

## « Du mime au chant »

### RESUME :

***L'Art du mime possède des richesses insoupçonnées. Il s'agit d'une certaine façon de l'apprentissage de la solitude, par un travail de perception du corps, non pas visuelle (devant un miroir), mais par la peau. Etienne Decroux a mis en évidence une gestuelle psychodynamique dénommée « Toc & Fondu ». Elle s'apparente à l'énergie masculine et féminine, au yang et au yin. Outre cette technique, HERVEZ-LUC a exploré rapidement l'aspect sensoriel du corps dans l'espace, et a insisté particulièrement sur les énergies et les étapes de la vie en les adaptant au chanteur, avec quelques mises en situation pratique.***

## PREMIERE PARTIE : la MARCHE

### Exercice n°1 :

- a) on marche dans l'espace en s'isolant ; sans se regarder mutuellement, sans communiquer, sans regarder par terre, et en observant la marche et la respiration.

*« il n'y a pas de punaises par terre, je les ai ôtées »*

- b) accélérer la marche jusqu'à la limite de la course, puis ralentir rapidement jusqu'à la limite de la lenteur et de l'immobilité ; jusqu'à repérer et rencontrer la limite de l'équilibre.

*« Le propre de l'homme est notre verticalité »*

### Exercice n°2 :

- a) serrer les pieds et les genoux, et porter le poids du corps vers les talons.

*« Si je vous pousse, vous tombez »*

- b) Ecarter les pieds, déverrouiller les genoux, et fléchir les genoux, comme en position « animale », correspondant par exemple à la position de défense en arts martiaux.

- c) Revenir vers les orteils et porter le poids du corps vers les orteils.

*« C'est par les orteils qu'on puise l'énergie du sol »*

- d) Serrer très fort les fessiers, et marcher. Le serrement des fessiers entraîne une contraction des abdominaux et des cuisses

*« si vous voulez vérifier, vous pouvez toucher »*

*Cette dissociation est liée au travail de l'énergie. Le jeune enfant se sert de ses muscles fessiers pour se lever. Lorsqu'un adulte se lève, il a les fesses molles. Voir Marie-Louise AUCHER : la cave du*

*ystème nerveux : le point d'énergie est basé au niveau des fessiers, et les genoux déverrouillés développent l'énergie dorsale et occipitale. Les genoux verrouillés sont le symbole de la mort.*

### Exercice n°3 :

Pratique de différentes étapes de la marche, en observant et en analysant à chaque fois les trois points suivants : observation de la mécanique de la marche, observation des réactions du corps, et mise en œuvre de l'imaginaire.

*« Ne pas regarder par terre ; ne pas faire de trop grands pas ; porter son regard au loin »*

- a) Marche sur les talons, en appuyant sur les talons, et en les posant en premier sur le sol
- b) Marche plus naturelle, en posant d'abord le plat du talon
- c) Marche en posant toute la surface des pieds : talon et pointe en même temps
- d) La même chose en bloquant les genoux (« jambes de bois »)
- e) Marcher en posant d'abord la racine des orteils (pas la pointe du pied), puis étaler le pied et basculer : dissocier la pose du pied du poids du corps
- f) Poser d'abord l'extrémité des orteils, puis le talon, et basculer.

*S'asseoir et faire exprimer les observations des participants*

*Par exemple, la marche sur les talons entraîne trop de vibrations dans le cervelet, ce qui peut causer des lésions sur la durée (militaires). En revanche, la marche sur la pointe exprime un sentiment de légèreté, comme un danseur.*

Exercice 4 : on le refait avec l'imaginaire

### Exercice 5 : « Toc & Fondu »

Etienne Decroux, professeur de mime, a mis en évidence une gestuelle psychodynamique dénommée « Toc & Fondu », à partir de deux types de gestes que sont le fondu (énergie féminine), et le toc (énergie masculine). On va tenter de conjuguer ces deux énergies avec les aspects sensoriels et émotionnels, ce qui est la recette du mime : deux types de gestes (toc et fondu), les émotions et les cinq sens, sans la parole.

L'ouïe va servir à créer un silence.

L'odorat et le goût permettent de sentir et goûter le texte destiné à exprimer des émotions, et alimenter l'expressivité

*Par exemple, lorsque l'on est en colère nos cinq sens sont en hypertrophie.  
Lorsque nous sommes en déprime, nos sens sont en hypotrophie.*

On peut l'utiliser au théâtre en recherchant des émotions, y compris dans la mémoire.

## SECONDE PARTIE : sept projections dans l'espace. (S'effectue debout).

A chaque exercice, l'observation s'effectue de la même façon :

- *observation de la mécanique du geste*
- *observation des réactions du corps*
- *observation de l'imaginaire*
- *mémorisation.*

### A – EXERCICES

- 1) Bras en l'air et regard en hauteur projection de tout le corps vers le haut en respectant au mieux la verticale
- 2) Un pied en arrière en équerre. Le regard au loin. Porter le buste vers l'arrière, les bras pendants
- 3) Se tenir droit, les talons joints, genoux libres, yeux fermés, tête dans l'axe du dos. Placer les mains croisées sur la poitrine. Porter le regard vers l'intérieur de soi.
- 4) Ecarter les pieds et porter le regard au loin. Ecarter les bras en croix, bras tendus. (Tourner alternativement les mains vers le plafond, vers le sol et vers l'arrière pour percevoir le changement de sensation interne)
- 5) Placer une jambe en avant, et un pied en arrière en équerre. Placer le poids du corps vers l'arrière, les mains sur la nuque. Puis basculer brusquement la jambe et le corps de l'arrière vers l'avant.
- 6) Placer un pied vers l'avant, et le poids du corps en arrière. Placer les mains sur le plexus, et se projeter doucement vers l'avant les bras.
- 7) Placer un genou posé au sol. Les bras détendus le long du corps. Le dos droit et le regard au loin.

### B – ANALYSE

S'asseoir et faire exprimer et caractériser les sensations et images perçues précédemment, correspondant à chacune des positions adoptées :

- 1) Surpassement, effort, spiritualité
- 2) Peur, crainte, surprise, étonnement
- 3) Intériorisation
- 4) Disponibilité, accueil (avec différents types selon la position des mains)
- 5) Force, dynamisme, agressivité
- 6) Don, communication
- 7) Soumission positive.

Ces sept positions du corps se cumulent dans le jeu. Elles se conjuguent comme les notes de musique et les sept couleurs fondamentales. Le poids du corps va déclencher un imaginaire différent. Le corps exprime le sentiment, même si le public ne le voit pas. Par exemple, pour un personnage qui se surpasse, insister sur le plexus, diaphragme vers le haut. Pour un personnage qui a peur, projeter le plexus vers l'arrière.

*« Dans un bon spectacle, chaque pas doit être comme une note de musique : ça se précise et ça se travaille »*

C – UTILISATIONS PEDAGOGIQUES : projection dans l'espace.

## TROISIEME PARTIE : les ENERGIES

Chaque type d'exercice se pratique de la façon suivante :

Effectuer le mouvement ou le déplacement / mémoriser l'énergie dans le corps / le reproduire en mouvement / le reproduire sans bouger (mémorisation) / dire une phrase spontanée, plusieurs fois, qui corresponde au mouvement ou au sentiment.

Au-delà de la simple observation, l'objectif est de passer d'un type d'énergie à un autre.

- 1) Energie juvénile : l'énergie du tout petit qui apprend à marcher : le sol brûle, les bras et le corps ont un mouvement spontané ; on manque de direction et on change souvent ; démesure et boulimie sensorielle. Notion de démesure.

*« je vois du chocolat. J'entends un oiseau. J'entends un chien qui aboie... »*

- 2) l'énergie de l'adolescent. Brutale et avec ruptures ; ne pas savoir mettre un pied devant l'autre ; manque de mesure ; utiliser les gestes des filles (tirer sur sa jupe, cheveux) ou des garçons (remonter son pantalon)
- 3) énergie masculine. Je vois, je vais (en ligne droite), je fais (action)
- 4) énergie féminine : je vois (minauder), je vais (en courbe), je fais (action)
- 5) énergie sénile. *« imaginez un cerveau qui serait une batterie qui ne se recharge plus. Chaque geste est fait à l'économie, avec une sorte de rétention musculaire »*. Je vois (sans projet), je pense (je ne juge plus). Marcher avec les pieds en l'air le plus longtemps possible, et avec une petite raideur pour rétrécir les muscles. Projeter son regard vers l'arrière.

\*\*\*\*\*