

Qi Gong pour le Tango

Alexandre Montaru, enseignant de Taichi et Qi Gong

Thèmes de travail :

L'axe, le sol, l'abrazo, la marche, le relâchement, travail d'écoute à deux.

Présentation de l'atelier :

Avec quel instrument le danseur de tango s'exprime-t-il ? Avec son corps.

Pour pouvoir s'exprimer avec justesse et en toute liberté, un musicien travaille seul son instrument, cherche un beau son.

De même, **un danseur doit travailler son instrument et chercher une autre qualité de corps.** Celle-ci va entrer dans sa **posture** et son **abrazo**, dans **chaque pas, chaque mouvement** et **transformer son tango**, car la forme chorégraphique sera peut-être la même mais **la manière aura changé.**

De plus, la **justesse du corps** donne **beaucoup plus de confort, de tranquillité et de liberté dans la danse**, pour soi-même comme pour son/sa partenaire. **Cela libère la créativité**, le corps n'étant plus une contrainte.

Dans cet atelier, on travaillera sur des **postures et mouvements fondamentaux directement liés au tango** en appliquant les **méthodes** (lenteur, posture statique) et **principes du Qi gong et du Taichi**, le premier d'entre eux étant le **relâchement**¹.

Une pratique régulière suivant ces principes produit des **changements qualitatifs dans le corps**. Il en découle naturellement ce que cherche tout(e) tanguero(a) :

- un **abrazo confortable**
- l'**axe** (avec un **équilibre** très stable), et donc une **posture élégante**
- le **sol**, et donc une **belle marche**
- **sensibilité et écoute** du/de la partenaire
- **guidage interne clair** et peu visible de l'extérieur
- **relâchement dans la danse**



Quel est le rapport entre Tango et Qi Gong/Taichi ?

Du point de vue du corps, il y a de **profondes similitudes entre Tango et Qi Gong/Taichi** (une magnifique illustration sur cette vidéo d'Horacio Godoy et Magdalena Gutierrez : ici²)

En effet, la pratique de ces disciplines chinoises fondées sur le **relâchement** permet de **former le corps recherché en Tango**. Le corps devient **comme un arbre**, élané entre

1. Attention, le **relâchement n'est en aucun cas de la mollesse, mais une absence de crispations**. Pensez aux **mouvements d'un félin**, à votre chat par exemple!

2. Voici le lien : <https://www.youtube.com/watch?v=OrVjgEhuV2g>

terre et ciel : **enraciné profondément dans la terre** (d'où la **puissance du sol**) mais **suspendu au ciel** (d'où la **légereté**, l'**élégance** et l'effet de **flottaison**).

En Qi Gong, on travaille essentiellement la **posture debout**, la **posture de l'arbre** (semblable à celle de l'abrazo) et la **marche**, **cela ne vous rappelle rien ?**

En Taichi, on apprend à **bouger en interne**, ce qui, appliqué au tango, donne des **guidages très clairs et peu visibles de l'extérieur**. On travaille également à deux pour **développer l'écoute du corps du/de la partenaire** (tuishou : poussée des mains).

Principes et méthodes

Le maître mot des **arts internes chinois** est le **relâchement**, c'est-à-dire **un usage tonique du corps mais sans crispations**. Pour sentir celles-ci, on doit donc développer sa **conscience corporelle**. Pour cela, on utilise essentiellement **deux méthodes** :

- la **lenteur dans les mouvements** : outre sa grande exigence dans la justesse du corps, le travail dans la lenteur laisse à l'esprit le temps d'écouter le corps entier et permet de prendre conscience des zones qui se serrent à l'intérieur.
- le **travail en posture statique** : il est très efficace car il révèle rapidement les crispations et amène petit à petit le corps à se relâcher. (ex : posture de l'arbre)

Se préparer à dialoguer dans la danse

Par l'attention portée au corps, **ce travail amène également l'esprit à se relâcher**, et se rapproche de la **méditation**. Rien de tel que de **faire le vide pour se préparer à écouter**, à **être réceptif**, créant ainsi les **conditions d'un dialogue créatif dans la danse**.

Pédagogie

Il est difficile de prendre conscience par soi-même de ses crispations. De plus, chaque personne rencontre des difficultés qui lui sont propres. **Une grande attention est donc portée à la correction individuelle**, avec **bienveillance** et **patience**.

L'enseignant

Contact : 06 66 70 27 80 ou alexandre.montaru@gmail.com

Site : cliquer ici **Vidéo de taichi** : cliquer ici **Vidéo de qi gong** : cliquer ici

Le parcours d'**Alexandre Montaru** navigue **entre art et science**. Esthétique et justesse en sont les fils conducteurs.

En effet, **mathématicien de formation** (agrégé et docteur), il s'est également passionné pour le **cinéma** et a réalisé plusieurs court-métrages (dont trois sélectionnés en festival).

Formé depuis 17 ans au Qi Gong et au Taichi Chuan par un expert international (Me WONG Tun Ken, 8ème duan), il transmet l'enseignement reçu et le fruit de son **travail quotidien** dans ces disciplines, **traditionnelles et pourtant révolutionnaires** dans l'usage du corps.

En 2017, il a participé à une **création de**

danse contemporaine (Pulse, d'Héla Fatoumi et Eric Lamoureux).

Il est depuis 8 ans un **danseur mordu de Tango !**

