LA SALIDA

Le magazine du tango argentin

RÉDUIRE LES TENSIONS, CONNECTER LES ÉNERGIES ET LIBÉRER LA DANSE...

4,30 euros

N° 126 - avril-mai 2022 - Édité par Le Temps du Tango

UNO DE VALLIER

‘Le mot-clé, comme en tango, est la Connexion’

À l’origine danseuse contemporaine, happée par le tango, Maria Filali a développé dans sa pratique et son enseignement un large recours à la Gyrokinesis et à la Gyrotonic : une complémentarité indispensable à ses yeux.

Danseuse, chorégraphe… Maria Filali est incontestablement une des grandes figures du tango en Europe. Enseignante également, elle propose et applique avec ses élèves des techniques corporelles qu’elle utilise depuis longtemps pour son travail personnel. Parmi celles-ci, la Gyrokinesis et la Gyrotonic, dont elle a suivi les formations d’enseignante. Des techniques peu connues encore mais qui recueillent un engouement de plus en plus important, notamment auprès des danseurs. Maria nous explique leurs apports et comment elle les utilise.

G. BALIBAR

Pouvez-vous nous dire en quelques mots ce que sont la Gyrotonic et la Gyrokinesis ?

Ce sont des techniques holistiques, c’est-à-dire qui s’intéressent au sujet dans sa globalité, par opposition à un rapport à la personne et au corps compartimenté. On n’y travaille jamais un seul membre, un seul muscle, comme on le fait dans certains sports. Le corps travaille dans sa tri-dimentionnalité et aucun mouvement n’est séparé de la respiration. Ce sont pour cela des techniques assez difficiles à décrire. Je vais tenter de le faire en évoquant les concepts-clés qui sous-tendent ces pratiques : ces méthodes sont axées sur le corps en mouvement, incluant la respiration comme dans le yoga, un rapport au poids et à l’espace comme dans le taï-chi, la densité comme dans la natation. Un travail de renforcement de la

S. MILENA

colonne et du centre comme en Pilates. On est dans le physique tout autant que dans l'énergétique. Comme en danse, l'intention guide toujours le mouvement en se basant sur la réalité de certaines lois physiques, notamment la stabilisation par les forces opposées et plus globalement, la tenségrité*. Enfin, le mot-clé, comme en tango, est la connexion. Les visualisations organisent et alignent le corps de façon fonctionnelle et organique pour un mouvement puissant et doux à la fois, évitant les tensions inutiles. Cette méthode rejoint ainsi également les techniques dites somatiques, telles Feldenkrais ou Alexander. Quand on en connaît les principes, cela ressemble beaucoup à de la danse. C'est donc une approche qui est incroyablement adaptée aux besoins des danseurs, mais aussi des sportifs, car elle potentialise leurs forces. Elle est cependant aussi précieuse pour des personnes plus, ou totalement, sédentaires ou blessées. En un mot, Gyrokinesis et Gyrotonic rééduquent, réparent, permettent de vivre mieux et plus longtemps dans un corps mobile.

Un 'yoga pour danseurs'

Quelles sont les différences entre les deux méthodes ?

La Gyrokinesis se pratique sur tapis et tabouret. La Gyrotonic avec le support d'une machine. Historiquement, c'est comme la milonga et le tango : même essence, mêmes principes, mais l'une a précédé l'autre. À l'origine, il y a un danseur, Juliu Horvath (qui est encore en vie actuellement). Danseur professionnel, s'étant blessé, il est allé "méditer sur la montagne" pendant plusieurs années et a développé un travail corporel réparateur appelé à l'origine "yoga pour danseurs", axé sur la tonicité et la fluidité à la fois… De retour à New York, il a commencé à transmettre son savoir à ses pairs. Suite à des demandes d'étudiants blessés, il a mis sa créativité au service de ces demandes et cela l'a amené à développer le matériel adéquat, notamment la machine adaptée aux besoins de rééducation et de longévité.

> '… Une approche qui est incroyablement adaptée aux besoins des danseurs, mais aussi des sportifs, car elle potentialise leurs forces'

A. DE SANTIS

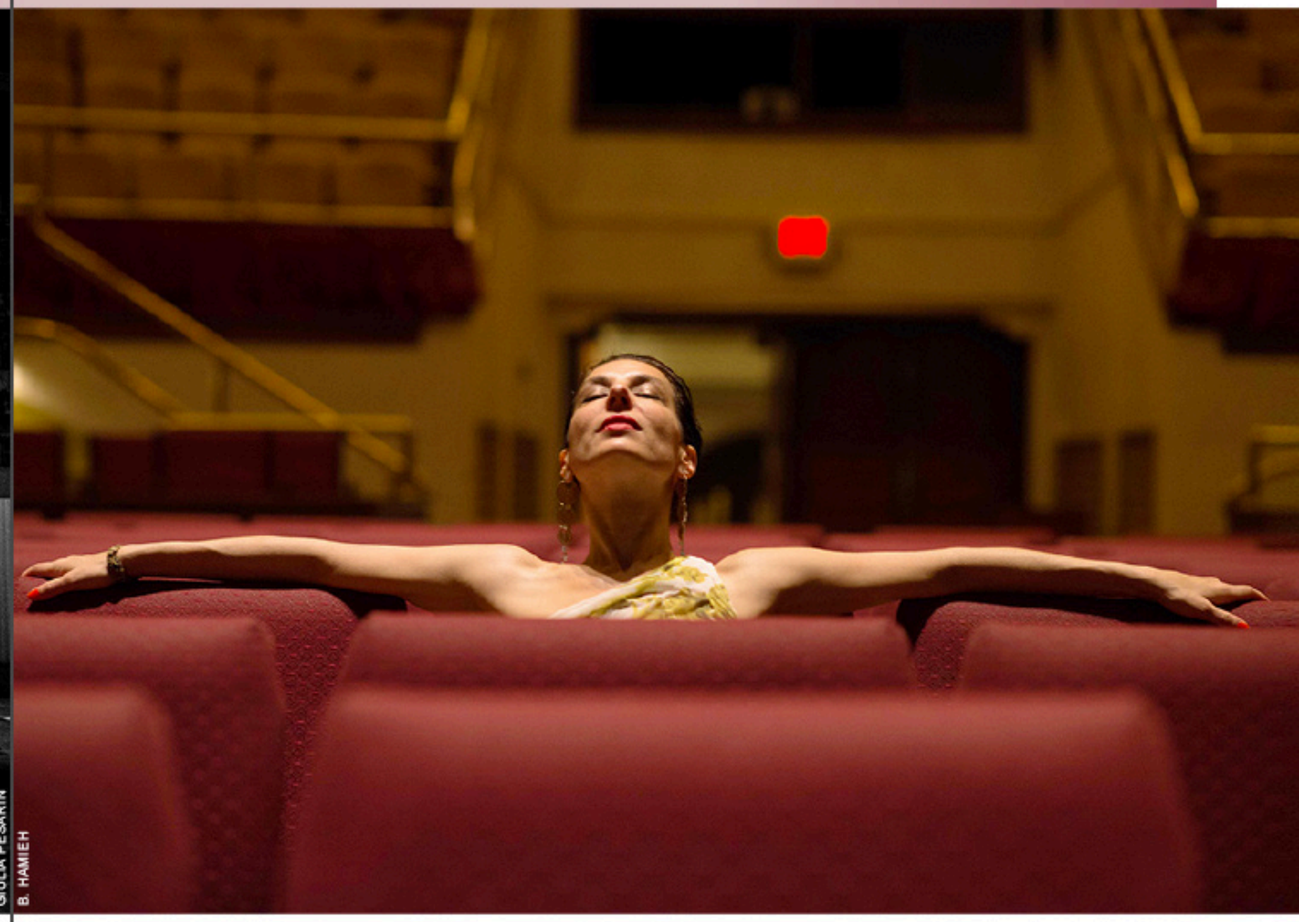
Maria Filali avec Silvia Frosali

Comment en êtes-vous arrivée à utiliser et intégrer ces méthodes dans votre enseignement ? Et pourquoi ?

J'ai un parcours de danseuse académique Danse classique, modern'jazz, puis contemporain, mais aussi Graham ou danse contact, technique de l'acteur… J'ai expérimenté et traversé beaucoup de techniques corporelles depuis mon enfance, sans doute à la recherche de « ma danse ». Quand je suis arrivée à Paris, dans les années 90, à l'issue de mon parcours de conservatoire, c'était donc pour poursuivre mon parcours professionnel en danse contemporaine. C'est là que j'ai commencé à danser le tango tout d'abord en tant que passe-temps. Mais cet univers m'a très vite happée car il représente depuis pour moi une danse contemporaine totale, correspondant à mes questionnements de danseuse mais aussi de personne. J'ai donc progressivement délaissé le milieu de la danse contemporaine dans ma pratique quotidienne et cherché une méthode transversale pour m'accompagner dans mon travail personnel de tango. Car c'est une danse à deux et asymétrique – à plein de niveaux,

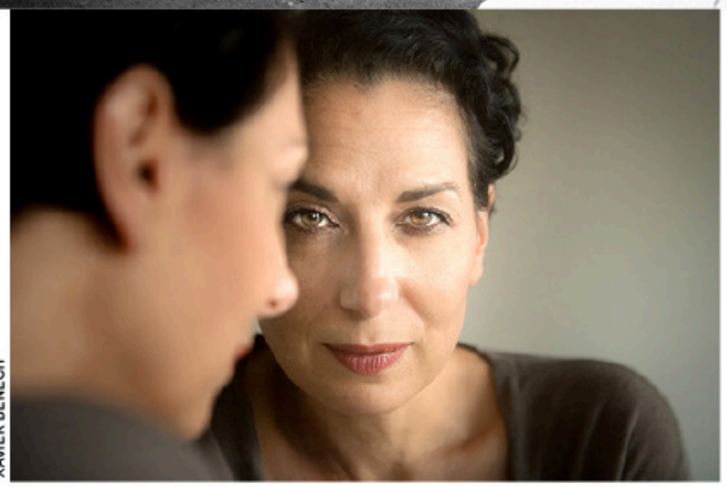
PHOTOTANGO.NET

GIULIA PESARIN



B. HAMIEH

Ruyo de luz



XAVIER BENECH

d'ailleurs. Au fil du temps, pour me réaligner, j'ai donc essayé le yoga, le Pilates, même les salles de sport – c'est pour dire ! Puis un jour, dans les années 2000, j'ai croisé la Gyrotonic. J'ai tout de suite trouvé ça extraordinaire et intégré cette pratique si complémentaire à ma vie de danseuse. Cette méthode a énormément influencé ma manière de danser et d'enseigner le tango car pour moi, il y a beaucoup d'éléments qui se rejoignent : la notion de 3D, la fluidité, le moindre effort… Et en même temps, la puissance que ça donne.

Travail sur l'imaginaire

Comment fait-on pour enseigner en mêlant les deux ?

La Gyrokinesis est plus accessible, car il n'est pas nécessaire d'avoir la machine, et elle peut être pratiquée en groupe. Un cours est donc très similaire à la structure d'un cours de danse. Il y a des familles de mouvements avec une progression. Dans une séance, tout le corps doit être en mouvement, toutes les parties travaillent de manière globale. En revanche, avec la machine, on est forcément en format de cours particulier (dans la mesure où je n'en ai qu'une pour l'instant). Pour intégrer la Gyrotonic dans l'enseignement du tango, je propose donc des séances de 1h30 à 2 heures, comportant un travail sur machine suivi d'un travail spécifique sur le tango. La Gyrotonic étant conçue pour améliorer la vie au quotidien, pour les danseurs, c'est un peu un "entonnoir" : on part du plus large, le corps en mouvement, pour aller vers les spécificités du tango.

Voyez-vous des évolutions chez les danseurs qui pratiquent la Gyrotonic ?

Bien sûr ! Je les vois et ils me le disent. Ils se sentent plus grands, plus légers, déliés… Ce travail génère des sensations globales. On travaille beaucoup sur l'imaginaire (comme dans le chant) ; on visualise des choses qui créent des appuis, qui eux-mêmes créent des connexions ; le corps bouge différemment, les choses deviennent plus faciles. Ce n'est pas quelque chose que l'on peut forcément décrire, c'est juste une sensation différente de soi dans le mouvement.

Ces méthodes sont-elles utilisées aujourd'hui par les professionnels ?

Oui. Enfin, ces méthodes commencent à être plus connues ! De nombreux professeurs de tango se sont formés et continuent de se former et la communauté grandit à vue d'œil. ●

Recueilli par
France GARCIA-FICHEUX

Pour en savoir plus : mariafilali.com

* Tenségrité : au départ utilisé en architecture, le concept de tenségrité désigne la faculté d'une structure à se stabiliser par le jeu des forces de tension et de compression qui s'y répartissent et s'y équilibrent. Il est aujourd'hui appliqué en biologie comme modélisation en biomécanique cellulaire pour expliquer, là aussi, la solidité des structures.