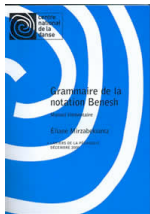


Parcours pour l'apprentissage de la notation Benesh

Module 1

Eliane Mirzabekiantz



Les paragraphes explicatifs sont reportés en marge

Présenté sous forme de lectures et d'exercices d'écritures,
ce cours à distance s'accompagne de

La Grammaire de la notation Benesh

publié par le
Centre National de la Danse

12 à 14

L'ORGANISATION DE LA PORTÉE

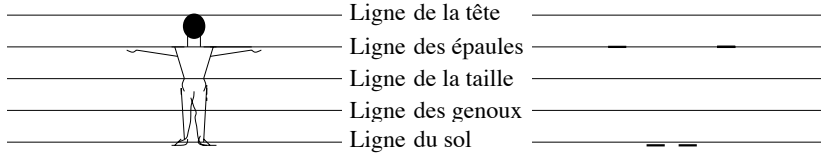
contribue à distinguer aisément l'action du corps humain dans le temps et dans l'espace.

TEMPS (tempo, rythme, dynamique)



ESPACE (directions, parcours, relation entre danseurs...)

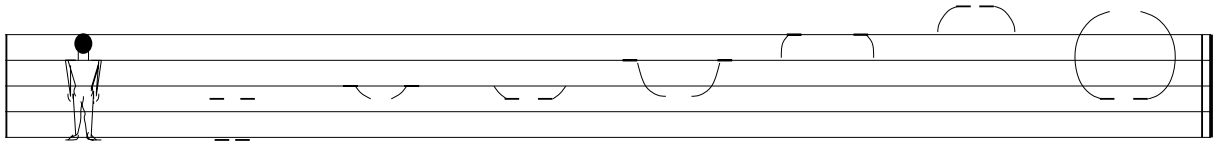
19



LECTURE 1

Levez-vous, tenez la feuille d'une main, à hauteur des yeux, et identifiez-vous à la figure qui s'inscrit dans la portée. L'instant qui suit vous représente selon le code Benesh. Laissez-vous guider par les lignes de mouvement qui vous conduisent à lever ou descendre les mains à différentes hauteurs, définies par la portée.

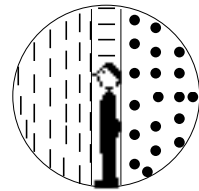
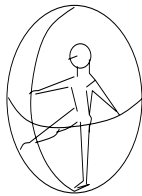
5
145



Soyez attentif à ne pas dépasser les hauteurs prescrites et percevez les traces que vous dessinez dans l'espace.

LES ESPACES PÉRIPHÉRIQUES DU CORPS

23, 24



3 signes situent les pieds et les mains

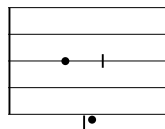
devant le corps

dans le *plan du corps**

derrière le corps.



LECTURE 2



PIEDS ET MAINS

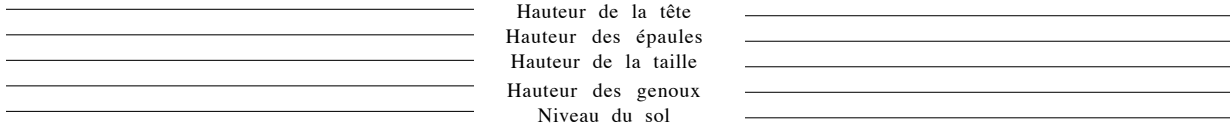
devant le corps

dans le *plan du corps**

derrière le corps



Signes communs aux pieds et aux mains, ils figurent l'un ou l'autre dès qu'ils sont placés sur la portée.

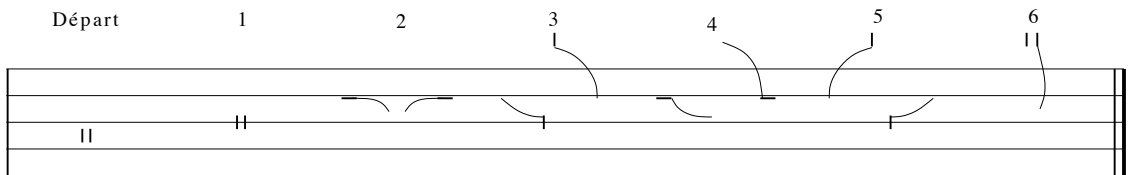


56

MOUVEMENTS DE BRAS

Commencez par lire à la table avant de vous lever et de faire l'exercice. Ainsi vous pourrez être attentif au choix et à la hauteur du signe sur la portée

Les indications de temps, placées au-dessus de la portée, sont ajoutées à titre indicatif.



57

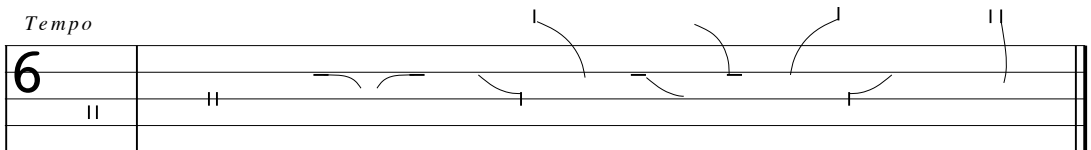
Placé dans un contexte académique, les bras seront arrondis.

DÈS QUE VOUS AVEZ MÉMORISÉ LA LECTURE, LÂCHEZ LE PAPIER ET FAITES L'EXERCICE À NOUVEAU.

242 à 250

ORGANISATION TEMPORELLE

Cette présentation correspond à la lecture précédente : le chiffre 6 annonce 6 pulsations par mesure.



Hormis l'instant de départ qui est atemporel, l'instant d'arrivée (ou *instant-clef**) correspond à la pulsation (ou *pulse beat**).

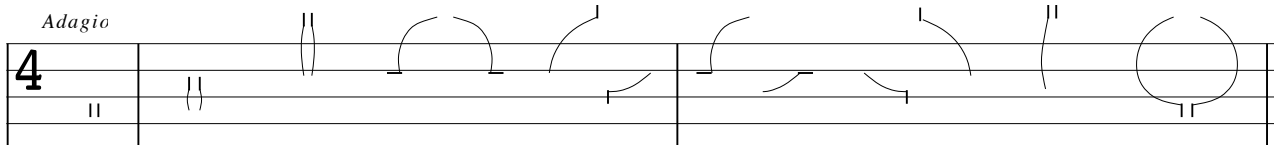
Il faut donc anticiper le mouvement pour que l'arrivée des mains à hauteur de la taille "cré" la première pulsation.

Le temps entre deux pulsations est indiqué par le tempo. Il régit la vitesse du mouvement.

Les mouvements sont regroupés en mesures (reconnaisables aux barres de mesures).

Le nombre de pulsations par mesure est annoncé par le chiffrage de mesure.

LECTURE 5



Vous pouvez accompagner l'exercice d'un adage à 4 Temps (4/4)

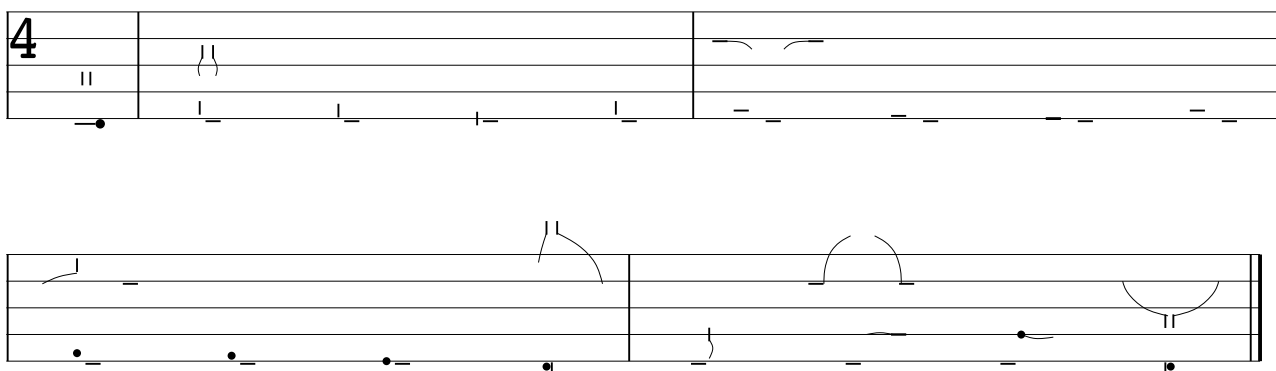
20
62, 66

MOUVEMENTS D'UNE JAMBE EN L'AIR

Dès que le signe du pied se détache de la ligne du sol vers le haut, la jambe se soulève juste au-dessus du sol.

LECTURE
10

Marche



VOUS AVEZ APPRIS

- ⇒ Le rôle de la portée : Paramètre de hauteur
- ⇒ Les trois signes des pieds et des mains : Paramètre d'espace
- ⇒ L'organisation temporelle
- ⇒ Le concept du contexte académique : Positions des bras et des pieds
- ⇒ Le rôle de la ligne du sol

VOUS AVEZ APERÇUS

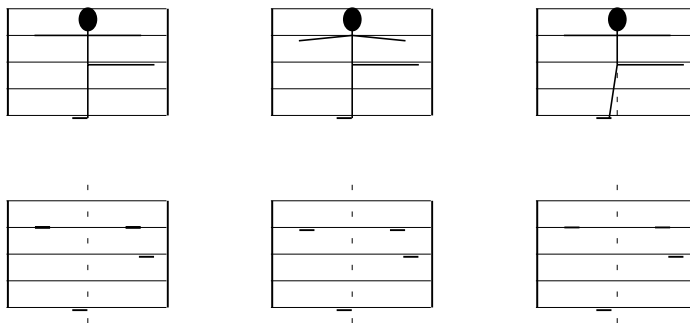
- ⇒ Les lignes de mouvement : Elles seront développées ultérieurement. Pour l'instant, laissez-vous guider par votre connaissance du mouvement et contentez-vous de les observer.

17

PASSEZ À L'ÉCRIT

La description du mouvement tient en la précision de ses *instants-clefs**.

Rudolf Benesh ayant cherché un mode de figuration le plus économe possible, il est essentiel d'apporter une attention particulière au placement des signes sur la portée



L'inscription du signe sur la portée est tributaire du paramètre de hauteur et du paramètre d'axe.

Pour faciliter cet acquis je vous propose de vous concentrer sur l'emplacement des signes des extrémités en omettant les lignes de mouvements ainsi que les notions temporelles.

Deux guides vous sont donnés :

- ⇒ une ligne pointillée qui figure le prolongement de la colonne vertébrale
- ⇒ un cadre de deux centimètres qui délimite le corps dans le plan frontal.

18, 21
49 à 51

EXERCICES

À l'aide de ce modèle,

Marche

4		
- -		
	• • •	- - - • - - •

a) notez l'enchaînement de "l'autre côté";

- -		

b) notez l'enchaînement commençant derrière.

- -		
	•	