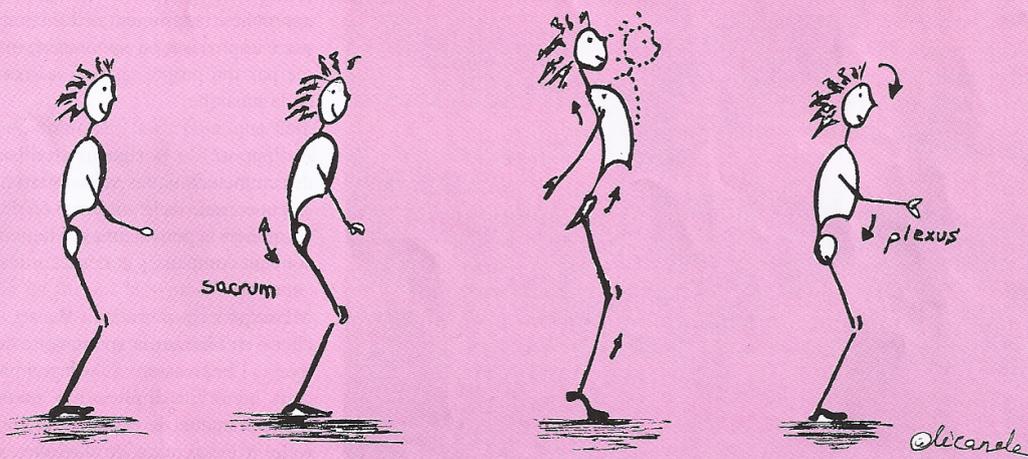




LE DOSSIER
DU MOIS

La danse biodynamique

PAR RAPHAËL BAILE



Pour un "Esperanto" de la danse

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.

Plus tard, durant mon apprentissage de danseur de ballet, j'ai dû me soumettre aux contraintes de la technique; cependant, mon désir de danser était si grand qu'il m'a fait accepter (voire aimer) l'ascèse de la discipline parfois même jusqu'à la torture – tel un crédo de purification du corps cherchant coûte que coûte à le parfaire.

Une grave blessure à la cheville a endeuillé mes beaux rêves de danseur étoile, me ramenant à une réalité bien trop prosaïque pour que je puisse m'en contenter.

En guise de succédané, j'ai cherché d'autres techniques moins exigeantes pour le corps (jazz, contemporain, danse africaine, butô...), mais partout où j'allais il fallait toujours s'astreindre à une manière d'être et de bouger (conformément au modèle).

Ne voulant plus être le fervent disciple d'une quelconque « idole emplâtrée », je me suis essayé dans de nouvelles approches, notamment celles centrées sur l'improvisation spontanée, inspirée par son propre ressenti à l'écoute de la musique.

À l'opposé de la rigueur stérilisante des cours techniques, ici les gens dansaient comme ils le voulaient ou plutôt comme ils le pouvaient avec des corps souvent compensés et désaccordés.

Même si cela permettait de se « lâcher » en libérant la spontanéité créative, l'expression chorégraphique était bien vite limitée par un trop grand manque de conscience corporelle, à l'exception de quelques personnes encore jeune au corps souple, tonique et naturellement placé.



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 à 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 émotionneuses», 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 féminin (la spontanéité).

À la recherche du mouvement biodynamique

Insatisfait par mes explorations, mais aussi en quête de sens, 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. Mais là encore, il fallait adopter des rites et des croyances parfois un peu trop «ésopétées» à mon goût pour que je puisse absolument y adhérer.

Toutefois, ce type d'expériences me permit de réaliser qu'il serait peut-être plus sage de commencer par «trouver» sa prise de terre, voir de la renforcer, histoire de s'incarner un tant soit peu avant de s'ouvrir à la transcendance.

Alors, comment faire pour que cette prise de terre ne soit pas un ancrage qui nous plombe, mais au contraire se révèle le tremplin d'un élan nous permettant de «partir» sans se «perdre» ?

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 banale 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 des compensations.

La respiration naturelle remplace le mouvement naturel dans sa forme ondulatoire originelle de flux (inspir) et de reflux (expir), qui unifie tout le corps récupérant son poids grâce à un système on ne peut plus aérodynamique (assise, ancrage, rebond) et ce, avec un minimum d'effort pour un maximum d'efficacité.

En replaçant le corps dans son centre, son axe et ses appuis, le mouvement naturel, via la respiration naturelle, resculpte un corps naturel aux lignes souples et harmonieuses.

La caractéristique fondamentale de ce corps naturel se vérifie par un centre de gravité qui se replace instinctivement quels que soient les déséquilibres du corps, tel un chat qui retombe toujours sur ses pattes. C'est pour cette raison que je l'ai appelé aussi «corps félin» ou «corps dansant», car au travers de sa seule démarche il se dégage de lui une grâce féline qui traduit déjà l'expression de la danse.

Du mouvement biodynamique à la danse

Après mon accident au tendon d'Achille, ne pouvant plus gagner ma vie avec la danse, j'ai suivi une formation en psychologie biodynamique. Directement inspirée des théories Reichiennes démontrant la correspondance entre le refoulé psychique et le corps réprimé, cette approche psychocorporelle sollicite les trois niveaux de l'être :

- le verbal, par une mise en conscience,

- le cœur, par la libération émotionnelle,
- le corps, par une stimulation du système d'autorégulation.

Devenu thérapeute, j'ai rapidement associé à cette pratique mes propres expérimentations avec le mouvement, tant auprès de mes patients que des malades de l'hôpital psychiatrique d'Aix-en-Provence. Mon objectif à cette époque étant d'avantage de réparer les carences dans la structure du corps plutôt que de proposer une forme d'expression chorégraphique, je me suis d'abord inspiré du «Mouvement Régénérateur» de Itsuo Tsuda¹ (mouvement spontané au sol visant à libérer les tensions et les blocages psychocorporels) mais aussi du travail de Béatrice Padovan², à partir de l'évolution des espèces. Il corrige les problèmes liés au manque d'intégration des différentes phases du mouvement de l'évolution des espèces (tels que ramper, être à quatre pattes ou accroupi...) construisant la posture verticale avant la marche.

Mais c'est en réalisant l'importance de la respiration et du diaphragme dans les blocages psychocorporels, à l'instar de Wilhelm Reich, que j'ai mis en place un protocole bien spécifique avec quelques patients pour déverrouiller les diaphragmes et replacer la respiration naturelle (allongé, assis, debout puis en marchant). Très rapidement, en se déplaçant les gens retrouvaient leur centre, leur axe et leur appuis dans une démarche souple et élégante grâce à une reliance entre le haut et le bas du corps. Tellement heureux de jouir d'une mobilité fluide et agréable, mes patients m'ont alors demandé de mettre de la musique et de les faire danser.

Curieuse ironie du sort : la psychothérapie m'a ramené à la danse dont j'avais fait le deuil pour devenir psychothérapeute.

Une fois les diaphragmes libérés et la respiration naturelle en place, la rééducation se faisait d'elle-même dans le délié d'une marche féline qui retrouvait ses oppositions (bras opposé à la jambe dans la marche et à plus forte raison dans les pas courus) et

sur la musique les gens se laissaient aller au plaisir du mouvement sans se rendre compte qu'ils dansaient déjà: les corps oscillent, se déplacent, partent en spirale, jaillissent, en récupérant toujours le poids du corps, tel un chat qui dans n'importe quel déséquilibre récupère son centre de gravité.

Alors que les pieds et le bassin marquent le rythme avec de plus en plus de précision, le haut du corps étire et suspend la mélodie. Les corps libres semblent surfer sur la vague du mouvement biodynamique qui les traversent tout en les unifiant. Il n'y a plus à «faire» mais à «être» pleinement à l'écoute du ressenti du moment en résonance avec la musique et ainsi habiter l'expression pour que le mouvement prenne sens et devienne DANSE.

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? À 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 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, il 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.

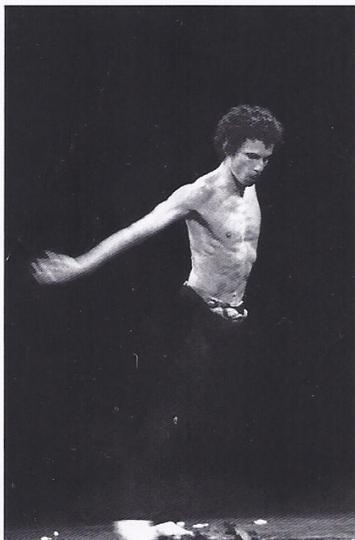
La danse biodynamique, à la base, ne s'apparente nullement à une tech-

nique de pas que l'on reproduirait le mieux possible à force de répétitions et d'entraînements. 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 sous sa forme universelle.

■ Rafaël BAILE

¹ Itsuo Tsuda: Maître japonais créateur du mouvement régénérateur.

² Béatrice Padovan: Orthophoniste brésilienne qui a intégré la Réorganisation Neurologique dans son travail de rééducation.



INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES à propos de Rafaël BAILE

- Danseur professionnel (ex-soliste au Ballet-théâtre d'Aquitaine).
- Thérapeute psychocorporel (diplôme de l'École de Psychologie Biodynamique de Montpellier).
- Créateur de la Danse Biodynamique.
- Animateur de cours, d'ateliers et de stages en France et à l'étranger.
- Formateur d'accompagnants, d'animateurs et de danseurs en Danse Biodynamique.

Bibliographie : *La danse biodynamique - Spirale de Vie*, Éditions Le Souffle d'Or
Tél. 06 86 88 58 16
www.dansebiodynamique.com

