

Rafael Baile Pour un « esperanto » de la danse

28 nov 2013 | [Articles du mois](#) · [Danse corps, Mouvement](#)

Tags: [coporelle](#) · [corps](#) · [cours de danse](#) · [danse](#) · [rafale baile](#)

L'on réduit trop souvent la danse à ses différents codes et techniques, alors qu'enfant, je dansais sans avoir jamais appris, étreint de l'intérieur par un état de grâce qui s'exaltait à travers toutes les cellules de mon corps.

Très interrogatif d'une part face à une approche trop structurée (masculine) qui finit par briser le danseur, où seule la jeunesse d'un corps d'élite a droit d'accès et, d'autre part, face à une approche essentiellement spontanée (féminine) sans aucune conscience de l'axe, du centre et des appuis, où les gens se perdent dans des « pâmoisonnades émotionnelles », j'ai voulu trouver une alternative, une sorte d'« Esperanto » spécifique à la danse, capable de réconcilier sa part de masculin (la structure) et sa part de féminité (la spontanéité). Je me suis alors plongé dans des pratiques d'inspiration mystique telles que le sama (danse derviche), la transe, le chamanisme... pour tenter de retrouver le langage sacré du corps qui faisait des hommes les ambassadeurs des dieux.



Danse Biodynamique

Ces types d'expériences m'ont permis de réaliser qu'il serait peut-être plus sage de commencer par « trouver » sa prise de terre, voire de la renforcer, histoire de s'incarner un tant soit peu avant de s'ouvrir à la transcendance. C'est en faisant la synthèse de toutes les grandes disciplines corporelles (danse, yoga, arts martiaux) et des thérapies psychocorporelles expérimentées jusque là que j'ai pu enfin établir un lien en trouvant leur dénominateur commun : la respiration – ou plus précisément la respiration naturelle qui, par le relâchement du diaphragme dans l'expir, nous ramène toujours dans notre centre de gravité. Même si cela semble une évidence, la plupart des occidentaux ont un diaphragme bloqué (témoin d'un émotionnel refoulé et d'une difficulté à associer « l'être » et « le paraître ») coupant ainsi la relation entre le haut et le bas du corps, ce qui favorise une perte d'ancrage et la mise en place de compensations.

- **Pour danser juste, réaccordons notre instrument**

S'il est bien admis que tout instrument de musique doit être réaccordé avant d'être utilisé (surtout s'il n'a pas servi depuis longtemps) qu'en est-il de ce corps – instrument de notre musique unique ? Et comment un mouvement juste pourrait-il le traverser sans ce préalable ?

A moins que vous ayez la chance d'être parmi les 10% de plus de 40 ans ayant gardé un corps jeune et naturel, pas encore déformé par les compensations et la sédentarité. Dans cette optique, nous commençons toujours les séances de danse par un programme de réaccordage qui pourrait se résumer ainsi :

- Libération de la respiration et du diaphragme.
- Reconstruction de la posture verticale par le mouvement de l'évolution des espèces.
- Mise en place du corps félin, d'abord sur place (assise/ ancrage/rebond) puis en déplacement grâce à la marche avec les oppositions.

Lorsque les élèves ont retrouvé une qualité d'appui, un axe fluide et un centre de gravité capable de se replacer instinctivement, ils peuvent rentrer dans le rythme à partir des pas marchés puis avec les bras, ouvrir buste et ceinture scapulaire dans les mouvements plus étirés et suspendus de la mélodie. Enfin, la personne est prête pour pouvoir traduire pleinement l'expression de ses ressentis personnels, sous forme de danses individuelles, en duos ou en groupes. La danse Biodynamique, à la base, ne s'apparente nullement à une technique de pas que l'on reproduirait le mieux possible à force de répétitions. Telle que nous l'avons développée, elle ressemble davantage à une approche organique du mouvement qui, en réparant les carences et les blocages dans le corps, offre la possibilité de nous rendre l'agilité du « corps félin », dont la grâce et l'aisance peuvent nous permettre d'exprimer la danse dans sa forme universelle.

- **A lire : La danse Biodynamique, Spirale de Vie. Éditions Souffle d'Or.**

Danse biodynamique Rafael Baile

Danseur professionnel et thérapeute psycho-corporel

Créateur de la Danse Biodynamique ®

Formateur d'accompagnants et animateurs et de danseurs en

Danse Biodynamique

www.dansebiodynamique.com

Tel : 06 86 88 58 16

Revue : Soleil Levant – Décembre 2013