-ce que cela signifie ? Que peut-on désarticuler ?
- Mécanisme : Quels en sont les ingrédients ? Séquentialité, (passage de relais)

Qu'est-ce que ça change d'être spécialiste des articulations? On a plus à raconter sur les articulations, on a d'emblée une passion pour certaines articulations. Ce n'est pas au biais, c'est une prédisposition.

1^{er} exercice : la passion du coude. Un os fixe entre articulation du coude et la main; l'autre peut tourner autour du premier et permet ainsi supination et pronation.

Supination = porter à la bouche; pronation = saisir, prendre. C'est aussi l'articulation du coude qui permet, sans par terre, de se coucher appuyé sur une main ou vice versa.

- la cheville expérimentée arrose : la multiplicité des mouvements possibles : à nouveau supination et pronation (mais où naissent-ils? dans le mollet!). Complexité des ligaments et des os qui sont impliqués

- le métacarpe : ce sont en fait cinq articulations qui sont impliquées, ensemble elles permettent au pied de se lever et de monter en demi-pointe. C'est un mouvement proximal.

Dans quel état, rapport au monde ces exercices nous mettent-ils? Émotion, intuition?

- la joie de mettre son corps en action et d'observer son propre mouvement avec curiosité
- la concentration de l'attention renforcée comme une contrainte, point de la pensée et approfondissement du délai pour pouvoir jouer à nouveau.

revenir à l'enfance pour la marche en demi-pointe, du temps où on était petit. Le mécanisme : exemple de la marche qui produit une sorte d'antagonisme au centre du corps. 2^e exercice : la marche : sensation d'une infime complexité, quel que soit le corps participe, que de longues chaînes musculaires (jambes, fessiers, bras, torse) se mettent en place jusqu'à la tête (qui participe moins). Il n'y a pas une forme de décalage par rapport à la complexité du mécanisme.

- la marche : le rôle de la tête : premier mouvement, arrose, puis torse qui avance, tête en retard qui doit partir en arrière par rapport au torse puis suit et "boche" : mouvement du cou. En même temps, balancement latéral qui communique à la tête un mouvement de droite gauche. Comment ces mouvements se coordonnent-ils?

(?)
Ils produisent un mouvement de haut à condition que
les deux mouvements se rencontrent au centre du droite-gauche
et de l'avant-arrière.

- Monter sur la demi-pointe des pieds pour se dresser le plus possible et lever le bras aussi haut que possible: mouvement homolatéral ou bilatéral? Habitude de l'homolateralité. Là aussi, tout s'érige, se bâtit successivement, s'étire pour que le côté dressé soit le plus long possible. Le lancer est-il plutôt

Quedevient-^{l'omo-} ou ^{ou} contralateral?
3^e exercice: Danser l'articulation. Rester articulé. Peut-on rester articulé sans se voir? L'espace entre ^{notre} et la poche ovariale qui permet le mouvement, le vide. Nous dansons tout ce qui tend vers l'articulation: os, tendons, ligaments, fibres. La forme de l'articulation est une forme de contrainte dans laquelle chaque articulation doit bien annoncer, préparer ses initiatives. Les réponses aux initiatives sont variées: acceptation toujours, mais parfois peu enregistré. L'articulation a sa lenteur, son orgueil. On peut désirer de danser avec une articulation relâchée, alors que le lien très proche amène avec soi une tentation de tension.

Qu'est-ce que cette danse nous apprend sur le vécu, sur la vie de l'articulation, qui est si lointaine de notre vie consciente? Quelles sont les négociations qui ont lieu entre ^{plus} membres articulés?

Travaux d'approche, hésitations lorsqu'on ne connaît pas en soi le bien.

Plaisir de danser des contraintes qui donnent un objet à la danse.

Plaisir de regarder la danse pour elle-même: il importe qu'elle ait un objet, peu importe lequel.