

Breathing and Choreography

Breath as a vehicle for developing creativity & choreographic ideas :
a study of the approach taken from various dance makers.

Pauline Robin

Dissertation [Reflections on practice] submitted in partial fulfilment of the requirements
for the Master of Arts in Contemporary Dance Degree

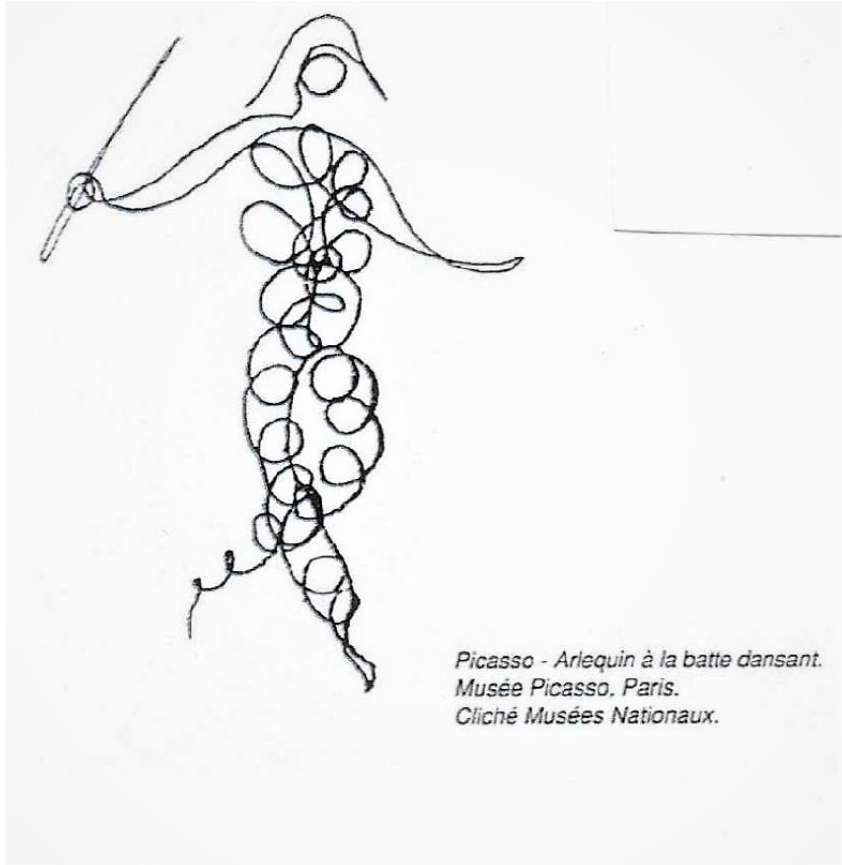
London Contemporary Dance School

University of Kent at Canterbury

2021

“At any moment when you start to breathe consciously it becomes also music, it becomes also dance, it becomes also something that we share together.”

Fumiyo Ikeda, Rehearsal Director of Rosas company



Acknowledgments

Many people helped me along the way on this journey. I want to thank them appropriately.

First, the assistance provided by my supervisor Susanne Lahusen was greatly appreciated, helping me even before I had started my dissertation to develop a reflection on my yoga and dance practice, for her guidance along the way and for her constructive ideas.

I would like to offer my special thanks to the people I interviewed and had conversations with for giving me their time and energy to answer my questions. I am grateful to Odile Rouquet for her support and kindness during our discussion and all the articles she pointed to me. I also wish to thank Myriam Gourfink for inspiring me as a choreographer to connect yoga and dance as one journey. I would like to express my special thanks to Fumiyo Ikeda (Rosas company), who was generous in her stories and shared various precious ideas.

I am grateful to seven other dance makers who replied to my questionnaire, allowing me to expand as a thinker and dancer, for their helpful detailed information, for opening up possibilities, for inspiring my creativity by watching their numerous videos.

To conclude, I wish to thank my friends Catalina Donoso, Madli Paves, and Fruszina Nagy, who sent me pieces of information regarding my topic and supported me along the way. The advice given by Ani Deal and Frederique Brisset has been a great help in particular with language. I wish to acknowledge the help provided by Edoardo Tomada for listening, questioning my thoughts, and following my process.

Abstract

During the somatic module of my postgraduate course, I became particularly interested in the relationship between breath and movement. In fact, we breathe around 20 000 times a day. The United Nations estimates the global average life expectancy to be 72.6 years, meaning that an average person breathes 17,424,000 times in their life. My research project deals with the effects of focusing on breath during dance practice and choreographic creativity. My objectives were to determine whether breath is a support or an obstacle to creativity.

The method I followed reflected my dance and yoga practice, particularly considering my extended project, which explored breath, movement, and air where I used a wide plastic material as a metaphor of air. I also conducted interviews and questionnaires to gather experiences' reports (thoughts and videos) from other practitioners and more experienced dance makers. With these methods, I have been making the connection between theory and practice, most of the time submitting subjective and personal reflections drawn on my study of relevant theories. As a result, I was able to examine breath as challenge and an inspiration for creativity and to realise that these notions are personal and highly subjected to the context. In the end, the relationship between breath and movement has to be nuanced, as the body can lead the mind, and the mind can lead the body. We are able to choose when and how it is appropriate in our life and dance practice to breathe consciously or unconsciously.

Content

Introduction.....	p 6
I Awareness of breath as an inspiration for creativity.....	p 7
1) Breath as an initiation for movement pattern.....	p 7
2) Breath as a rhythmical tool for performance.....	p 9
3) The dramaturgical potential of breath.....	p 11
4) The choreographic potential of breath.....	p 14
II Awareness of breath as a challenge with the creative process.....	p 16
1) An intimate relationship.....	p 17
2) Breathing with various body structures.....	p 18
III Breath and Movement: a more nuanced relationship.....	p 21
1) Connection and disconnection between breath and movement.....	p 21
2) Finding harmony.....	p 23
Conclusion.....	p 25
Reference list.....	p 27
Bibliography.....	p 30
Appendices.....	p 32

More than ever before, due to the current pandemic, we worry about sharing our breath. When I started to research breathing techniques to open choreographic possibilities in January 2020, as part of the Somatics module in my postgraduate course, it was just a few weeks before COVID-19 reached the UK. The situation triggered my curiosity about and research into breath awareness, and the research developed in ways I would not have anticipated. To begin with I will turn to the Director of Rosas, Anne Teresa de Keersmaeker, who in her speech for the opening ceremony for “EDN/What's next in the Dance ecosystem”, stated that “the interaction between the body's internal and external space is all about air—breath” (December 2020).

In 2015, she worked on a piece called *My Breathing is My Dancing* and justified that: “If the choreography is about writing the space between people, it is about how that space exists because of (and for) breath. This means that choreography is about looking at how space breathes” (December 2020). Considering that point of view, I would like to investigate how bringing a specific focus to our breathing (air = environment ; breathing = body) can create different variants, possibilities, and what those are. There are two spaces, the internal dancer space and the external environment space. The choreography could be about looking at how those spaces breathe with each other in relation to each other.

In the following pages, we will discover different experiences from diverse dance makers' viewpoints. This reflection on practice is based on different methodologies. First of all, I am considering a project called *Transformation* started in July 2020 as part of my extended project module, reflecting on a choreographic process using breath as a starting point. I am also acknowledging and collecting the answers from different dance makers in the questionnaire created for this research, improving my practice as a choreographer. Finally, discovering two particular breathing techniques, namely the cellular breathing from Body-mind Centering and the Franklin Method, helped my practice to develop and my reflection to yield nuanced and unexpected conclusions.

This dissertation's structure follows my objectives to determine whether breath is a challenge to overcome or an inspiring resource. To be more specific, I have chosen to focus on breathing as a conscious activity rather than an unconscious one. Throughout the first part, I will reflect on breath as a support; in the second part, I will examine the challenges; and in the final section, I will explore how we can improve our practices.

Before starting, it is relevant to define creativity for this research. For me, it is the capacity to develop ideas and create original experiences. The Cambridge dictionary defines it as “the ability to produce or use original and unusual ideas.” By bringing the focus on breath and breathing techniques as a new dance practice, something unexpected could perhaps open up possibilities and lead to more creativity.

I Awareness of breath as an inspiration for creativity

1) Breath as an initiation for movement pattern

Historically, Doris Humphrey's *Water study* (1928) was the first show without music guided by the organic movement of the breath and inspired by nature (more specifically, waves). The influential American dancer and choreographer of modern dance Martha Graham focused on the conscious breathing activity in her work, especially on the use of breath in a contraction in order to create a more meaningful and expressive dance.

In the following pages, I will compile different views on how breath might be an initiation for movement patterns. Moreover, I will analyse breath as a gateway to movement, the relation between dance and the primary breathing muscle which is the diaphragm, and the relation between dance, diaphragm and gravity.

Breath as a gateway to movement

First of all, I will take an example from Pamela Matt who is an American dancer and Idiokinesis educator. Ideokinesis involves the study of the relationship between the mind that governs the 'ideas' of movement and the body's movement in response to those ideas. Pamela Matt writes in her book *A kinesthetic legacy - The life and work of Barbara Clark* that “breath lies at the heart of all movement” (1993, p.177), considering the first breath we take at birth upon exiting our mother's womb. It is our first movement in relation to the external environment. In this case, the need for air initiates the action. Miranda Tufnell (dance artist, writer and teacher of movement and imagination) in her book *When I open my eyes* reminds us that “all of our tissues, blood, muscle, bone, organ, nerve and connective tissue, all the 75 trillion cells which form the constellation of our bodies, rely on this life-giving exchange of carbon dioxide for oxygen” (2017, p.44).

According to Raji Abdselam (a 'choresopic'¹ artist), “birth is an example” (my translation, 2021). For me, it is an example of breath being the initiation of a movement pattern, of being moved. Breathing animates each of our cells with its ebb and flow; as Guy Cornut (speech therapist and choir director) said, “Breathing is the fundamental act of life” (my translation, 2012, p.10). An act is defined as “something that you do” in the Cambridge dictionary; breathing is consequently a fundamental thing that we do, then breathing becomes movement. Movement is defined by the Cambridge dictionary as “a change of position or place” but also as “an occasion when something develops, changes or happens in a particular way or direction.”

¹ A choresopic artist is a craftsman who handles the present and gives an invisible view. His dance has the effect, in his words, of a “lucid trance”, of a mindfulness dance.

Another dance maker who thinks about breath as a gateway to movement is Odile Rouquet, French dancer and choreographer. She taught 'Afcmd', the functional analysis of the dancing movement, for 25 years at the Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris and created the association *Recherche en mouvement*. She explains that there are “a thousand and one ways to breathe and as many impulses, which profoundly transform the quality of the engaged movement” (my translation, 2012, p.3). In Nathalie Chazeau's experience (dance therapist, body-mind therapist and instructor), the focus on breath “is a source of inspiration for improvisation, departing from the first movement and seeing what follows” (my translation, 2021). In both cases breath is seen as a resource by its multiplicity and the many ways of breathing, according to people or simply daily changes in life. Physiologically, we change ways of breathing hourly, for example sometimes breathing more through the left nostril and the next hour more through the right. Biologically, many people have an uneven septum, which means that one nostril is larger than the other, making it impossible to breathe equally through both nostrils.

Other practitioners such as Ben McEwen and the choreographer Moreno Solinas believe that it is possible to grow all sorts of other movement patterns out of the movement pattern of breath, for instance, “the core-distal radial patterns come to mind, reaching, pushing” (Ben McEwen, 2021) and “expanding-reducing; contracting-relaxing; opening-closing.” (Moreno Solinas, 2021).

Therefore, some dance makers have started their choreographic process based on breath as an initiation for movement patterns, ideas, and different associations. For instance, the choreographer Evangelia Kolyra began the piece *10,000 litres* based on the idea of working with breath as a minor movement, “a movement which is automatic but can also change when we decide to do so.” In the video of the piece, we can notice how the movement patterns and concepts were generated by keeping the dancers attention on breathing, for example, creating a melody with breath and repetitive movement patterns.

To conclude, Miranda Tufnell says, “Breath is the gateway into movement, and nothing so swiftly alters how we feel and move than how we breathe” (2017, p.44). Indeed, breath is the gateway to movement and the movement is conducted by the diaphragm. In the following paragraph I will deepen our knowledge about the primary breathing muscle.

The dance of the diaphragm

Breath is movement, but its action starts with the primary muscle, the diaphragm. I perceive the relationship between breath and diaphragm as a dance, the dance of the diaphragm. When we focus on this area and try to sense the movement of our diaphragm, we realise that it is global in its impact. As Miranda Tufnell explained, “it is the biggest muscle of the body and is in direct contact with almost all

of the organs” (2017, p.49). It does say a lot about how important it is to consider this muscle when we want to become aware of our bodies as dance makers. The diaphragm has multiple roles, like breathing, and it plays a major part in digestion, stability, and the regulating of one’s emotional state.

According to Amy Voris, a facilitator, performer, and dance maker:

“Diaphragm is the primary initiator of breath. (...) It is dome-shaped, like an umbrella. It makes an airtight container that seals the thoracic cavity, forming the floor for the lungs and heart and the ceiling for the stomach and liver. (...) The ribs encompass the lungs and are moveable – they assist in the breathing process” (2021).

This dance of the diaphragm that we interpret every day is related to our environment and to gravity.

Dance, Diaphragm and Gravity

As a contemporary dance student, my interest has turned explicitly on the relationship between my breath and the gravity that operates in our environment. I became interested in using my breath (controlling its speed and quality) to master my weight and my relationship with the ground. For instance, I noticed that the way my feet stand on the floor depends on the use of my weight-breath-diaphragm. We have options, and we can create qualities and contrasts. As I interviewed Myriam Gourfink, I realised that her experience resonated with mine. She is a dancer and choreographer who uses Yoga's respiratory techniques as the basis for her work. In line with her experience,

“It is unusual how the breath correlates with weight and how weight correlates to the breath, and how it brings me into resonance with my breath. It is the first observation I made and that which made me want to move from the breath (...) to better feel the history of weight and gravity” (my translation, 2021).

Taking a slightly different angle here, some practitioners use the yawn and sigh to connect to their breath. For me, it is also a way to control or let go of one’s weight, to direct or release one’s intentions, and to allow more profound softening (for instance, to keep the ribs soft while moving). Pamela Matt delivers Barbara Clark's work in a book called *A Kinesthetic Legacy*. She explained that “when you have built up tension to an uncomfortable level, you may have the desire to yawn or sigh. Nature takes you into a deeper exhalation, which starts you on the way to better relaxation” (1993, p.177). She beautifully compared the yawn to “the tide on the ocean beach” to bring awareness to emphasize how easily breath can flow in and out (1993, p.245). Breath initiates the movement and is the actual movement, in addition to be a rhythmical tool for the performance. The parasympathetic nervous system described as “largely responsible for the mind body connection” is responsible for the digestive tract, respiration, and heart rate functioning (Joe Cohen, 2021). I will next develop about the organic rhythm of the body connecting to the heart rate and breathing rhythm.

2) Breath as a rhythmical tool for the performance

In the following pages, I will compile different views on how breath is a rhythmical tool for performance. Moreover, I will analyse the relation between organic rhythm and organic time and what breath control brings to the stage (through absence and vocalisation).

Organic rhythm - organic time

Breath might be a rhythmical tool for the performance, especially talking about time, perceiving it, and designing it. During my interview with Myriam Gourfink, she explained that above “960 pulses per minute the human ear perceives a continuous sound signal”. This conclusion came from two creators from the 1970s who did not know each other. Karlheinz Stockhausen was a German composer with an experimental ear, and Lucas Fresse brought a scientific analysis. According to Myriam G.: “Yoga is the time of listening to the breath, and it is the breath and these vibrations that will give the rhythm” (my translation, 2021). Considering breath as a rhythm giver, rhythm keeper, I can call it 'organic rhythm' because it comes from the body.

I can distinguish different rhythms in the body: breath rhythm and heartbeat. They animate the body, and their pulsations are signs of life. As Odile Rouquet explained, “The sound of the 'pulse' contains resonances of the three phases of the heart work (diastole, atrial and ventricular systole) and of the elastic quality of the blood network” (my translation, 2000, p 2).

To connect with body rhythm, choreographers takes different strategies in their choreographic processes. Creating in silence is a distinctive approach. It can reveal the presence and importance of breath. It is a guide to listen to the organic rhythm and inner music inherent to each mover. When I interviewed the rehearsal director of Rosas company, Fumiyo Ikeda, she expressed that “the most important that you can notice in Rosas is that we always make everything in silence. So the moment when and how you breathe is significant” (2021).

Music can also colour the performer's musicality, and the opposite is also true. A real conversation between the musician and the performer happens, both being able to listen to themselves and get a sense of the typical 'substance' they create. By 'substance', I mean a union, an agreement.

The performer's breath is like a timekeeper, revealing a nonmetric but organic time to an audience. According to Ben McEwen, dancer and dance educator, “Awareness of breath in others when dancing can help catch their sense of time” (2021). Moreover, the sound of others' breath when dancing in the same space can help make rhythmical connections or disconnections depending on individual choices.

Breath control: absence and vocalisation

Controlling one's breath as a performer can contrast the performances, images, and ideas. There are many possibilities, but I will list only a few for us to reflect on. Some choreographers, such as Daniel Linehan in the piece *Flood*, choose to hold the breath, creating a mirror effect for the audience. Reflecting on the piece, Ben McEwen describes the effect of the use of breath in this way:

“Erik Eriksson (performer of the piece *Flood*) did a gradually accelerating dance clearly driven by his breathing, which was audible and really forceful, he accelerated and accelerated then unexpectedly stopped at the end of his outbreath and just held position for a couple of minutes without breathing in, I think the whole audience held their breath too” (2021).

Even though this performance seems challenging for the performer, I understand that Daniel Linehan trained Wim Hof method and practiced holding his breath for a long time. Breathing exercises are among the three pillars of the method with cold therapy and training the mindset.

Breath's vocalisation is another possibility when we play with breath in performance. The choreographer Alban Richard works specifically in this way. In his piece, *Breathisdancing* he uses breath to trigger sounds, movements, affects, emotions. He explains, "The observation of breath (...) can be done through different soundings of the breath, through the strict layer duration (the length of time) of the breath = duration of the action, textures of the breath = quality of the movement” (my translation, 2021). Indeed, breath texture can bring a specific movement quality. Generating different textures and vocalising can deepen the movement quality experience.

3) The dramaturgical potential of breath

In the following pages, I will discuss different views on the issues of the dramaturgical potential of breath. Moreover, I will analyse the manipulation and empathy present in creation, what the imagery bring to performance and the notion of the body-mind connection.

I want to start by defining what dramaturgical means in this context. The Cambridge dictionary describes dramaturgy as being “the art or the theory of writing and putting on plays, especially for the theatre.” By dramaturgical, we mean relating to the technical aspects of drama, how the awareness of breath can create drama and how the dance maker uses it.

Manipulation and Empathy

In a piece called *Stellar* in 1990, Fumiyo Ikeda played a human being in total panic, and she started crying and screaming with a high level of tension. As she was a highly trained dancer, using exhaustion could not help her access tears. However, she found out that hyperventilation provoked her tears by continuously inhaling a lot. Using extreme practices is frequent in the performance world, where artists

almost put themselves in danger to express an idea. In the piece *Sylphides* by Francois Chaignaud and Cecilia Bengolea, take extreme risks by enclosing themselves in latex bags that are slowly vacuumed. They create empathy with the spectator and the audience reacts to the stress of experiencing death (a moment of no breath in the piece). They share the intensity of stopping breath and then the resurgence. In the Graham company, dancers often go to the end of their breath and talk about life and death with their specific technique. The use of breath can bring emotions on stage, and empathy can transfer feelings to the audience. According to the choreographer Moreno Solinas, breath also has a particular empathic power: “breathing is inherently related to emotion, and the possibility of manipulating the breathing patterns of the performers and/or the viewers is a powerful strategy to shape the audience's experience” (2021).

Furthermore, breath can manipulate an audience and their emotions. It is part of the performance, a strategy to communicate with the public without them knowing. Moreno Solinas talks about the use of soft manipulation, “We do also try to interfere with the audience's breathing patterns, (...) it is a strategy that falls in the realm of soft manipulation which any kind of performance inherently is” (2021).

Imagery and Breath

Through my dance practice, I have realised how linking imagery and breath is essential to deepen the movement and connect internal and external spaces. Using imagery can enrich the piece's dramaturgy by bringing more obvious intention to the movement. As Fumiyo Ikeda said, “In our bodies, we use the twisting up around the spine; it is not like pumping up.” The twisting up leads one to imagine a spiral movement. This spiral can be anywhere in the body. For example, if dancers focus on the spine, they can visualise breath moving as a spiral through the spine, and this can help connect mind and body, and they become more present in the movement.

The imagery for breath is necessary to bring more presence, intention and creativity to a piece. In her book, Pamela Matt suggests different exercises using imageries to practice. I want to share two of them, “Our pattern for balance and movement, down the back and up the front, is followed by the breath. Exhalation is associated with weight. Inhalation is related to lightness. Think of the flight of the bird, swooping and soaring. Remember, the bird's lightest feathers are on its front.” (1993, p. 299)

“Explore your breathing easily, without forcing it. Air moving through the leaves of a tree gently stirs them to move in many directions. Think of the breath circling through your body in a similar way. Let the breath drip through the tissues. Use you kinesthetic sense to enjoy the sway of your body fibers with your breath.” (2017, p.299)

Other exercises using imagery can be found in the dissertation appendices. Using the imagery can link the physical body, emotional and mental body, as the mind focuses on the sensation of a bird flying; as a result, this brings a direct sensation, emotion, and quality to the action.

In addition, Nathalie Chazeau is a big supporter of using imagery in her practice, “especially for improvised research, linking the physical, emotional and imaginary body.” (2021, my translation). This method brings a characteristic body awareness to the practitioner, that contrasts with a more mechanical movement.

Body-mind connection and qualities

Breath can engender unique movement qualities. For the choreographer Moreno Solinas, “Breathing is, of course, a handy tool for performers when it comes to generating specific movement qualities” (2021). Breath can also support impulses and transform movement qualities, according to Nathalie Chazeau’s personal experience:

"Nourishing the physical body through Breathing, inhaling and exhaling to let the body develop, and bringing play to research. Images comes to me, sometimes memories, the imaginary, I create, enter even more into what is invited. It is as if Breathing became a partner to support my impulses." (2021, my translation).

Other practitioners see breath as a similar tool; for instance, Alban Richard describes what his relationship to breath brings to his dancing: "It allows the transformation of the attacks, textures, qualities, rhythms, densities, tonicity and durations of movements" (2021, my translation). The use of breath can help dancers find particular dynamics and use their articulations as impacts, sustained reaches, collapses, etc.

Moreover, giving an intention, a thought to action through breath can create a peculiar body-mind connection. According to Ben McEwen, “breath is used to integrate one’s whole body-mind into one’s movement” (2021). As a dancer, I realise that converting intention/breath into action can give me this sense of whole body-mind connection. Taking the act of 'pushing' as an example, “The breath can both help coordinate the body physically to create a whole-body push, but it also helps with the sensation of pushing away, and perhaps also a feeling of permission to push someone” (Ben McEwen, 2021).

Furthermore, breath can help to access certain body-mind states, a certain mindset with a range of emotions. Being a performer is not only being able to move gracefully and technically but also knowing how to bring a different range of emotions into the dancing. Specific focus on the breath can be great tool. Ben McEwen explains his teaching practice and how he considers ‘body-mind’: “The tactile

material I teach draws heavily from martial arts, where breath is used (not exclusively) as a way to focus/ access certain states of bodymind – calm, alert, centred, unshockable, grounded" (2021). The breathing is believed in Martial arts (for instance) to carry the prana, chi, or vital energy. It is also believed to carry the stream of thought. According to Linda Hartley, a therapist, trainer, and writer, in her book *Wisdom of the Body Moving: An Introduction to Body-Mind Centering*: "Breathing is also a gateway between conscious and unconscious processes. Through the process of breathing we inspire and expire, inhale to give away and exhale to receive back, regenerating our cells and processing a life cycle" (1995). It is relevant to point out breath as a gateway between the conscious and the unconscious and how we can receive the new experiences that come to us in the process with loving-kindness.

4) The choreographic potential of breath

In the following pages, I will examine different views on the choreographic potential of breath. Moreover, I will analyse how we experience space through breath awareness, the performers' synchronization, and how breath helps to maintain an energy level. In this context, I will consider how breath can be choreographed. The Cambridge dictionary defines choreography as "the skill of combining movements into dances to be performed."

Space

The focus on breath can bring unity, provide a framework and a sense of embodiment. I will evaluate the relationship with that frame, environment, and space. Some choreographers explore an expansion of the whole body-mind through space. According to the dance maker Myriam Gourfink, "yoga has brought me to expand myself in space. Are we in relation with our whole body?" (2021, my translation).

Focusing on breath, one can sense the passage of time, connect with an aerial space and a vectorial space. We call a vectorial space a set of objects named vectors that may be added together and multiplied by numbers. Myriam Gourfink thinks that "It is essential (...) to create a link with the aerial space and to create a link in giving directions to the energy in a vectorial space" (2021, my translation). She explained in the interview that "giving directions to the energy in a vectorial space" can be done by visualizing the front and the back, the left and the right side like in Laban movement analysis but also visualising the moon and the sun as directional spaces. She feels that the 'nadishodana' breathing technique is linked to those directional spaces on top of the head using the breathing of the nasal, pranic, and energy levels. She explains that it feels as if you are losing the physical sensations of breath, and "you have the impression of breathing the passage of time" (2021, my translation). In this

explanation, breathing and time are thoroughly mixed, and it is like a thread that is pulled, like playing an instrument by drawing a bow on a string.

Furthermore, breathing techniques from Yoga bring a particular body state which leads to the feeling of being sculpted in space and seizing space. I have included a short video of the piece called *Corbeaux* made in 2007 by Myriam Gourfink, where the movement can be qualified as slow motion in reference to a metric time, where time is mixed, and the eyes are hypnotized. Myriam Gourfink talked about the dancer “being seized, being as if sculpted in space and seizing things”, and one of her dancers says that “there is a consistency” (2021). By consistency I understand a substance, texture of matter or air. This is what explains the feeling of stretching time.

Synchronization

The focus on breath helps the dancers to synchronize their movements if needed or to individualize themselves. We can hear the others' breath; we can feel the breath of the others when we share space. In Ben McEwen's experience, “sometimes people breathe together, which gives me a particular feeling of being in a group. Other times each person follows their breath, perhaps a more nuanced way of being together and being individual” (2021). Being in a group and being an individual are two relevant notions. The idea of contrast is fundamental; for a dancer to notice his breath and other dancers' breath can make him/her free to synchronize or not. Contrasting someone else's movement by listening to their breath creates a nuanced relationship where there is no evidence of being together as a group.

For instance, in *Rosas danst Rosas* fast movement from Rosas company, they heavily synchronize their breath. They move in unison using peripheric vision; they cannot look at each other, so they use breath. Fumiyo Ikeda, the rehearsal director, acknowledged that in filming the dance, “the counterpoint cannot watch us so she is only listening to the group breathing and then she adjusts on us. Breath is the starting point in this case” (2021). I have also experienced some performances where we look at each other, breathe in, and start onstage. In this way, we resemble the conductor making the first move with his orchestra.

Sometimes an organic breath coming from a group of dancers will call up another group and they will start naturally breathing together, however hard they try to keep their own rhythm. They might not be able to control what we can call a “natural breathing attraction.” That is what Fumiyo Ikeda experienced in her workshop teaching *Rosas danst rosas* 4 by 4. The dancers are spread out in the whole space to create a canon. “The piece is so organic that they start breathing on the same tempo because as human beings, you cannot exaggerate your breathing in and out” (2021). In one of the most iconic performance, *Water Study* from Doris Humphrey created in 1928, based on breathing rhythms, dancers

tend to breathe on the same tempo. Perhaps the fact that it is the first show without music highlights the focus on breath movement and organic rhythm.

Maintaining an energy level

Using breath, we can energize, calm and harmonize our bodies and souls; that is also how Myriam Gourfink has explained the use of different breathing techniques in her practice as a choreographer. Moreover, she said in her interview that “Inhalation energizes and exhalation calm down. A square breathing harmonizes” (2021). It is Yogic theory and a physiology principle. The square breathing, also called ‘samavritti’ in Sanskrit, implies an inhalation of 4 counts, holding the breath for 4 counts, exhalation for 4 counts, and a pause for 4 counts. It is known as a beginner practice to help regulate tensions and regain a clearer mind. It is interesting, under the name of “box breathing” this technique of 4 counts is used to prepare navy seals for important missions (James Nestor, 2020).

Another view states that breathing with ease can help keep a high energy level in performance. According to Ben McEwen it is also a tool to lengthen his time dancing: “When I feel I am dancing with a soft, easy, appropriate breath, I can dance for a long time at quite a high energy level” (2021). Similarly, for Moreno Solinas, there is a need to sustain long durational activities. In his creations, *Idiot-Syncrasy* with durational jumping and *A Room For All Our Tomorrows* with durational screaming. When tiredness happens in the choreographic process inhaling more can help to gain physical energy. Myriam Gourfink specified “if there is fatigue, extend your inhalation” to feed the body with energy, like a cup of coffee (2021, my translation). Fumiyo Ikeda has another view; when she watches her dancers while performing pieces that require stamina, she often sees that they are not breathing out enough. According to her, there is a link between not breathing out enough and getting injured, as breathing out could bring a softer connection with gravity.

II) The focus on breath as a challenge to the creative process

As I have assessed in the first part, the focus on breath is a component of creativity. Sometimes we are not aware of this as dance makers. When we start to be conscious of it, interference might occur on the way. We want to avoid “breath becoming a black hole of attention” (2021, Ben McEwen) and to keep breathing as a resource and not interference. This section will collect and question information received to understand the challenges between breath and creativity. The focus on breath as a challenge to movement, freedom, and expression.

1) An intimate relationship

In the following pages, I will put under scrutiny different views on how the relationship between breath and oneself is intimate and can generate obstacles. Moreover, I will analyse the notion of unique relationship in this context and how breath might be an emotional burden.

A unique relationship

Breathing is unique to each person; we all have ways to breathe due to our physical differences: longer, shorter, softer, thicker, and so forth. It is challenging to copy a breathing pattern from someone to another person without feeling tensed and inorganic. I tend to see the subject as more important than the method itself. Odile Rouquet explains that: “Breathing is an intimate experience, it cannot be rushed. If you want to question it, to direct it towards other possibilities, you have to look for an entry point or take indirect routes” (2012, my translation).

Giving the time to someone to find their way to breathe by way of a new method is crucial as it can be dangerous to impose a discourse on breathing. As I will explain in the next paragraph, breathing can make us vulnerable and more sensitive, which may require treating the use of breath with respect. Moreover, we do not know the background and history of the person in a context of choreographic process. In Odile Rouquet article's, Xavier Racht, a musician, he points out from his personal experience that: “the individual in the position of learner sometimes forgets his singularity and the fact that we are all different”(2012). It is possible to forget in a group our singularity in the position of a learner and to hurt ourselves unconsciously.

An emotional burden

Breathing can bring vulnerabilities; breathing techniques especially tend to make thoughts/emotions/energies circulate through the body and release. Breathing techniques must be taken seriously in a performative context as performers have different backgrounds and sensibilities. It can be

challenging for choreographers to accept everything that comes with such a breathwork. Plato and Aristotle viewed the diaphragm (the primary breathing muscle) as the soul's seat, directly related to the heart both anatomically and neurologically. For instance, there is a direct connection between the heart and the diaphragm: the arcuate ligaments of the diaphragm loop around and blend fascially with the psoas and the fascia underlying the transversus abdominis. Fascia is a thin casing of connective tissue that surrounds and holds every organ, blood vessel, bone, nerve fibre and muscle in place.

Moreover: "Plato and Aristotle held that the diaphragm, by separating the thoracic and abdominal cavities, protected the heart (viewed as the seat of the soul)" (Perry et al, 2010). This statement can link to the breath's impact on the heart, emotions, vital organs, and mind. For the rehearsal director Fumiyo Ikeda, breathing is fragile: "breathing could be on the other hand an impact issue on stage and out of stage but it could also be very fragile because it is linked to your heart, your mind and also the related organs." Moreover, it can be an emotional burden and an obstacle to creativity. It is about recognising what it affects and how.

Furthermore, according to Evangelia Kolyra's experience as a choreographer in her piece *10000 liters*: "constantly working with breathing triggers bodily and psychological tiredness." At some point, dancers have their limits, fatigue starts to happen but also thoughts, judgment, laziness, and many other characteristics. Additionally, for Nathalie Chazeau, the body is not always available "to go on with the suggested process" (2021, my translation). In fact our body health and availability is also depend on our environment, our conditions of sleep, food, stress, responsibilities and so forth.

2) Breathing with various body structures

In the following pages, I will compile different opinions on how other bodily structures can challenge the use of breath. Moreover, I will analyze the breath blocks, holding back and hyperventilation, and the anxiety provoked by hyperventilation.

Breath blocks

As everyone has a different body and structure, we must look for what blocks breathing from happening instead of giving general advice, thinking that there is a right posture and a right way to breathe. According to Odile Rouquet: "The range of the diaphragm expansion depends on the alignment and the mobility of the vertebral segment where the fascial envelopes are suspended (especially C7 to D8, first cervical, and L1 to L3)" (p.5, 2000, my translation). She finds that holding your heart in a position that liberates the diaphragm from the bottom of the body will create more space in the torso and avoid compressing vertebrae. It is a more dynamic re-alignment of the spine's curve. It would be

counterproductive to do the opposite. This discovery has more to do with the awareness of how we balance ourselves above our feet and the coordination schemes with according which we move.

When I teach a breathing exercise to someone I remember that breathing is unique. We all have our perception of it; according to Odile Rouquet, the breathing experience is linked to “our emotional lives and our body attitude” (p.6, 2000, my translation).

In addition, breath can be blocked physically and emotionally in different areas; as defined by Miranda Tuffnell: “There are three main areas where we tend to restrict the free flow of breath into and out from our bodies:

face, jaw and throat,

shoulders and arms,

ribs, and diaphragm.” (2017, p.50)

Somatic practices such as Feldenkrais can help to re-access again one’s breath by allowing each part to move with more ease after a few sessions. Those blocks for daily life as for performance are an obstacle to move with ease, focus, and creativity. Moreover, Miranda Tuffnell said, “if the muscles of the neck and shoulder are tense, this prevents the free movement of lungs and ribs. Moving the arms and freeing up the shoulders can swiftly free the breath through this area” (2017, p.56).

Bringing awareness of our posture into our daily life could be a starting point to release unnecessary tension and move at ease with our breath. Furthermore, increased awareness of how we use our bodies can be crucial to fully rehabilitate individuals with breathing pattern disorders.

Furthermore, when focusing on the breath as a creative practice, many doubts and questions can occur. First of all, we can ask if there is a ‘right’ way to breathe? We can call ‘right’ what feels more organic and free the body from tensions. According to Pamela Matt, “There is no need to push out on the sides of the ribs. That is the wrong way to breathe. The right way is through the flexible ends of the ribs in their sternal sockets. Tubernal breathing – up the mid front line in inhalation and down the mid- back line in exhalation lets your diaphragm expand” (1993, p.245). There are many theories about right and wrong ways to breathe, what is certain is that it is really difficult to establish what the right way is. A bad position can exacerbate hyperventilation.

Holding - Hyperventilate

Playing with hyperventilation and holding breath can be extremely dangerous for non expert breath workers; the risk depends on the dancers' level of experience to being able to practice. As we saw for the choreographers Francois Chaignaud and Cecilia Bengolea in the piece *Sylphides*, most of the

choreographers put themselves at risk. Some choreographers have researched what I call 'rebirthing' nonrelated to rebirthing therapy, developing a silent space between life and death. According to Odile Rouquet in her interview:

“When the choreographers Chaignaud and Bengolea push the situations to the extreme by enclosing themselves in latex bags that are slowly vacuumed, they push our anxiety to the extreme facing immobile bodies that seem not to breathe, an experience close to death. The first flow of breath captured is a call for life” (2021, my translation).

The reality is that the dancers had to fight against the fabric tightening them, enveloping them. I suppose that it was not an easy breath (the video is listed at the end of the document in the videography list).

Secondly, using hyperventilation onstage to bring on an emotional response can be an obstacle instead of a method. According to medical experts, hyperventilation is usually defined as a form of over-breathing and can be triggered by rapid and/or shallow breathing (higher in the chest), but paradoxically, it often leads to shortness of breath, panic attacks and/or cramps in the body. Apparently, there is no evidence of any positive effect of hyperventilation on the body. Moreover,

“the debate for or against is mainly focused on the psychological effects. (...) Since 'real' Hyperventilation is known to have clear negative effects on the body, it is important to learn to avoid this and concentrate on the super positive ventilation. It takes a well-qualified breathwork teacher to teach the difference between hyper- and super ventilation” (2017, Gunnel Minett, breath worker therapist).

I doubt dancers know how to use super ventilation instead of hyperventilation. Overcontrolling our breath can feel overwhelming for some of us, resulting in a lack of spontaneity instead of creativity.

Hyperventilation and anxiety

Bringing the focus on breath can be, for some people overwhelming, it can make the person aware of their current well-being and to face reality, which may include a lack of confidence and some vulnerabilities. It is not always an easy task for everybody as each of us is different and we must consider all situations. It could lead to a blockage, an anxiety crisis, or other undesired problems. Moreover, dancers are not often people with breathing disorders because of their challenging dance training, but I would like not to generalise. Anxiety and depression can touch anybody in the dance world, and those disorders could increase with an inappropriate breathing practice. Using hyperventilation in performance to cry on stage would not be ideal for a dancer struggling with anxiety and depression, for instance.

Furthermore, too much attention on the breath can be stressful for certain people. Breathing is unique to everyone. That is why we must always consider the subject and come to quick conclusions. According to Ben McEwen, “breathing has a particular rhythm, and that can be at odds with the rhythm you want in the movement, e.g. for me, using the breath to drive fragmented rhythms/arhythms can feel really stressful in quite a short time” (2021). Being stressed is also a result of too much control of some people's breathing practice.

Could the awareness of breath lead to unawareness of something else? Bringing the focus into something can create windows to see other things; that is what Ben McEwen question: “So if I am aware of my breath, then is there something I am less aware of? How might that affect my physicality?” (2021).

The focus on breath within dance practice brings different obstacles, which are both personal and universal (which we all can connect to). It can cause physical fatigue, psychological exhaustion, and be extremely overwhelming. It depends on how it is used and to whom it is addressed, what the subject is, and its history.

III) Breath and Movement: a more nuanced relationship

This part will study a less linear relation between movement and breath where both can be conscious or unconscious.

1) Connection and disconnection between breath and movement

In the following pages, I will look into different approaches on how breath and movement can connect and disconnect. Moreover, I will assess them as inseparable processes; I will define the nuances between physical breathing and breath and consider breath as a support for movement/movement as support for breath.

Connection and disconnection between breath and movement can suggest new ideas for choreography. It is possible to find more nuanced relationships, where breath and movement patterns relate in perhaps less linear ways. Disconnection can be a way, "for example, where breath might be a disturbance to the movement (perhaps in a stillness, or balance), (...) performing really explosive and fragmented dancing but without using breath to drive/disturb it" (2020, Ben McEwen).

Connecting breath and movement can be another way: "for example, in running, where without conscious interference, the relationship of steps to breaths is often fractional, e.g. 3 1/4 steps per breath. » (2020, Ben McEwen).

Breath can also be an undercurrent; the rhythm of the breath does not have to be connected to the rhythm of the movement, for instance. As Ben McEwen suggests, “Breath is also an undercurrent,

pulsating away under all the action: avoiding becoming shocked, held, winded or becoming too strongly connected to the rhythm of one's breath" (2020).

According to some researchers, lots of study shows that breathing through the nose is more natural than mouth breathing. It could potentially improve athletic performance and endurance (Kirsten Nunez, 2021).

Nuances between physical breathing and breath

In her yoga and dance practice, choreographer Myriam Gourfink experienced that "There is not only the physical breathing which is at play in my work. But also other techniques which I will define as breath and focus" (2021, my translation). She refers to a practice called 'nadishodana pranayama' (practiced without the fingers). This subtle breath technique allows to focus and trigger a different state of mind and body. This practice is a cornerstone of Myriam Gourfink's dance, which she has used for 20 years with her dancers. It brings awareness, gently guiding the breath on its path within the body. It will enable one to breathe at the three levels of the nostrils: at the nostrils' bottom, at the middle of the nasal cones, and right at the top. It is also associated with a visualization of the breath. Physical breathing and breath can be defined as different in their meanings and in what they are, considering that physical breathing is an action toward a result and breath is a re-connection with a sense of the whole.

Breath a support for movement/movement a support for breath

Movement and breath are intertwined; they can be a support for each other. Instead of telling oneself "breathe" to oneself, come to the words: "let yourself breathe, watch yourself breathe." The ideas of "letting go," "letting be" are crucial in the process of being moved by one's breath instead of making it move. Breath and movement support each other. They are connected, one no longer knows whether breath is a support for movement or movement is a support for breath. Odile Rouquet states: "A balance worthy of a tightrope walker! But this is how the gesture becomes tinged with humanity. Tuning one's breathing to one's gesture is giving it life, illuminating it with one's presence" (2012, my translation).

Non separated processes

The Cambridge dictionary defines 'process' as "a series of actions you take to achieve a result." To breathe, we take a series of actions to bring air into the lungs. Breath and physicality are inseparable processes in the sense that to breathe, we need to move; breathing is a movement. By physicality, I mean being in movement and the quality of being full of energy and force. The 'choreosopic' artist Raji Abdselam defines the global process of dancing and breathing for himself:

"Attention, Breath, body, forms, rhythms, geometry, energies, because I have become the dance that runs through me, I do not do it. It is a presence, a committed but free action. It is a way of living, and it breathes the breath that is in me. (...) My body has been transformed by making itself available to breath" (2021, my translation). It is about looking at the processes as one whole thing with the breath and energy circulating. Raji Abdselam's dance is influenced by Sufi dance and by his Moroccan culture.

2) Finding harmony

In the following pages, I will emphasize different views on how breath and movement find harmony. Furthermore, I will investigate the notion of simply being alive, losing oneself, and intertwined 'being and doing'.

To simply be alive

Being alive, being present, and not analysing everything is the key to appreciating the dancing moment. According to Raji Abdselam: "Of course the tools for developing this grounding are all those that have been experienced through dance, weight, skeletal structure, vision, hearing, smell, and imagination. However, the need to pay attention disappears as being alive bring us back to presence" (2021, my translation). The artist's quote reminds us that what is left from our dances is our liveliness. Perhaps if we analyse everything when dancing, we create unnecessary limitations. In the example quoted by Fumiyo Ikeda about the image of twisting up, her dancers do not analyze the whole physiological process but try to connect the image to a sensation in their bodies in order to make it simpler, more alive and more direct.

To lose oneself

According to Fumiyo Ikeda, the idea of losing oneself and exposing oneself is crucial in choreography. Struggling with breath or not is part of the approach. Indeed,

"The other day, I was teaching some young dancers using some of our early works, but I couldn't see in them the desire to 'lose oneself.' They don't expose themselves fully. When we were young, we wanted to expose ourselves out on stage even when we reached the point where we were struggling for breath. In Rosas, we were trained not to hide the realities that occur, to show ourselves as we are, and that was the attitude that we deliberately developed" (2021).

According to her, today, young dancers do not want to reveal themselves because they feel they have to be 'cool'. The idea of working with who we are, to bring our backgrounds, personalities, strengths, and vulnerabilities onstage is a way to get an emotional charge. Most creative processes consider that anything is creativity, and any struggle can be portrayed onstage. Pina Bausch and her dance-theatre

used to work on her performers' emotional charge, asking them to tell their own story, to explain how they cry and cry. According to Odile Rouquet: "You have to be aware of all that, aware that it is strongly touching the person" (2021, my translation). When we talk about breath, it also considers the whole authentic person. The idea of losing oneself is related to losing the personality to show the essence of who we are as humans, sometimes struggling for breath and so forth.

Being and doing intertwined

As well as the paragraph about connection and disconnection between breath and movement, finding harmony between being and doing can lead to a genuinely engaged performance. The inner pulsations (breath, pulse) connect the being and the doing (external movement and environment). Odile Rouquet explained that: "Performers easily say that they have the impression that they are in agreement with the body movement when they have found the rhythm of the breathing rhythm that corresponds to it" (2021). We all have our own rhythm, and we do not necessarily match our breath to the musical level, the melody. Once we do, it radically changes our perceptions of the present moment. "When the internal (life) pulses are in adequacy with the external movement, then one reaches another quality. (...) All rhythms are in harmony" (O. Rouquet, 2021, my translation). When I watch a performance or practice, I notice how such a harmony produces a very involved and committed show.

Moreover, in the exhaling and inhaling, being and doing are intertwined, driven by an intention. They start to completing each other and find harmony. For Godelieve Struyf-Denys (founder of the Gds method, kinesitherapy), in the inhaling phase, the body collects itself, "I am centred while performing the opposite action, to spread my breath." In the exhaling phase, the body unfolds, "I am open, I am space, I do the opposite, I bring the breath to me" (1985, my translation). In this way, the conscious and unconscious activities through breathing can complete each other and bring original/unexpected ideas.

To conclude, "It is subtle to combine what we want to do for artistic reasons and what nature wants to do for reasons of vital respiratory reflexes. So there is a learning curve, but it is more in the realm of feeling than in the realm of the voluntary" (Guy Cornut, 2012, my translation).

Conclusion

This dissertation's structure follows my objectives to determine whether breath is a challenge to overcome or an inspiring resource. To be more specific, I choose to focus on breathing as a conscious activity rather than unconscious. Throughout the first part, I reflected on breath as support; in the second part, I examined the challenges; and in the final section, I explored how we can enrich our practices.

I realized through this research that breath, whether it is an obstacle or support for creativity, does demonstrate expressivity to an audience. It does help to enhance and embody an idea. I learnt that the connection and disconnection between breath and movement could be considered creative and original processes leading to original performances. I determined that most creative processes believe that anything is creativity, and any struggle can be portrayed onstage. As I analyzed breath and movement can be supported by each other, turning one's breathing to one's gesture gives it life, illuminating it with one's presence. Furthermore, I understood that breath is a subjective experience, the way we integrate information and live it is unique to anyone.

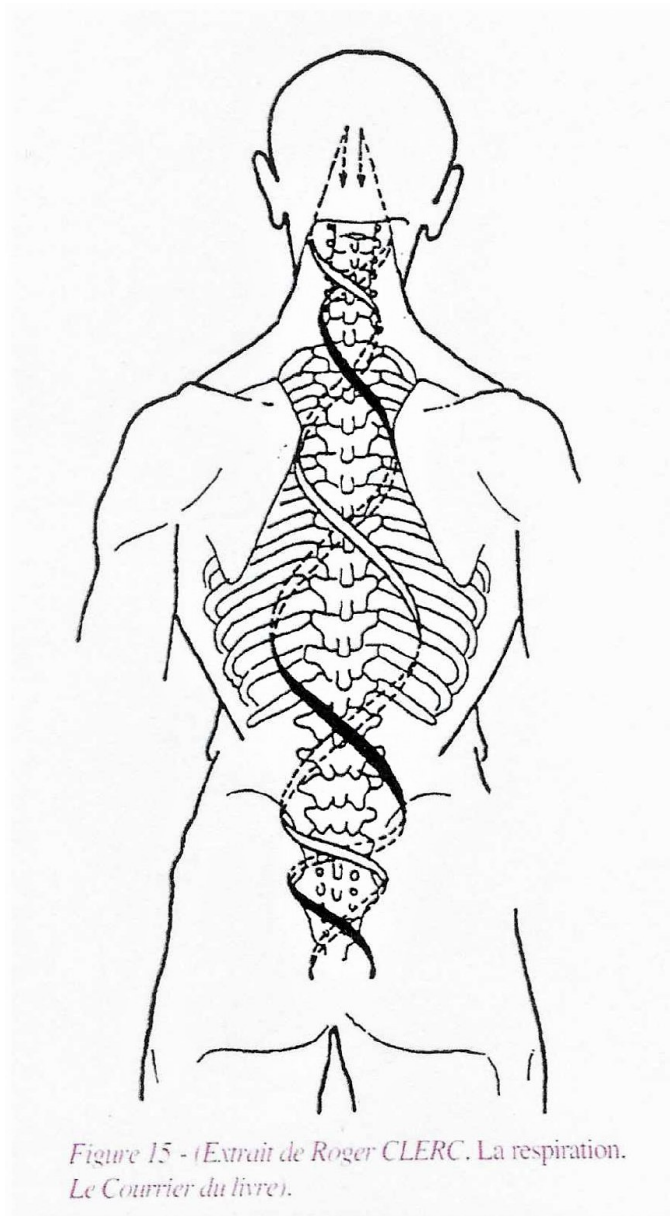
The choreographer Myriam Gourfink, inspired by Tibetan Yoga, uses « the Prana-Ayama, in the triggering of the art of breath »(my translation, February 2021). The Prana-Ayama, which means « the art of breath,» is another view of the breath, not only a physical action but more as a re-connection with a sense of the whole. I want to research further on the signification of the art of breath. I also would like to develop the notion of 'exposing oneself' in performance and how this attitude among dancers is considered necessary or not for creation.

This dissertation has affected me as an academic, allowing me to meet and compare different views of various dance makers. It helped me grow my knowledge of breath awareness and develop my study's qualities of determination and confidence.

Considering the place of dance in our world is essential these days in terms of what we can learn from dance, "the breath of dance", his capacity to be self-sufficient, connect, and gather people in the same place.

“Moved by the dance of the breath, I write the gesture at the moment of his delight.”

(Raji Abdselam, my translation, 2021)



Reference list

- Cambridge Dictionary (undated) *Creativity*. Available at <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/creativity> (Accessed : 18 March 2021)
- Cambridge Dictionary (undated) *Dramaturgy*. Available at <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/dramaturgy> (Accessed : 18 March 2021)
- Cambridge Dictionary. (undated) *Act*. Available at <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/act> (Accessed : 18 March 2021)
- Cambridge Dictionary. (undated) *Movement*. Available at <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/movement> (Accessed : 18 March 2021)
- Chazeau, N. Questionnaire replies by Natalie Chazeau. Questionnaire written by Pauline Robin. (22 December 2020)
- De Keersmaesker, A.T. *Speech for the opening ceremony for EDN/What's next in the Dance ecosystem*. Available at <https://www.rosas.be/en/news/860-anne-teresa-de-keersmaecker-s-opening-speech-for-iedn-what-s-next-in-the-dance-ecosystemi> (Accessed : 20 January 2021)
- Gourfink, M. Interview with Myriam Gourfink. Interviewed by Pauline Robin. (7 February 2021)
- Gunnel, M. (2007) Articles. *Hyperventilation – Good, Bad or Insignificant*. Available at [Hyperventilation – Good, Bad or Insignificant – breathwork-science \(breathwork-science.org\)](https://www.breathwork-science.org/) (Accessed : 10 March 2021)
- Hartley, L. (1994) *The Wisdom of the Body Moving: An Introduction to Body-Mind Centering*. North Atlantic books. California.
- Ikeda, F. Interview with Fumyio Ikeda. Interviewed by Pauline Robin. (28 January 2021).

Joe Cohen. (2021). *19 Factors That May Stimulate Your Vagus Nerve Naturally*. Available at <https://selfhacked.com/blog/32-ways-to-stimulate-your-vagus-nerve-and-all-you-need-to-know-about-it/> (Accessed : 10 April 2021)

Kirsten Nunez, (2021) *What Are the Advantages of Nose Breathing Vs. Mouth Breathing?* Available at <https://www.healthline.com/health/nose-breathing#breathing-exercises> (Accessed: 02 May 2021)

Kolyra, E. Questionnaire replied by Evangelia Kolyra. Questionnaire written by Pauline Robin (05 January 2021).

Matt, P. (1993) *A kinesthetic legacy-The life and Work of Barbara Clark*. Clark manual Trust Publisher

Matt W. Msc Ost Med, Bsc (Hons) Ost Med, DO, ND. (2017) *The diaphragm : more than an inspired design*, pp. 342-349 [Online] Journal of body work and movement therapies. Available at [https://www.bodyworkmovementtherapies.com/article/S1360-8592\(17\)30036-0/fulltext](https://www.bodyworkmovementtherapies.com/article/S1360-8592(17)30036-0/fulltext) (Accessed : 1st March 2021)

McEwen, B. Questionnaire replied by Ben McEwen. Questionnaire written by Pauline Robin. (28 December 2020).

Raji, M. Questionnaire replied by Michel Raji. Questionnaire written by Pauline Robin. (23rd January 2021).

Richard, A. Questionnaire replied by Richard Alban. Questionnaire written by Pauline Robin. (23rd January 2021).

Rouquet, O. (2000) *Respiration et Pulsation - La lettre de la compagnie Maître Guillaume*. Available at <https://www.rechercheenmouvement.org/Files/Other/respiration%20et%20pulsation%20-%20lettre%20maitre%20Guillaume.PDF> (Accessed: 18 february 2021)

Rouquet, O. Interview with Odile Rouquet . Interviewed by Pauline Robin. (1st February 2021).

Solinas, M. Questionnaire replied by Moreno Solinas. Questionnaire written by Pauline Robin. (24 January 2021).

Voris, A. (2021) *Organ presence – lungs*. Lesson plan. [pdf file]

Voris, A. Questionnaire replied by Amy Voris. Questionnaire written by Pauline Robin. (28 January 2021)

Bibliography

- Alban, R. (2017) *Breathisdancing* Available at <https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/breathisdancing> (Accessed : 5 January 2021)
- Alban, R. (2020) *Echo Flux – extraits*. Available at <https://vimeo.com/375876701> (Accessed : 6 January 2021)
- Alban,R. (2019) *FIX ME – teaser*. Available at <https://vimeo.com/327274416> (Accessed : 6 January 2021)
- Alban, R. (2017) *Nommer les étoiles*. Available at [Nommer les étoiles | Numeridanse tv](#) (Accessed : 6 January 2021)
- Celichowska. R (2000) *The Eric Hawkins Modern Dance Technique*. Canada: Princeton Book Company, Publishers
- Dancetehtv (2011) *Corbeau (2007) by Myriam Gourfink*. Available at <https://www.youtube.com/watch?v=abUYCYjDEjw> (Accessed : 14 January 2021)
- Farhi, D. (1996). *The Breathing Book: Good Health and Vitality Through Essential Breath Work*. Holt Paperbacks. New York.
- Filmes Verdes (2021) *Rosas danst rosas (1997), de Thierry de Mey e Anne Teresa de Keersmaecker | Full movie*. Available at <https://www.youtube.com/watch?v=mMTUdlEEM5A> (Accessed : 12 January 2021)
- Franklin, E. (2018) *Breathing for Peak Performance : Functional Exercises for Dance, Yoga, and Pilates*. United States. Human Kinetics Publishers.
- Hanatsuofficial (2011). *Hanatsu - Sohama - espace, temps, danse (Michel Raji) teaser*. Available at <https://youtu.be/LKHxVIBR5gA> (Accessed: 20 January 2021)
- Ircam (2011) *Ralenti/Respiration par Myriam Gourfink*. Available at <https://www.youtube.com/watch?v=8H2liTbGUmE> (Accessed : 15 January 2021)
- James Nestor, (2020) *The New Science of a lost art*. Riverhead books New York.
- Kolyra. E. (2015) *'10,000 litres' trailer*. Available at <https://vimeo.com/147188221> (Accessed : 28 december 2020)

- La Magnanerie (2016) *Une danseuse en apesanteur - J de Missaz*. Available at [Une danseuse en apesanteur - J de Missaz - YouTube](#) (Accessed : 10 November 2020)
- LolDanse Myriam Gourfink. (2021) *Interview de Myriam Gourfink autour de la création "GRIS" 2016*. Available at <https://www.youtube.com/watch?v=Sl3NVdGzfU> (Accessed : 14 January 2021)
- Marchand Claire (2019) *Salvatore Sciarrino/Opera per flauto/Claire Marchand*. Flute. Available at [Salvatore Sciarrino/Opera per flauto/ Claire Marchand, flute - Bing video](#) (Accessed 10 January 2021)
- Raji, M. (2010). *Master Mokhtar Dancing in my brain*. Available at [MASTER MOKHTAR Danse déc 2010.mp4 \(dropbox.com\)](#) (Accessed : 20 January 2021)
- Rouqueto (2012) *Guy Cornut radiologie des mouvements diaphragmatiques*. Available at [Respiration et mouvement - Bing video](#) (Accessed : 10 November 2020)
- Rouquet, O. (1999). *Mettre en mouvements les spirales du corps*. Médecine des arts. Paris.
- Rosas VZW (2018) *Drumming Live (2012) / Rosas & Ictus*. Available at [Drumming Live \(2012\) / Rosas & Ictus - YouTube](#) (Accessed : 12 January 2021)
- The Place (2020) *Pulsar by Igor X Moreno, EDGE Dance Company and Omari 'Motion' Carter*. Available at <https://www.youtube.com/watch?v=JD-L6x6pe9k> (Accessed : 15 January 2021)
- The Japan Foundation. (2012) *Artist Interview, the quest of Fumiyo Ikeda, a founding member of Rosas*. Available at [Artist Interview: Fumiyo Ikeda \(Rosas\) | Performing Arts Network Japan](#) (Accessed : 2 February 2021)
- Theatredelaciteinter (2013). *Myriam Gourfink, Bestiole (Hors Saison 2013)*. Available at <https://www.youtube.com/watch?v=xpBk93lqiSY&t=1s> (Accessed : 25 January 2021)
- Wim Hof Method. (no date) *Breathing exercises*. Available at <https://www.wimhofmethod.com/breathing-exercises> (Accessed : 2 March 2021)

Appendices

1) Imageries exercises – Breathing	p 32
2) Interview with Fumyo Ikeda . 28/01/2021 (in English).....	p 32 - 38
3) Conversation with Odile Rouquet. 01/02/2021 (in French).....	p 38 - 47
4) Interview with Myriam Gourfink. 07/02/2021(in French).....	p 48 - 58
5) Example of the questionnaire provided.....	p 58 - 60

1) Imageries exercises – Breathing (from Matt, P. *A kinesthetic legacy- The life and Work of Barbara Clark*)

1. Squeeze water out of sponge in the middle of the body as you exhale.
2. Diaphragm like mushroom, strong stem and small, fragile top. Breath through the stem in front of the spine.
3. Tea kettle lets off steam – hiss.
4. Eastern prayer position. Forearms on table parallel to spine – forehead touching – spine on an inclined plane. Draw back to sitting position letting ischia lead back. Do not spread between shoulder blades. Hiss – relax vertebrae, empty lung sacks.
5. On inhalation expand dorsal vertebrae of the spine upward. Yawn like an alligator – tongue on floor of mouth. Dog - « woof », pig - « ugh », cat « meow. »

2) Interview with Fumyo Ikeda about Breath & Choreography. 28/01/2021 (in English)

with Fumiyo Ikeda, rehearsal director of Rosas company – Anne Teresa de Keersmaeker

P - Do you use any particular breathing exercises or breath awareness in your dance practice?

F - Me & Anne Teresa, we had a teacher called Fernand Schirren (voice and drums teacher at Mudra School). He taught us rhythmical practices always connected with abdominals, so of course, something related to breathing is simple for us. We also had a project that only concentrated on breathing, but because you know to breathe, everyone is doing that, and when we are conscious about it changes. We took some time to discover with the musician like for the piece "My breathing is my dancing," we ask someone playing the flute. Those musicians have a technique for breathing. What is breathing in and out and how long, how much, and how you can keep your torso full and then: That's what we did. We don't do specific breathing exercises, but we have a yoga class every morning where you breathe in and

out consciously. People are not conscious; thinking about it doesn't change. When you start to breathe consciously it also becomes music; it also becomes dance; it also becomes something we share.

P - So you talk about the link between breath and rhythm; I wonder if for the piece called "Drumming" or other pieces did you intend to consciously use your breath according to the rhythm of the drums? If yes, was it helpful?

F - "Drumming" is an excellent example because we have a long phrase, but we don't have counts. So it means that when we breathe in, breathing out, it's something that even if we are each other at the opposite sides of the stage: breath makes us be together. Another example is with Steve Reich like there are 80 instruments that you see very clearly because in the structure of the music its a combination of construction with counts 1. 2 .3 1 . 2 .3 and another is really with an instrument is breathing in breathing out so here we don't count we more go with musicians. So in the structure, you see when you are counting and when we are really with breathing. Something that may be good that you often noticed with Rosas is that we always start making moves in silence. So you are making, phrasing in silence, it is also, of course, with breathing. We hold, suspend, and go to a temporary holding or something else or breathing normally and holding. The dancer makes the phrase, and then after we put on the music, and sometimes we should adapt because we are also analyzing the music, and sometimes it is a compromise between the music and the movement phrase. The most important thing that you can notice a lot in Rosas is that we always make everything in silence. So that moment is significant how you breathe.

P- Because the breath in Rosas is also making the musicality. I wanted to talk about the piece called "My breathing is my dancing." How was the relation between dance and the flute musician? Was it synchronize with the musician or not synchronize, and how?

F- Anne Teresa is always talking about synchronizing and "mickeymising." We do both; we get a score also, it's mainly with the flute. We ask where are the tiny notes, where the musician is taking long breaths. We don't fix movement, but we try to go without choreographing; we interpret with our bodies as instruments. Or consciously, we go to the opposite. Anne Teresa tends to go layer by layer. First of all, synchronize as much as you can. It is better if you know the score like that; you know when and how it is coming quickly.

So this is one way to do it. Another way is to disconnect movement from the musician, and we freeze. You hear better this quick part because we slow down. So you hear the contrast, the opposite things. This is quite fast, and it is a second layer that you can do because to quote completely, it is also quite

challenging to synchronize. Also, Anne Teresa analyses the score with different elements like water, wind, metal, fire, earth. You can also bring other qualities inspired by those elements; you can go to your breath differently or the movement rates.

P - In the opening speech, she said something that I found interesting about "choreography is about looking at how space breathes." For me, there is the element of air, the breath of the dancer about his environment.

Do you think it is possible to use breath as an initiation, as a departure for movement pattern, to start from the breath to create a movement pattern?

F- I think we do that only that. Did you have a chance to watch the fast movement of Rosas danst Rosas? This is only the breath. We treat it as unison with periphery vision; we cannot look at each other, so we use breath. The counterpoint cannot watch us, so she is only listening to the group breathing, and then she adjusts us. Breath is the starting point in this case. In other situations, we have a piece of music, and we have a score; we dance even off-balance when breathing out, so for the exhale, for example, it is not like just falling, but it becomes a movement. When the movement become dance? Or when the noises become music? I think it is the same question.

P - When I watch Rosas danst Rosas, for me, it seems like breath is helping to give a sense of the whole, of community, naturally synchronized between dancers. As you said, they are not watching each other feel their breath. It also feels like the awareness of breath is helping to go up and down, to suspend the movement pattern in stopping the breath, and as they exhale, they can release completely.

F - Maybe it is very typical Rosas. For us, it was essential this teacher I told you about, for his suspension its not just up and down like when we do the breathing suspension. It is rounded; this is not like pumping if the dancer understands that we are all breathing and falling together in the company.

P - There is an idea of a circle, of the spiral.

F - This is another obsession of Anna with the spiral and sacred geometry and circles. All connected.

P - If I can share something in yoga, they talked about the kundalini, which I visualize as a spiral around the spine going up and down when I breathe, but it is circling. I imagine it like that for myself, and I found it helpful to connect myself between earth and sky, not only as a vertical but also as sensing all the mechanisms spiraling in my body.

F - I hope that you and the next generation will understand what is twisting because all those little kids are pushing little buttons, and everything starts to move. Our body is not like that, just touching, and it starts to move. It needs a kind of mechanical thing inside the body to twist, you know. It is this period, more and more those things. Maybe after ten years, we won't be able to open a bottle anymore (just kidding). You touch, and it does open.

In our bodies, we use twisting up around the spine. It's not like pumping up. This is what amateurs dancers or in some yoga class the teacher say up and up. So music and breathing also link that.

P - I wonder if you notice any significant difference in how we see breath, how we move between your dance education in Japan and Mudra school in Brussels?

F - Before I completed my dance education, I was too young. I was 16 years old and not so aware. Before I helped myself, I had to defend myself; I was too shocked. I had to be at school every day. I was surprised by the fact that I could dance all day. In Japan, I was dancing only in the evening, you know. But my teacher Fernand Schiren was great about the things like how you use your body. He is also talking about the twist and down. Those things for me were such a new and chock, and somehow I cannot explain with words. You know we are dancers, we are dancing, we are not writing like you. I appreciate how you start writing about that, but we are not used to using words as dancers.

P - It is challenging for me to find nuances with words and the right words.

F- So I wasn't conscious about thinking about that, but the last piece I made with Anne Teresa was all about this. Rosas danst Rosas, we are immediately talking about breathing. Because to be together, we look at each other we live in and let go and start. So it is not like just standing and going. We are like the conductor making that first move with his orchestra. It is the same.

P - The first breath is also essential to go on stage to be together.

F - Yes, like before we do the sun salutation, we do one breath in and out with nothing to make your body empty, and then we start moving.

P - I wonder if breath brings us a sense of being together, and is there anything you think that breath can help? I have the impression that awareness of breath can allow for the present, for really being at this moment being aware of our breath, we can be present to others in the space and ourselves. Do you

think this awareness can bring other things? Because we have been talking a lot about that, about presence, being together as dancers...

F - I don't know if it is a good answer, but when I am looking at my dancers when they have pieces that require stamina, I often see that they are not breathing out enough. Inhale we do that anyway but sometimes out it is not enough. Maybe you do that automatically because you know that in yoga, breathing in only four counts breathing out could be like ten counts, more than double. So when we start dancing, we go, and sometimes it is good that you put the diaphragm down, and then we go. Sometimes I say to my dancers to lower, lower, lower ... So this is a convenient thing that I see in regards to dancers that are getting pain or hands become so sweating, but only the fingers tips are cold because it is not enough breathing out completely. It is really short or only with the mouth.

P - That's right, I have the impression that it can help the stamina breathe in through the nose and out through the nose. My yoga teacher was used to tell when you think that you are really out of breath and breathe out again because you will realize that you still have some air.

F - Sometimes, in the workshop, I am teaching Rosas danst Rosas 4 by 4, so they are spread out in the space to create a canon. And the piece is so organic that they start to breathe the same tempo because, as human beings, you can't exaggerate your breathing in and out, so even if I ask to jump in canon, they become together.

P - It is like they are attracting the breath of each other to be on the same counts.

F - But this is a great thing. Also, my experience with film shooting is relevant here. For example, the cameraman was sync to us (dancers) because we did 4 or 5 takes, and it is almost the same number of seconds. You cannot do one longer and then get it out, so it was effortless to edit after using different takes, you know.

Breathing is a good subject; it brings a lot of things.

P - Yes, it is a fascinating subject. I feel it is a symbol of life, life itself. It can be a vast topic, but at the same time, I can also specialize or make it more specific according to the practice of others and point out you know what the awareness of breath can bring most or what is the essential point about it. What are they and try to talk about that? I feel that also breath can get circulation in the body. Sometimes, when I see dancers, my gaze looks more at one dancer, for example, and sometimes it is not always the same reason, but sometimes it can be about circulation (how things circulate) in the body.

F - Also, breathing is linked a lot with emotions. If we go on stage and go to the breathing, let's say the perfect version. But if something happens, you had pain, or you have a problem with your boyfriend and girlfriend or whatever. Your breathing becomes a bit shorter, or you can't follow anymore because you cannot follow your partner anymore because of a more low concentration. So breathing could be another vital hand thing on stage and out of the scene, but it could also be very fragile because it links your heart and mind.

P - I feel it is also about vulnerabilities somehow. Also, breath can be a tool for dramaturgy. I saw some pieces; it was all about breath, the dancers were wearing something tight, and we could see the thoracic cage and the ribs opening and closing. Sometimes the dancers weren't breathing. They were holding their breath, and it's like the whole stage; the entire audience was waiting to breathe out as well with them. Indeed something was compelling with the empathy or the fact that there is a direct connection between humans. I am utterly passionate about it.

F – Also, you can technically practice how to cry by breathing in a lot. So inhale inhale inhale many times, and then you put less oxygen inside, and then you can cry in a panicked situation.

P - Have you been using this technique to cry on stage?

F - In a piece called "Stellar" in 1990, I played one human that; she is entirely in panic; she starts crying and screaming with a high level of tension. We try different techniques before we go on stage. I tried to go up and down the stairs, but I can recover quickly as I am a dancer. So I provoked myself hyperventilation while I am talking, so I got it like that somehow. When people start crying this way, we cannot hear what they say. That analyses how I can do that.

P - It is like breathing can help calm down, help to cry, and help bring different emotions.

F - When you are angry, it helps to calm yourself by exhaling, making long noises to breathe out.

P - And performers need to know how to bring emotions to bring some interpretations to what they are doing. Breathing can be a safe and delicate tool to convey certain emotions.

F- Or opposite, what is happening when you stop the breath? How much can you make stops in your movement, and how can you use that? Because stop exits with breath with freeze with emotions. This is also really interesting to analyze.

P - Thank you so much!

F- That was a pleasure!

3) Conversation with Odile Rouquet. 01/02/2021 (in French)

Odile Rouquet, danseuse et chorégraphe a été pendant 25 ans, professeur d'analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansée (AFCMD) au Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris.

OR: Donc alors ca avance bien ce memoire? Pour l'instant c'est la collecte de donnees c'est ca?

PR: C'est ca, voila j'ai collecte 7 questionnaires jusqu'a present de different choregraphes, enseignants, praticiens, certains qui ont ete danseurs en compagnie d'autres qui ont choregraphies. Il y a 4 jours j'ai rencontre la directrice des repetitions de la compagnie Rosas, Fumiyo Ikeda et qui m'a parle un peu de leur travail et notamment la piece Rosas danst Rosas ou le souffle est quelque chose d'extremement important notamment sur la synchronisation des danseurs. Donc elle m'a parle de rythmes et de synchronisation c'était extremement interessant et puis elle ma donne aussi des anecdotes de danseuses. Parfois pour l'interpretation, pour le jeu dramaturgique elle avait besoin de pleurer sur scene et la respiration avait ete un outil, un moyen pour arriver a cela.

OR: Enfait A.T. de Kearsmaecker, en analyse du mouvement on va dire que comme c'est le rythme qui est premier et qui est tres demande c'est un bon repere.

PR: Alors la consience du mouvement du diaphragme pour bien utiliser le poid et pour etre ensemble, etre un choeur de danseur c'est assez clair je trouve dans leur corps.

OR: Oui c'est vrai je suis d'accord. Donc tu as quand meme vu tous les exemples dans le film "Respiration et mouvement".

PR: Oui j'ai vu les exemples, j'ai vu notamment l'exemple de Francois Chaignaud avec les vetements tres serre ou l'on voit vraiment le diaphragme en mouvement sur scene dans cette piece qui s'appelle Sylphides.

OR: Enfait, c'est du vide ils font du vide. Il va jusqu'au bout de la respiration, ils vident ils sont carrément sous vide donc forcément ça fait de l'oppression et donc on voit chaque mouvement. Alors il faut dire lui François Chaignaud il va jusqu'au bout des expériences en tant que chorégraphe. Et ça voulait dire aussi pour lui qu'il fallait combattre, c'était pas une respiration facile. C'était force, il fallait combattre ce tissu qui les serrait, les enveloppait.

PR: Et il y avait aussi j'imagine quelque chose de l'inconfort, du challenge pour le danseur aussi. On était moins dans quelque chose d'organique, ils vont chercher quelque chose de inconfortable, non organique je dirais oui.

OR: Alors là justement il en parle comme ça et je me demande du coup j'en parlais dans l'article que j'ai fait. Tu l'as lu l'article qui accompagne le film?

PR: Oui je l'ai lu et je le relisais justement tout à l'heure juste avant.

OR: Je crois que je parlais pas de François Chaignaud et ce qui disait car on avait fait un interview avec François aussi. C'est un ancien du conservatoire qui était avec moi. Dans l'interview que j'avais fait il en parle de tout ça si ça t'intéresse pour aller creuser.

PR: Oui oui ça m'intéresse. Enfait c'est intéressant parce que du coup cette conscience du souffle elle va comme limiter le mouvement à cet endroit là. Je trouve ça intéressant, ça vient provoquer aussi une fatigue physique très certainement une fatigue psychologique, être assez submergeant. Cela vient contrebalancer mon discours dans mon mémoire justement parce que j'essaie de parler du fait que la respiration en tout cas la conscience du mouvement du diaphragme peut être un initiateur du mouvement mais générer de la créativité et j'aimerais contrastes avec le fait que ça peut aussi créer de l'anxiété, créer de la fatigue, créer du stress (réflexion: tout dépend comme c'est utilisé et à qui s'adresse, quel est le sujet et son histoire...). Dans une troisième partie je souhaite montrer que cette relation elle est un petit peu plus nuancée, que la relation entre le souffle et le mouvement est un peu moins linéaire, que à la fois la connexion et la déconnexion ça vient créer des idées, que les deux sont supports pour le danseur, pour le chorégraphe... J'en suis à ce stade là de ma réflexion.

OR: C'est vrai que en tout cas qu'en on parle de François Chaignaud et Cecilia Bengolea ils sont toujours sur l'extrême et ils continuent tout le temps à l'extrême mais ce qui l'intéressait c'était que cet

extreme c'était forcément empathique avec le spectateur et le spectateur reagissait par rapport au stress en se disant c'est un peu limite de l'experience mort.

Et les gens et moi qui assistait a ces spectacles c'est vrai qu'on etait la en se disant ... la limite etait toujours, enfin il fallait qu'ils arretent a un moment autrement il n'aurait plu pu respirer. Et donc enfait c'est sur ca qu'il jouaient. Ils jouaient sur la prise de risque pour eux mais c'était aussi en empathie avec le spectateur. Et biensur ca nous faisait des echos et je sais pas si tu vois aussi en Graham ils vont jusqu'au bout de l'expiration et ils parlaient de vie et de mort. Et c'était des experiences pour lui d'aller jusqua la vitalite d'avoir plus de souffle et ensuite la resurgence.

Alors il y a pas mal de choregraphes (lorsque tu parle de l'histoire de creer du stress) c'est le stress pour le danseur mais c'est aussi creer une decharge emotionnelle du spectateur enfait. Si tu veux etre sur la creation il faut bien mettre le vecu du danseur mais aussi le vecu du spectateur, c'est un art de communication.

PR. On est sur de l'empathie et je la note elle est importante dans cette recherche la.

OR: Ce lien avec le spectateur et avec l'expression est un moyen de communication.

PR: J'en parle justement du potentiel dramaturgique de la respiration. Je l'ai un peu intitule comme ca pour l'instant que c'est un outil pour creer de l'empathie aussi.

OR: et du coup communiquer quelque chose enfin je me rend pas bien compte si cest de l'art therapie et la c'est autre chose. C'est vrai que moi si tu m'interroges je suis sur l'art communication et l'expression d'un artiste pour le spectateur. C'est pas pour le plaisir de se faire du bien ou de prendre des risques. C'est ca que je voulais te dire. Escuse moi je t'ai interrompu je veux bien que tu precises ta demarche pour voir ce que je peux t'apporter.

PR: Oui donc c'est un memoire mais c'est aussi une reflexion sur ma propre pratique personnelle. Donc enfait j'ai etudie les techniques de respiration pranayama en yoga pendant plusieurs annees et donc la respiration, le mouvement du diaphragme ca a ete quelque chose d'assez important depuis enfait j'ai demarre le yoga et la danse de facon professionnelle en meme temps et donc pour moi ca a toujours ete un peu lie et ce qui lie les deux finalement cetait cette attention particuliere a la respiration mais biensur c'est lie avec la gravite avec l'utilisation du sol, les appuis dans le sol et comment se servir de cette verticalite entre le sol, le ciel. Pour moi c'est des choses qui se jouaient at ca m'a passionne de trouver des differences et des ressemblances entre ma pratique du yoga et ma pratique de la danse contemporaine et donc au fur et a mesure j'ai decouvert que j'avais envie de prendre le sujet de la

respiration comme reflexion sur la pratique. Et puis l'annee derniere j'ai eu des cours de pratique somatiques durant mon master. On a survole je dirais plusieurs pratiques somatiques comme le body mind centering, le feldenkrais... On a pas eu beaucoup de temps mais on a eu quand meme des briffs de pratiques somatiques. Et notamment j'avais decouvert l'afcmd au tout debut de ma formation de danseuse contemporaine il y a 10 ans. Et puis j'ai pris ce sujet pour reflechir sur ma propre pratique mais aussi pour pouvoir reflechir sur la pratique de d'autres personnes qui souhaitent partager leur reflexion avec moi.

OR: Quand tu parles de yoga il y a celle qui travaille sur la lenteur...

PR: C'est Myriam Gourfink.

OR: Oui c'est ca donc la tu t'y reconnait bien.

PR: oui oui j'avais eu quelques contacts avec Myriam Gourfink. J'ai perdu contacts recemment. Je lui avait envoye mon questionnaire et j'ai pas eu de reponse pour l'instant mais peut etre que ca viendra plus tard. Oui c'est vrai que son travail sur le yoga il y a du lien avec mon travail.

OR: C'est completement ca. C'est a dire qu'elle met ses danseurs dans cet etat, elle les prepare tres longtemps a l'avance pour arriver a cette lenteur base sur le controle de la respiration du yoga, c'est vraiment, completement, elle revendique cet etat de corps.

PR: Avez vous travailler avec Myriam Gourfink?

OR: Alors enfait moi j'ai eu beaucoup d'occasion enfait ca depende tout mais parce que comme j'etais au conservatoire entre autres Myriam est venu pour monter des pieces alors du coup j'etais ou a la fois observatrice et apres je reprenais avec les jeunes. Mais non Myriam je l'ai pas beaucoup cotoyer mais par contre j'ai cotoyer ses danseuses. C'est pour ca que je parle de Myriam parce que pour les echauffements elle exige ca elle exige ce gros gros travail du yoga d'abord sur la respiration et ensuite apres elle explique que le corps est pret a se mettre dans ses etats tres revelateur.

C'est pour ca que je dis ce serait bien qu'elle te reponde pour ton memoire.

PR: Oui enfait on avait deja essaye de se rencontrer l'annee derniere avant le confinement et puis il y a eu le confinement malheureusement donc je n'ai pas pu venir a Paris. On avait un rdv de planifie et voila les evenements font que ca n'a pas pu se passer. Ca va se mettre en place a un moment donner. Donc

voilà ce que je disais c'est que j'écris une réflexion sur ma propre pratique de danseuse, la pratique d'autres danseurs, votre film... Et donc j'étais entrain de réfléchir à quelque chose, dans mon entretien avec la compagnie Rosas et Fumyo Ikeda elle me disait qu'elle avait un professeur de rythme qui avait été très important pour la compagnie et qui s'appelle Fernand Schirren que vous connaissez peut être.

OR: Enfin je l'avais rencontré comme ça et j'avais son livre aussi.

PR: Je voulais me le procurer également car il y a des éléments des choses dont elle parlait dans la conversation qu'on a eu en relisant votre document sur les idées force du film *Respiration et mouvement* je trouvais qu'il y avait des choses qui étaient très très liées en fait notamment sur l'utilisation du diaphragme, la verticalité. Notamment le travail avec Emio Greco si je reprend votre film.

OR: Oui il l'utilise comme un parachute. Et alors juste pour faire le parallèle avec ce que tu disais avec ta recherche donc Emio il vient du classique. Et donc il était un peu avec cette formation tenue et donc c'est pour cela qu'il a utilisé la respiration c'est donc par la respiration qu'il a réussi à se lâcher à retrouver cette gravité et c'est vrai que c'est pas si évident de trouver uniquement la chute du diaphragme, le diaphragme anti gravitaire parachute. Quand on voit la danse qu'il fait c'est beaucoup beaucoup de travail pour arriver à ça. Mais Emio ça a été vraiment une façon pour lui de trouver l'élément gravitaire et du coup cette fameuse suspension interne du diaphragme. C'est pas une suspension plus extérieure musculaire. Mais c'est vraiment l'expérience du diaphragme qu'on voit très bien. Et c'est parce que on la voit très bien que tout d'un coup elle chute et elle revient à une rapidité incroyable. Il a vraiment utilisé le diaphragme pour trouver un état de corps.

PR: Et donc je me demandais si vous utilisez comme outil dans l'afcmd la visualisation, les images peut être pour retrouver une forme de suspension interne?

OR: Alors ça oui beaucoup, il faudrait que tu recherches avec Barbara Clark parce que c'est les pionniers de l'ideokinesis avec André Bernard et bien autres. Alors ils utilisaient énormément la relation diaphragme et psoas. Parce que le diaphragme il est relié à beaucoup de choses bien sûr au niveau facial mais aussi au niveau des piliers du diaphragme qui sont ici et qui font le rôle de parachute et donc du coup ils vont être reliés avec les psoas et donc ils utilisaient énormément ces images de fleur de racine. Ça je pourrais te faire des photocopies dessus pour t'envoyer ces images avec les jambes toute la suspension à partir du plexus. Donc ils travaillaient beaucoup là dessus les pionniers c'est vrai que quand on trouvait le mou au niveau des articulations, la softness avec cette suspension, ce diaphragme parachute.

PR: Ce serait super intéressant de me le scanner si ça vous dérange pas, Merci beaucoup. Parce que justement en fait notamment en yoga on parle de la kundalini ils utilisent la visualisation d'une spirale qui s'enroule autour de la colonne vertébrale. En tout cas je trouve que cette image m'a beaucoup aidé à trouver une forme de verticalité mais qui n'est pas une verticalité complètement tendue mais qui est une verticalité plus souple plus mobile.

OR: Tout à fait cette très jolie image de la kundalini avec les serpents la comme ça qui font les nœuds. C'est vrai que j'avais écrit un article sur la spirale justement, les spirales dans le corps avec médecine des arts et à la fin j'avais utilisé cette idée de la colonne qui ... Parce que en fait avec Peter Goss avec laquelle j'ai beaucoup travaillé il a travaillé essentiellement à partir du yoga aussi, tu sais tout ces échauffements c'est à partir du yoga.

PR: Ah je savais pas ça d'accord.

OR: Et donc le film qui s'appelle ' La diversité des appuis en danse contemporaine ' qu'on a fait avec recherche en mouvement, le sujet c'est Peter Goss c'est la danse de Peter et donc c'est son imaginaire et donc on prenait ces images et j'avais même apporté un serpent bien sûr gadget et donc pour que les jeunes arrivent à visualiser cette image de spirale. Donc là dedans tu pourrais trouver dans ses échauffements essentiellement ces images du yoga qu'il mélangeait avec le Feldenkrais. Et sur notre film Les appuis en danse contemporaine sur recherche en mouvement tu vois tout son échauffement en bonus donc ça pourrait t'intéresser aussi ça.

PR: Ok je regarderais merci. Et c'est aussi intéressant l'article que vous avez écrit sur les spirales dans le corps. Est-ce que c'est un article que je peux trouver?

OR: Oui alors ça c'est sur le site de recherche en mouvement. Je suis sûr que quelqu'un l'a mis récemment. C'est dans médecine des arts.

PR: Ok je regarderais ça.

OR: Ah oui parce qu'il y a aussi un article que j'avais écrit sur la compagnie Maître Guillaume qui s'appelle Respiration et Pulsation. Parce qu'alors là chez eux c'était un autre point de vue c'était comment la conscience de sa pulsation interne, de sa respiration apprend à l'enfant le rythme, enfin on perçoit physiquement le rythme par la pulsation cardiaque mais plus évident la respiration.

PR: Je voulais parler dans mon écriture de l'impulsion, de la pulsation, de la musicalité... aussi du souffle qui peut permettre finalement de transformer le mouvement. Par la conscience du mouvement qui est léger de le rendre plus organique, de l'amplifier. Utiliser des impulsions.

OR: Alors tu vois il y a aussi tu as plein de points de vue différents et je pense que François en parle. En fait il y en a beaucoup et il y a certains qui ne veulent jamais parler de respiration Pourquoi? Parce que ils disent que les gens respirent en fonction de leur posture. Et donc si tu respires dans ta posture bon bah tu reprends ta posture et puis voilà et c'est pas forcément aussi intéressant que ça. Et c'est que les interprètes disent facilement que ils ont l'impression qu'ils sont en accord avec le mouvement corporellement quand ils ont trouvé le rythme de la respiration qui correspond à ça parce que c'est ça qui signifie parce que on a justement son propre rythme et on cale pas forcément comme tu dis au niveau musical au niveau de la mélodie sur la respiration. Et François dit ça je crois 'quand on a trouvé ça on sent qu'on est en accord avec le mouvement du coup.' Et c'est vrai que j'ai assisté à ça par exemple en notation Laban tu reconstruis le mouvement au départ c'est très mécanique et c'est normal de toute façon. Là c'était des choses du 19ème et donc là c'était des choses tellement loin de soi que quelques fois on arrive pas à trouver le rythme respiratoire c'est vraiment du travail pour arriver à se dire et quand les pulsations internes (de vie) sont en adéquation avec le mouvement extérieur alors là on arrive tout à fait à une autre qualité. Et ça c'est vrai tu sent un accord très fort de la personne et ça du coup donne une vraie performance très investie très engagée. Tous les rythmes sont en accordance. Trouver un vrai rythme qui correspond au mouvement lui-même très organique quoi.

PR: Ça me fait penser à ce que disais l'assistante de la compagnie Rosas Fumiyo Ikeda me disait qu'elle commençait toujours par travailler dans le silence dans un premier temps à construire des phrases dans le silence et ensuite à accorder leur respiration, leur impulsion, leur suspension avec la musique donc d'abord à synchroniser vraiment donc elle faisait d'abord couche par couche et ensuite à chercher à déconnecter à créer des pauses de la respiration, du mouvement par rapport à la musique. Et donc je trouvais ça intéressant de partir du silence pour être en accord avec la respiration interne j'ai l'impression qu'il faut aussi beaucoup pour la concentration et que le silence aide. Et donc la possibilité de trouver un accord avec la musique.

OR: Tout à fait et Anne Teresa elle disait souvent quand on l'interviewait que pour elle la danse c'était de la marche et que du coup après elle amplifiait et donc pour retrouver ce rythme de la marche. Tu vois c'est très clair ce qu'elle te dit là. Moi ça m'intéressera après de voir si tu as des exemples comme ça car ça m'intéresse de voir comment les autres en parle. Enfin moi en tant que professeur d'analyse du

mouvement plus il y a des points de vue différents et plus ça nous ouvre des horizons c'est vraiment très clair.

PR: Je pourrais vous partager mon mémoire quand je l'aurais terminé. En fait dans mon mémoire il y aura aussi le partage de l'expérience de d'autres chorégraphes avec des citations. Je parlerais aussi du travail des autres donc je pense que ce sera intéressant. Alors il y a quelque chose d'autre dont je voulais parler justement en fait je reviens sur les idées forces du film respiration et mouvement et à un moment donne justement il y a écrit ' en pédagogie il est dangereux d'imposer un discours sur le souffle dire à quelqu'un c'est comme ça ou comme ça sans lui laisser l'opportunité de chercher sa voie propre en commençant par expliquer comme le dit Philippe qu'il y a des façons de respirer dues à nos différences physiques et l'individu en situation d'apprenant oublie sa singularité parfois tout comme il oublie en position d'apprenant qu'on est tous différents et alors moi ça me parle je trouve ça intéressant en particulier cette partie parce que en tant que professeur de yoga parfois je propose une technique de respiration avec une certaine intention de nettoyer et plutôt que d'arriver à ce but là je sens bien que par rapport à des retours que l'effet est inverse et dans ces circonstances là je me questionne et je me dis il y a des différences physiques et on est bien tous différents et ça veut aussi dire que l'intention de départ ne peut pas être la même en fait. En tant que professeur j'ai besoin de faire attention à ce que je propose pour que l'être en face de moi puisse continuer d'être présent à soi et que le but que je demande n'est pas forcément le but que la personne va atteindre.

Je trouve ça très somatique finalement de vraiment partir de la personne de soi de quelle est son expérience à elle en premier.

OR: C'est vraiment la complexité de l'enseignement de pas imposer mais du coup de proposer des outils pour que l'autre trouve. Parce que pourquoi je disais ça dans l'article? c'est parce que il y a le tromboniste qui est dans le film et qui raconte que (chez les chanteurs c'est terrible ça) comme ils savent pas trop comment ça fonctionne la respiration alors ils imposent leur propre façon de faire qui est très imposée et comme l'autre n'a pas tout à fait le même type de corps c'est mal perçu et donc il racontait vraiment lui Xavier là que ça l'avait complètement bloqué (ça c'était en France) et heureusement qu'il est parti aux États Unis ou aux Pays Bas et que ça lui avait fait un bien fou pourquoi? Parce que on lui avait proposé une autre façon au niveau de la résonance. Le problème c'est d'imposer, c'est de dire voilà ça c'est la règle et il faut faire comme ça. Et pour nous c'est un peu notre travail à nous de faire prendre conscience aux profs qui disent tel ou tel choses que c'est parce que ils le ressentent comme ça dans son corps et pourquoi pas c'est même très important de le ressentir mais l'autre en fonction de son mécanisme et de sa structure le message va être interprété très différemment et ça peut bloquer quoi. Alors tu sais le Yoga c'est quand même très une technique pour un certain but, pour trouver un état de corps,

d'hyperventilation ou d'hypoventilation enfin tu vois ils jouent beaucoup la dessus par rapport a l'oxygenation et donc en fait il y a aussi pour cette raison le yoga. Je voyais Peter Goss par exemple et bien il faisait quelques fois des exercices avec les narines avec tout ca mais il n'imposait pas la respiration dans le mouvement. Il fallait que les gens se place eux memes. C'est pas pour ca qu'il mettait pas une conscience dessus. Tu vois c'est des choses comme ca sur lesquelles il faut chercher chacun. C'est deja bien de se rendre compte que ca bloque l'autre parce que a ce moment la tu vas chercher un autre moyen et tu te dis " Bon mon imaginaire c'est mon imaginaire c'est pas forcément celui de l'autre, on va chercher un autre moyen'. On m'a beaucoup appris ca quand j'ai fais mon master justement a Cambia c'est que ils nous disaient voila si je me souviens c'était des choses aussi bete que ca ' si quelqu'un n'aime pas les animaux et que tu prend des images qui represente des animaux bon ba voila ca va plutot le stresser' Cest toutes ces choses de la relation de l'autre a un objet des choses meme anonyme pour nous on se dit. Dans la communication il faut avoir plein d'outils tout ca on est comme on est donc en fait je pense qu'on ne peut pas etre neutre je pense. On est pas neutre, on cherche, faut toujours chercher l'intension. 'Oh ba oui si je dis ca c'est parce que ca me fait du bien pour tel raison et oui aussi si tu disais ca veut dire que tu as trouve quelque chose dans ton corps qui te fait du bien et tu cherches a le communiquer a l'autre donc ce sera de toute facon une experience a toi qui est interessante de communiquer il faut surtout pas le nier non plus. Autrement ca n'aurait plus d'odeurs ni de saveurs. Ca ferait plus aucuns effets.

Ce que je voulais dire c'est vrai que dans le monde du chant et de la musique c'est un peu terrible comme certains professeurs imposent. Alors c'est pour ca que la respiration il y a des choregraphes qui l'utilise vraiment consciemment et il y en a d'autres au contraire qui en parle jamais et qui laisse la respiration. C'est vraiment des entrees.

PR: Oui j'ai l'impression que c'est vraiment l'experience de chacun mais aussi par rapport a l'imaginaire, a quoi ca fait reference dans le vecu, comment ca ... Parce que ca peut etre un challenge ca peut etre submergeant, ca peut faire remonter certaines vulnerabilites mais ces vulnerabilites peuvent etre aussi utiliser au service de la communication et de l'art.

OR: Oh oui tout a fait. Faut bien se rappeler que toutes les fonctions physiologiques profondes il faut avoir beaucoup de respect par rapport a l'autre parce que ca fait memoire d'un vecue enorme pour certains enfin on voit bien on travaille sa respiration parce que ca a ete traumatisant pour soi donc en fait faut faire bien bien attention quand on touche et parle directement des fonctions vitales. Parce que tu vois la technique d'ou je viens l'idiokinesis a l'epoque les pionniers parlaient des os essentiellement parce ils voulaient justement pas parler des muscles parce que des qu'on parlait des muscles ils estimaient que dans un muscle il y a une charge emotive ce qui est reconnu a un vecu et que pour eux le squelette etait

plus neutre. Ce qui peut pas forcément être si neutre que ça aussi pour certains. Alors c'est pour ça qu'ils parlaient de ligne de force pour arriver à enlever un petit peu cette trop grande charge émotionnelle qui peut faire trop référence au passé de la personne. Et maintenant il y en a certains qui travaillent là-dessus comme Pina Bausch elle travaille beaucoup là-dessus aussi, sur cette charge émotionnelle des danseurs. Elle leur demandait à ce qu'il raconte leur propre histoire. Voilà c'est vraiment des façons de faire différentes mais il faut être conscient de tout ça, conscient que ça touche la personne très fort.

PR: J'ai l'impression que tout ça que ce soit que ça vienne interfère avec le mouvement ou que ça vienne libérer le mouvement tout ça ça permet de créer de toute façon une forme de communication de l'expression. Et que chaque artiste chaque chorégraphe puisse utiliser de façon différente. Ça m'intéresse beaucoup d'avoir des exemples diverses d'artistes qui emploient cette conscience là, la conscience de la respiration sans considérer qu'il y a une bonne façon ou une mauvaise façon mais plus des façons et de voir comment c'est employé.

OR: Comme disait François Chaignaud c'est fou comme la vie les fonctions vitales ça touche forcément le spectateur.

PR: Il y a quelque chose de très fort, très puissant très directe en fait entre humains dans la même pièce le même espace. On est tous très sensibles à la respiration de l'autre. Alors voilà ça peut être inconscient peut être que c'est une forme de manipulation consciente pour essayer de raconter des choses, de faire sentir son propre être au spectateur.

OR: Certains artistes explorent au maximum, à l'extrême, c'est ce qu'ils font pour arriver à toucher le public. Et le yoga c'est aussi extrême quand tu y penses car c'est aussi pour but d'oxygénation. C'est sûr très très puissant c'est sûr.

4) Interview avec Myriam Gourfink le 07/02/21

Myriam is a dancer & choreographer born in 1968. The respiratory techniques of yoga are at the source of Myriam Gourfink's endeavors.

MG: ... avec Odile Dubocq donc c'était en 1996 et la première chose qui m'a surpris c'était à quel point Odile Dubocq me demandait de lâcher le poids dans le sol parce que elle elle est vraiment dans la

danse contemporaine et pour elle le travail avec la gravité est l'enjeu majeur de la danse contemporaine donc pour elle se lâcher de poids verticalement sur le sol et à quel point plus je découvrais les techniques respiratoires du yoga et j'arrivais à amplifier ma respiration plus j'avais des zones comparables qui s'exprimaient dans les cours de yoga. En fait de lâcher prise. Et effectivement je me suis dit c'est fou comment le souffle corréle au poids et comment le poids corréle au souffle me met en résonance avec mon souffle. Voilà et ça c'est le premier constat aussi que j'ai fait et qui m'a donné envie effectivement de me mettre en mouvement à partir du souffle et des techniques respiratoires provenant du yoga pour encore mieux sentir les histoires de poids. Et je me suis rendu compte bon Odile Dubocq était une personne née dans les années 40 quelque chose comme ça donc qui évidemment au niveau de sa guidance avec l'interprète qui disait facilement c'est juste c'est pas juste. Avec tout ce qui avait un petit peu de vieillot dans cette façon là mais en tout cas qui était toujours très bienveillante. Et à laquelle je faisais confiance car elle avait quand même un regard d'observatrice très affiné. Et en fait ce qui est sûr c'est que quand j'utilisais même dans sa danse à elle ma connaissance de yoga pour arriver justement à lâcher le poids et ba souvent elle me disait 'c'est juste Myriam'. Et ça ça m'a beaucoup interpellé effectivement au départ. J'avais pas encore commencé mon travail et au fur et à mesure est venue l'idée de mêler les deux et de danser avec le souffle, la respiration. Au départ je disais la respiration. Et après au fur et à mesure du cheminement dans le yoga il y a plusieurs choses aujourd'hui qui sont en jeu. Il n'y a pas que la respiration physique qui est en jeu dans mon travail. Mais il y a aussi d'autres techniques que je dirais de souffle et de concentration qui sont aussi en jeu.

PR: Et quels types de techniques de respiration si on peut parler de technique de respiration vous utilisez dans votre warm up ou pour la chorégraphie? Peut-être quelles sont différentes, peut-être qu'elles sont similaires?

MR: Bien sûr c'est similaire parce que en fait dans ma pratique du yoga j'axe la pratique dans le cadre de mon travail pour effectivement qu'on puisse ensuite déchiffrer une partition ou les respirations. Les respirations correspondantes sont actives. Donc enfin si je reprend au début des pratiques et quand j'ai un groupe de débutant avec moi souvent j'utilise tout simplement les trois étages respiratoires. Comme en yoga, celui du bassin, celui de la cage thoracique et celui de l'espace sous-claviculaire. La petite nuance que j'apporte mais qu'apporte aujourd'hui beaucoup de techniques somatiques et donc c'est des nuances qui me sont venues grâce au Rolfing c'est à dire que j'invite beaucoup la respiration à venir dans le dos donc en bas des poumons dans le dos au milieu des poumons dans le dos et sous les clavicules mais vraiment le penser aussi dans le dos. De façon à rééquilibrer, de pas avoir, souvent les débutants ont tendance à amener la respiration devant et c'est juste rétablir le poids du dos au sol. Et ba ça c'est très danse contemporaine en fait c'est vraiment essayer de garder la rondeur entre les omoplates et

effectivement la douceur du sternum. Donc ca par contre je dirais que c'est l'apport des techniques somatiques plus, du rolfing surtout et de la danse contemporaine qui m'ont amenes a ca sachant qu'en yoga ils precisent pas forcément un endroit particulier pas dans les enseignements que j'ai suivis parcontre ils disent bien que la respiratoin du ventre doit etre a peu pres dans toutes les directions, en tout cas a moi on me l'a precise que c'est important aussi de le noter qu'ils l'envisage comme quelque chose de rayonnant. Mais au niveau de la transmission pour un danseur je trouve interessant d'insister sur la face arriere car elle est souvent occulter de facon spontanee. Donc ca c'est pour la respiration on va dire physique apres le yoga que je pratique met beaucoup l'accent sur une technique qui s'appelle 'nadishodana pranayama" mais sans les doigts. C'est un yoga tibetain qui fait passer le souffle a ce niveau en stimulant chaque etage des narines, donc on va retrouver les trois etages mais au niveau des narines donc on a aussi pour stimuler tout un tas d'exercices avec les doigts mais ensuite on ne met plus les doigts dans les pratiques aboutis. Et au fur et a mesure on n'a plus besoin de mettre les doigts donc enfait c'est vraiment apprendre a respirer en bas des narines, au milieu des cornets du nez et tout en haut mais aussi en bas des narines, au milieu des narines et vers le bout du nez. Donc on a enfait 6 points et ensuite dans nadishodana pranayama on remonte le cornet d'une narine pour arriver sur ajna et pour les tibetains il est place derriere le milieu du crane frontal et pas entre les deux yeux mais plus haut. Et on redescend le cornet de la narine oppose et on remonte et puis on redescend mais sans les doigts enfait . Juste avec la concentration et ca c'est devenu enfait pour les danseuses qui travaillent avec moi depuis voila 15 ans / 20 ans c'est devenu la clef de la danse que aujourd'hui on continue de developper.

PR: et alors je crois que j'ai vu dans une interview sur youtube une video ou vous parliez du ralenti et de la respiration et que le souffle devient comme un fil sans vraiment dissocier l'inspir de l'expir. Finalement ca devient quelque chose de continue, c'est un ensemble.

MG: Oui c'est a dire que ca effectivement c'est pour lancer la machine et d'arriver grace a cette technique de nadishodana pranayama alors moi ce que je ... comment je ressent effectivement l'espace de la lune et l'espace du soleil. C'est juste une direction enfait je crois que c'est vraiment. J'ai fais aussi le lien entre l'espace directionnel, vectoriel et ce que les anciens appel l'ether. Pour moi c'est la meme chose enfait aussi. C'est a dire qu'il est important que l'energie est une direction pour etre purrifie. Et donc il est important non seulement d'etre ancrer d'avoir du poids donc ca c'est la respiration bien physique qui va donner ca mais aussi de tisser un lien avec l'espace aerien et de tisser ce lien en donnant a l'energie des directions donc dans un espace vectoriel. Avec la gravite comme referrent comme en laban mais avec un avant un arriere la droite la gauche et donc on retrouve la lune et le soleil en haut qui sont pour moi des espaces directionnel avant tout a aller sentir apres le fait que ce soit symboliser avec une

lune et un soleil finalement ça c'est plus culturel. Mais ce qui est important c'est d'aller sentir c'est vraiment ce que je ressens aujourd'hui en fait aussi ce nadi shodana pranayama au fur et à mesure il est relié directionnellement à ces espaces au-dessus de la tête et il peut aussi dans d'autres techniques on va enrouler des crosses sur le front, on va pouvoir tisser un triangle on va pouvoir respirer en fait en remontant pareil trois étages sur le front et à ce moment là effectivement on est dans une autre respiration et ça vient de l'étage nasal. L'étage pranique, l'étage de l'énergie qui fait le lien avec cette étape là où là effectivement on a des effets de perte complètement de sensations du souffle physique et on a vraiment l'impression de tirer un fil presque de respirer le fil du temps. Et où respiration et temps sont pour moi dans ma sensation complètement mélangés c'est comme un fil qu'on tire effectivement. J'ai pas d'autres images associées, ça pourrait comme jouer d'un instrument en glissant un archer sur une corde. Voilà c'est de cet ordre là. Et quelqu'un qui joue bien on va plus sentir les attaques de l'aller et du retour.

PR: C'est vraiment une recherche de la circulation, de la fluidité. La circulation de l'énergie, du souffle à la fois à travers le corps physique mais qui est en lien avec l'extérieur avec l'espace.

MG: c'est ça et ce que je ressens c'est plus ça circule finement et plus on est saisi on est comme sculpté dans l'espace et on saisit des choses. Il y a vraiment quelque chose qui... alors une danseuse qui travaille avec moi a prononcé le mot consistance et j'ai bien aimé. Moi je dis on est saisi elle dit oui il y a une consistance qui se prend. Et c'est vraiment de cet ordre là, d'où effectivement l'étirement du temps.

PR: Je trouve ça très très intéressant. Je travaille avec un sculpteur justement donc dans ce cadre je me permet de danser très très très lentement et lui il vient saisir des dessins des bouts de mouvement et voilà ça me fait penser à ça sculpter des formes qui se mettent en place et qui continuent de se former au fur à mesure du temps sans stop.

MG: Ça circule. C'est sans stop et pourtant on a le temps de sentir. C'est pour ça que c'est saisissant. C'est spécial comme état effectivement.

PR: Peut être qu'il y a une notion de la perte de temps également ou peut être pas mais je dirais que le temps est différent.

MG: En fait bah le temps ça regroupe des choses extrêmement complexes. Qu'est ce qu'on appelle le temps? déjà c'est une grande question. J'irais pas me lancer à y répondre. D'autres s'y sont essayés mieux que moi mais en tout cas c'est vrai que il y a quelque chose qui est de l'ordre d'un rythme qui n'est pas

un rythme metrique dans la fourchette d'un rythme dans l'oreille occidentale. Ca c'est sur. Mais qui peut faire penser a des descriptions par exemple je pense a Sauvannet, c'est un auteur qui a ecrit sur le rythme et sur l'origine du mot rythme et lui meme n'en tire aucunes conclusions parce que en fonction des ecoles ca a beaucoup changer c'est a dire qu'effectivement il y a une ecole qui enseignait la metrique, la facon d'un rythme reperable alors que d'autres ecoles enseignaient que c'était plus du cote de la forme et du cote de la saisit de la forme et de comment circulait a l'interieur de cette forme des rythmes. Il y a quelque chose qui coule en fait comment ca circulait a l'interieur de cette forme. Et c'est c qui cree un rythme et non pas une metrique qui revient. Donc je sais qu'il y a deja beaucoup de ... deja sur le mot rythme, sur le mot temps, il y a beaucoup differentes ecoles differentes facons d'apprécier ces deux notions. Donc effectivement en tout cas ce qui est sur quand moi on me dit un rythme non metrique comme j'ai fais du solfège au conservatoire en tout cas je vois bien ce qu'on appelle un rythme metrique avec le metronome et effectivement la fourchette occidentale et au dela d'un certain nombre de battement par minute, l'oreille occidentale (l'oreille humaine en fait) ne reconnait pas cela comme un rythme mais comme une frquence et de meme au dela d'un certain nombre de battement par minute (quand c'est trop lent) on ne reconnait pas ca non plus comme un rythme, comme une metrique. Donc je vois bien que cette fourchette la moi j'ai pas eu envie d'y travailler et que je me situe en dehors de ces deux fourchettes. Mai pour autant je pense qu'il y a du rythme dans ce que je fais quand meme qui refere a d'autres definitions du rythme. Et je me send plus proche de la sculpture, et des descriptions des sculptures grecs chez certains philosophes grecs anciens selon ce que j'ai lu chez Sauvanet.

Le Livre s'appelle 'Le rythme grec d'Heraclite a Aristote' voila c'est d'Heraclite dont je me send tres proche plus qu'Aristote. Et puis pour moi l'autre chose qui a ete dans la construction de cette reflexion sur finalement un rapport de rythme qui est de l'ordre de la frquence c'est biensur Stockhausen et ces ecrit sur le rythme puisqu'il est le pere de la musique spectrale. C'est vrai que au debut de mon travail j'ai beaucoup suivis des conferences sur l'oeuvre de Stockhausen. C'était tout une serie de conference qui avait lieu a Paris au musee d'Orsay je crois a l'epoque. Et ca m'a beaucoup nourris en fait j'étais enormement nourris par ca.

Le livre de Stockhausen c'est "Comment passe le temps". Et puis dans mon livre "Composer la danse" je donne aussi un psychologue "Paul Fresse" et son ouvrage "Etudes psychologiques des structures rythmiques". C'est marrant c'est a peu pres dans les memes anness ils ont ecrit ces choses la sans se connaitre. C'est a dire Stockhausen avec son oreille experimentale et Fresse avec une analyse scientifique ils arrivent a peu pres aux memes conclusions. C'est a dire "c'est au dessus de 960 pulsations par minute l'oreille humaine perçoit un signal sonore continue. Ca c'est interesant je trouve parce que ca montre bien que notre facon de mesurer les choses est completement culturelle. Et effectivement on s'en apreçoit des qu'on va en Chine ou en Inde il y a un autre temps qui s'installe et le yoga c'est vraiment le

temps de l'écoute du souffle, et c'est vraiment le souffle en fait et ces vibrations qui vont donner le rythme et c'est ça qui est extrêmement différent je trouve.

PR: Est ce qu'on peut parler d'un rythme organique?

MG: Oui on peut parler d'un rythme organique. Effectivement. Ça c'est quelque chose que traverse je pense les questionnements de la danse contemporaine et de la danse moderne à ces débuts. C'est à dire c'est surtout Laban qui amène ça je pense ' Comment se dégager du rythme métrique de la musique vue par Jacques Dalcroze qui était le personnage dont Laban voulait vraiment se démarquer. Comment construire des partitions des chorégraphiques dont le rythme devient celui du souffle ou celui du cœur ou celui du sang ou celui ect... Et en fait il y a une chose très intéressante avec ce dispositif yogique j'ai été invité et on a fait des échanges avec le body mind centering. C'était très intéressant ce qui m'a été envoyé parce qu'il y a un point au niveau du cerveau qu'on appelle le point source et qui est en fait je dirais le point d'ancrage du mental et de la conscience qui relie pour les tibétains deux cônes un qui est sur Sahasrara et qui descend au niveau du cerveau et un qui est sur ajana et qui horizontalement se projette au niveau du cerveau donc ça c'est le corps du mental qui est décrit et qu'on développe en assise en méditation avec laquelle j'ai essayé de danser et c'était très très fort en fait la peau ensuite est vecteur du corps du mental et il est décrit avec 7 couches différentes. On retrouve scintillamment je sais pas combien mais on sait qu'on a des feuillettes au niveau de la peau...

PR: avec les fascias peut être...

MG: rien qu'avec le derme, l'hypoderme, l'épiderme. Et en tout cas ça passe sous la peau et c'est relié à Muladhara Chakra. Ça passe sous la peau à l'arrière du corps et sous la peau à l'avant du corps comme des voiles on va dire. Et en fait ça on le développe et on vient le sentir et les tibétains (avec cette sensation de vibration qui est très fine qui est très haute) pointent le fait que cette expérience ce qu'on est entraîné de vivre c'est le corps du mental. C'est la vibration du corps du mental. Et donc en dansant avec ça et en partageant l'expérience avec des gens assez avancés en BMC. Ce qui m'a été fait comme retour c'est que finalement que j'utilisais était relié au rythme du liquide céphalorachidien qui est très très lent. Ce qui m'a pas du tout étonné puisque le but finalement des techniques de yoga enfin si il y a un but, l'idée c'est de raffiner les fréquences internes et d'élever le taux de fréquence interne, d'aller le raffiner. Qu'il devienne de plus en plus tenu avec une fréquence qui devienne au niveau de la couleur de plus en plus homogène de plus en plus stable et en fait quand on arrive sur ces plans de fréquence là on est soit sur le corps du mental soit sur le corps de la béatitude par exemple. Donc je me suis amusé à danser avec cet autre fréquence là aussi et c'est vrai que ça saisit encore plus c'est vraiment assez incroyable et ça

m'a donne envie d'être dans des figures dans le sens de transfiguration (pas la figure figée) mais dans des figures d'équilibre, beaucoup, que ce soit des figures d'équilibre prises sur le bout d'une table c'est à dire que ca correspond a "Breathing monster" et a "Data noise". Ou j'ai utilise effectivement des tables ect et ou je danse sur des socles qui me propose d'augmenter mon equilibrium et je dois dire que grace a ces techniques c'est assez evident en fait. C'est ces techniques la qui m'ont donne envie aussi, tout est lie ! Parce que on arrive dans des vibrations qui nous mettent en relation avec je dirais de la stabilite. Je sais pas comment le dire autrement.

PR: Est ce que la piece 'Bestiole' en fait parti egalement? Parce que je venais juste de la regarder juste avant notre interview et je vois ces table ou ces plateformes qui...

MG: Ca a commence avec Bestiole. Cest le groupe qui a commence a travailler avec ce genre de technique.

PR: Et justement je notais l'équilibre des danseuses. Je me demandais quelles sont les techniques la de perception. Comment la danseuse peut avoir un tel equilibrium? Une telle stabilite? Alors je pensais a Mulabandha justement maintenu ou je pensais a d'autres bandhas qui sont peut etre maintenu la aussi.

MG: Oui il y a ca aussi ca c'est sur que c'est super important. Donc en fait la clef c'est bien sur le Mula bandha qui est a la base de tout mais il y a aussi beaucoup le Sahajari mudra qui est la contraction des levres du vagin et du col de l'uterus et qui est une technique non pas developpe par le yoga tibetain que j'apprend encore mais qui est plutot une technique que ma professeure de yoga a ete recherche. Ca fait partis de ces recherches et elle se permet d'enrichir le yoga tibetain avec cette recherche la. Donc c'est une recherche qu'elle a fait sur le feminin et aujourd'hui sur le masculin aussi avec pour les hommes la contraction du gland de l'uretre et de la region de la prostate. Evidemment c'est pas vraiment ces regions la qui se contracte mais c'est pareil ca donne une direction, un endroit, un espace. Donc plus precis, plus a l'avant et ca recentre enormement. Et je pense que ca donne enormement d'équilibre. Et toujours le point de jonction, ce pourquoi on est avec nadishodana pranayama, le point de jonction c'est vraiment ajna.

PR: Quand vous dites le point de jonction c'est la connexion?

MG: oui en fait je dirais la bascule du souffle mais je sais pas comment l'appeller autrement. C'est a dire que lors de la mudra on remonte et c'est comme si ca passait dans la sushumna a l'avant du corps et que le point ou ca se termine c'est sur ajna. Mais apres effectivement si on fait nadishodana pranayama pour

moi le point de jonction la droite et la gauche entre les deux grandes nadis: ida et pingala, c'est vraiment ajna chakra.

Et pour moi saharhi mudra pour moi elle est complètement reliée à la libération des ischioaux et la libération de l'anus et de la musculature postérieure. Pour ne prendre que la puissance vraiment comme dans un tube sur cette axe entre les lèvres et l'utérus. Et du coup il y a vraiment une montée d'énergie dans la Sushumna par les deux nadis.

PR: En fait je me demandais parce que du coup vous parliez du body mind centering. En ce moment je lis ce livre " Breathing for peak performance" de Eric Franklin que je trouve intéressant car j'avais jamais pratiqué ces exercices notamment au niveau du diaphragme, il inclut pas mal d'images donc ça vient aussi nourrir ma pratique de yoga et je me demandais si vous avez été inspiré par d'autres méthodes que le yoga?

MG: Oh oui. En fait moi je suis pas gardien du temple. Il faut que les pratiques restent créatives et que je continue à découvrir beaucoup de choses. Il y a une méthode que j'adore mais vous allez voir que si vous travaillez avec Gianna Dupont il y a beaucoup de liens à faire. Elle la pratique sans savoir ce que c'est et à chaque fois on lui fait le retour et moi je lui fais le retour c'est à dire que son enseignant est très proche de l'enseignement du Feldenkrais. Et moi j'adore cette méthode et j'ai eu la chance comme je suis danseuse j'ai été invitée régulièrement à Montpellier par Mathilde Monnier en résidence et à chaque fois je prenais des cours avec un monsieur qui s'appelle Espinassie qui est décédé maintenant et qui était le monsieur Feldenkrais français pendant très longtemps. Et donc j'ai appris énormément avec lui ou alors je pratique une méthode qui est plus de massage avec des exercices à l'intérieur. Je pratique le rolfing maintenant depuis plus de 20 ans. Qui est aussi une méthode somatique mais plus de massage avec quelques petits exercices pour se réguler et tout et donc il y a beaucoup de ... tout à l'heure j'ai parlé de l'arrière des poumons et chez Feldenkrais on retrouve aussi l'arrière des poumons est très très marquée plus que en yoga. Et en fait en rolfing c'est par exemple l'appui des pieds au sol qui est plus affirmé qu'en yoga ou la posture. Il y a des recherches scientifiques dans cette méthode par Hubert Godard (Mr Rolfing en France). Donc effectivement aussi la façon de tenir le cou comme en yoga, plutôt que de pencher je le libère plus comme en rolfing. Voilà donc des choses comme ça qui traversent ma pratique, qui viennent l'enrichir. Ce que je sais du yoga qui vient peut être corriger certains principes peut être obsolètes du yoga en Occident. Oui parce que le yoga en Occident a été au niveau de la transmission refabriqué par les scientifiques des années 30/50. Mais aujourd'hui ce qu'on sait scientifiquement est un peu différent. Voilà par exemple le yoga en Occident quand on les voit pratiquer le menton est pas du tout sur le haut de la gorge ou même n'importe quel yoga sur youtube en Inde, c'est beaucoup plus libre qu'en France. Et à l'école française de yoga ça c'est vraiment un principe.

Et c'est assez rigolo de voir que ça a été fait pour protéger les cervicales selon les principes de ce qui était connu dans les années 30 et 50. Aujourd'hui quelqu'un comme Hubert Godard dit attention à l'usage des cervicales c'est très mauvais pour les oreilles. Ça rend sourd, il faut absolument pas freiner les cervicales il faut les libérer au contraire. Donc voilà il y a plein de choses qui continuent à dialoguer finalement et ça c'est important je trouve et effectivement c'est en allant voir ailleurs que bien souvent pour moi ça dialogue.

PR: Ça se complète.

MG: oui attention il a dit ça mais ça se discute. Qu'est-ce qui est bien pour moi. Qu'est-ce que moi je ressens finalement. En fait ce qui est important pour moi le fait d'aller voir ailleurs et de pratiquer d'autres techniques comme le body mind centering. J'ai adoré le BMC et tous les cours sur le développement de l'embryon. L'embryologie c'est vraiment magnifique.

PR: Il y a justement un stage de respiration cellulaire avec une praticienne de Body mind centering.

MG: En fait c'est une question plus financière après on ne peut pas tout faire on a fait des choix j'ai commencé le yoga j'ai une bonne pratique là. Donc en fait faire un stage de BMC c'est de temps en temps mais effectivement ça enrichit énormément la pratique.

Et puis moi par rapport à mon histoire personnelle j'ai eu besoin de travailler le corps de contact avec des thérapies telles que la pneumonie ou la gestalt. Pour moi ça me semble un soutien qui est extrêmement nécessaire, un soutien que j'ai pas eu enfant et qui est important d'avoir. Donc ça c'est autre chose et c'est vrai que même de rien ça nourrit ma pratique forcément.

MG: Finalement le yoga m'a amené à me prolonger dans l'espace. Est-ce qu'on est bien en relation avec tout son corps? Dans la méthode de la teunomie.

Alors en gestalt ça peut être Gestalt et danse comme Anna Halprin moi j'ai choisi le massage parce que j'avais besoin. Là ça joue sur la structure profonde et pas uniquement sur la peau. La pneumonie rassure elle donne de l'estime de soi la gestalt elle va cogner là où il faut que ça cogne.

PR: Je pense qu'on a répondu à beaucoup de choses. Vous avez parlé justement de nadishodana pranayama, je me demande alors j'ai bien conscience que pour parler du souffle il y a beaucoup que la respiration en jeu.

MG: Il y a deux mots en sanskrit, c'est à dire qu'il y a une manière façon de respirer c'est pranayama et il y a l'art de respirer c'est prana ayama. C'est intéressant de voir qu'ils font la distinction qu'ils sont dans le

discernement a ce niveau la. Effectivement c'est stimuler c'est des bascules qui se joue. On peut pas se forcer a etre dans l'art du souffle ca vient c'est stimuler par le pranayama. Le prana ayama arrive. Donc souvent on a ca spontanement. Moi je vois avec le masque je suis la dedans parce que il y a pas d'autres solutions. C'est tellement fin ce souffle que c'est plus facile. Parce que effectivement si je commence a etre en respiration physique j'ai le masque qui me colle au nez. C'est juste pas possible.

PR: Est ce que vous integrez Kapalabathi et bastrika dans votre pratique?

MG: Alors j'ai essaye toutes ces pratiques, des qu'il y a trop de sons ou c'est trop physique pour mon travail en tout cas ca ne convient pas. J'ai essaye des respiration sifflantes aussi avec la langue enroulee par la bouche ect... On a essaye mais ca fait pas vraiment sens avec ce que je developpe au niveau du temps. Je suis plus dans le prana ayama dans le declenchement de l'art du souffle. Mon travail est plus axee la dessus. Par contre ce qui fonctionne parfois pour nous redonner du pep's c'est tout les bandhas, que ce soit mulabandha, les mudras... Sahajoli mudra qui signifie a chaque instant naissance. Ca c'est la base. Les bandhas qui fixent l'energie, Sahajoli mudra harmonise l'energie (tous les mudras harmonisent l'energie) ils vont l'equilibrer. Ca peut etre des doigts ou des chevilles qui viennent de facon spontanee dans la danse ont les laisse faire en fait on pourra se retrouver avec deux doigts coles a un moment donne en dansant. C'est absolument naturel, on laisse faire on les recherche pas mais ca se fait. C'est des equilibrages naturels. Et puis les bandhas pour donner l'energie pour fixer l'energie dans le corps. Mulabandhas qui peut etre effectuer physiquement parce que des fois il y en a besoin ou alors psychiquement. Mula bandhas subtile, qui est beaucoup plus fin qui remonte dans un tube jusqu'a manipura chakra qui est juste la contraction du noyau du perinee entre sexe et anus et qui remonte comme dans un tube jusqu'a manipura. On a cette fraicheur qui s'installe et qui est le depart. Je fais le rapport avec le developpement de l'embryon au depart. C'est vraiment ce chemin la que le mula bandha suit et puis les grands bandhas comme jalandhara bandha et puis celui du diaphragme Udiana bandha. Surtout Udiana bandha plus que jalandara bandha mais effectue souvent de facon assez subtile vraiment comme un massage au bas du ventre qui remonte en bas de la colonne qui etire un petit peu au niveau des ovaires legerement mais pas le grand grand grand. En dansant c'est difficile en fait sinon on coupe le souffle. Donc en fait il se prend plus spontanement.

PR: Est ce que vous avez travailler sur l'arret du souffle, la retention du souffle a poumons plein et a poumons vide?

MG: Ah oui biensur. C'est vrai qu'on en a pas parler, pour moi ca fait partis de la base de la respiration physique. C'est a dire que non seulement on essaye de reperer les trois etages pulmonaires, qui sont les

trois etages physiologiques anatomiques et on va avoir des retentions, des suspensions a plein ou a vide avec soit effectivement ce que je propose en fonction de la fatigue de l'interprete lorsqu'elle c'est soit d'equilibrer les 4 phases respiratoires, soit de faire l'expir plus long mais egalement si il y a fatigue de faire l'inspir plus long. Ce qui manque souvent en danse contemporaine. C'est a dire que en danse contemporaine, en tout cas dans les cours que j'ai suivis on me demandait plus facilement d'expirer que d'inspirer. Et le fait de retablir parfois l'inspir plus long ca donne enormement d'energie donc c'est aussi des moyens d'avoir plus d'energie a disposition. Alors la je parle pas d'energis emotionnel mais de dynamisme, d'energie physique, de nourrir le corps d'une dynamique, comme une tasse de cafe. C'est tres pratique. C'est un peu ca que nous apprend le yoga c'est comment effectivement nous reguler par rapport a ce qui nous arrive donc a un moment donne le stress ca fait aussi avance. Et c'est ca qui est beau dans cette philosophie c'est que rien n'est rejete.

PR: Enfait je parle vraiment de la respiration parce que j'ai fais des petits essais aussi l'annee derniere. J'ai eu des cours de pratiques somatiques et dans ce cadre la j'ai fais une petite video simplement pour partager mon experience ma decouverte donc j'avais fais des tests qui utilisaient kapalabathi, bastrika, retentions du souffle a poumon plein a poumons vides mais egalement samavritti la respiration carre pour voir ce que j'avais envie de rechercher davantage. Dans tout ce que je decouvrais qu'est ce qui m'interessait plus... Et je me demandais si le souffle carre samavritti c'est quelque chose que vous utilisez par exemple?

MG: Oui bien sur, c'est super interessant parce que cette facon de respirer physique entraine effectivement l'art du souffle c'est a dire que dans l'art du souffle ces phases de poumons plein et de poumons vides ont un autre nom. Donc dans le prana ayama la phase a poumon plein s'appelle un Kumbhaka et la phase a poumons vide s'appelle un ... je sais plus. Ils ont un autre nom en sanskrit parce que effectivement cest plus un rapport energetique spirituel qui va avoir avec enfait on se nourrit pendant ces phases la, on se nourrit de la lumiere au plein et a l'expir on a un rapport avec le vide. On va s'ouvrir au tout. Il y a un autre rapport qui se joue dans ces phases de plein et de vides qui change de nom quand on est sur le plan de l'art de respirer. Et effectivement c'est absolument necessaire d'entrainer la respiration au carre au depart c'est evident. On commence beaucoup enfait comme ca dans le yoga de l'energie on commence un cours avec la respiration au carre pour calmer pour reguler. Apres si c'est un cours en soiree on va donner a l'expir plus de longueur pour amener la personne au calme et a l'acces au sommeil. Si c'est un cours en debut de journee on va dynamiser la personne avec des inspirs plus longues par la suite. Mais on commencera quand meme plus facilement le cours avec une respiration au carre.

PR: Merci enormement cest super interessant.

MG: Oui enfait cest des logiques l'inspir dynamise et l'expir calme. La respiration au carre harmonise et cest vrai qu'on le send tres vite. Alors l'inspir plus grande avec la Sahajoli mudra on la donne a la menopause par exemple pour les femmes qui sont erinte fatigue. Leur apprendre a prendre la mudra sexuel avec l'inspir plus longue ca va les dynamiser et leur permettre de faire ce qu'elles ont a faire. C'est pour ca qu'il n'y a pas de regles.

PR: C'est plus a quel moment.

MG: Oui a quel moment et pour quoi faire. C'est juste ca.

4) Example of the questionnaire provided

Questionnaire

Project title: *'Breath as a tool for developing choreographic ideas: from the studio to the performance stage'*

The purpose of this research is to gather other dance artists practices, their particular relation and work with breath in order to specify and enhance my investigation.

To introduce myself; I am Pauline, student in master at London Contemporary Dance School. Having studied yoga breathing techniques, somatic practices and contemporary dance during few years I am interested to link somatic awareness of breath with the choreographic process.

All the data will be collected only for the purpose of the dissertation regarding the Master 'Developing artistic practice' at Lcds.

Family name _____

First name _____

Profession _____

1) Do you use any particular 'breathing exercises' or breath awareness in your dance practice?

If yes, which one(s)?

What does breath awareness bring to your own physicality? What does it add to your practice?

2) If you are a choreographer, do you bring attention to breath as part of the choreographic process? For the dancer? For the audience?

If yes, at which stage of your choreographic process do you use breath awareness?

Is there anything you find helpful to bring attention to breath? (eg imagery, attention to grounding, awareness of some parts of the body...)

3) Do you think it is possible to use breath as an initiation for movement patterns?

If you have used breath to initiate movement patterns can you describe the process?

Did you find challenges in this process? If yes, what were they?

4) Would you like to share a video of your work already online and that shows your relation to breath? You can write the link below or send it via email when you send back the questionnaire.

Thank you for participating !

If you have any additional answers or questions feel free to contact me at pauline.robin@lcds.ac.uk