

## Pour une vision globale

*« Mais lorsqu'on est danseur et que le mouvement est l'essence même de l'être, comment quitter ce balancement interne de la fusion avec l'existence, ce rythme, cette prière dynamique et qui englobe le corps et l'âme pour rechercher l'union par l'immobilité »*

Maurice Béjart <sup>1</sup>

Ce livre est le partage d'un travail de fourmi, d'une trajectoire de vie... Une minuscule énormité. Ce travail, interroge et participe à la mémoire collective de l'aventure humaine. C'est aussi un voyage dans le microcosme, reflet du macrocosme dans le corps. Nous sommes les témoins sans cesse étonnés du mystère de la vie et il reste entier...

Des explorations qui ouvrent plus sur des observations que sur des réponses, car chaque instant nous montre autre chose, les énergies circulent comme un fluide, d'une rive à l'autre, d'un état à l'autre, de la discipline rigoureuse à un lâcher-prise et c'est comme un balancier entre les deux.

Affronter le monde par le corps : trébucher, tomber, se relever, s'ajuster, rire, souffrir, être émerveillé, chercher, trouver, perdre, reperdre, sans jamais *laisser* tomber...

« Quand vous perdez ne perdez pas la leçon » nous dit le Dalaï Lama. Il dit aussi qu'on devrait aller au moins une fois par an dans un endroit où l'on n'est jamais allé. Un endroit en soi ?

Partout où je suis allée, à la rencontre de cultures si différentes, aux psychologies en apparence si éloignées les unes des autres, j'ai rencontré les mêmes peurs, les mêmes questions, sur la mort, sur l'identité, sur le sens de la vie. Peur de la maladie, de la souffrance, peur de perdre ceux qu'on aime... Peur de la solitude, de l'infini qui nous entoure lorsqu'on élève la tête vers les étoiles...

Puis, partir en quête d'outils pour dépasser ces peurs et oser vivre sa vie ...

Partout le sentiment de l'absurde, partout l'envie d'être heureux et les pulsions à faire l'inverse de ce qu'il faudrait faire pour l'être...

La danse est à l'image de la vie : sa seule réalité est l'instant présent, après c'est dépassé, avant n'est pas encore, elle est impermanence permanente, insaisissable. Danser, chanter, ou tout acte créateur invite à s'oublier pour faire sortir de soi ce qui nous étoufferait autrement et pour offrir cette danse, ce chant, cette création, à l'Autre, aux divinités, à l'Espace Infini. Le dedans et le dehors ne faisant qu'un.

Danser c'est exprimer ce que l'intellect ignore mais que le corps sait. C'est découvrir la vie avec les sens, la danse fait disparaître la machine à penser pour laisser la place à la seule intelligence du corps, car tant que nous sommes incarnés, tout passe par le corps qu'on en soit conscient ou non, et si on ne l'admet pas, il s'exprime par la maladie.

Danser permet d'exorciser la violence, l'angoisse, les émotions qui submergent pour les transmuter en silence, en apaisement. C'est un cheminement nettement plus rapide que par la seule psyché.

Au stade suivant, la danse devient outil de connaissance de soi et de communication avec autrui sur un plan « magique » c'est-à-dire une communication subtile, non verbale. C'est une transmission énergétique aussi bien avec les autres artistes qu'avec le public dans le cas d'un spectacle.

La danse nous invite aussi à poser un regard neuf sur soi, sur l'autre, sur la vie de tous les jours y compris sur les choses les plus simples du quotidien en « déshabituant le regard ». En ouvrant les yeux du corps, avec bienveillance ; l'axe recentré et enraciné planté dans la terre et dans le ciel au plus profond de soi, pour aller vers l'expérience de l'unité progressivement.

Lorsqu'en dansant, l'attention est entièrement tournée vers le dedans, c'est un moyen de labourer, de pétrir, pour redonner une forme nouvelle au corps, le sculpter de neuf. Tenter de maîtriser les démons qui nous empêchent d'être « le vrai » nous-même afin de l'atteindre, en malaxant l'argile du corps et de l'âme pour faire évoluer la conscience.

Cette réflexion s'adresse en particulier à ceux qui perçoivent le corps comme véhicule de l'aventure de la connaissance. Cet ouvrage est-il un livre sur la danse, sur la vie, sur l'art- thérapie ?

Il semble difficile de séparer les trois tant ils sont indissociables, interactifs de même qu'on fait de la colle de maçonnerie avec trois ingrédients : du sable, de l'eau et du ciment, cela devient une seule matière, avec laquelle rénover notre maison intérieure. Cette matière est ici alchimique car en transformation constante...

Nous partons à l'aventure dans le pays le plus mystérieux qui soit: l'intérieur de l'être humain en explorant la géographie du corps physique, des corps subtils et de l'âme ou Esprit.

Comme on entre dans un laboratoire, on se fraye en quelque sorte un chemin initiatique dans notre temple intérieur par une écoute affinée, pour transcender l'opacité du corps, et tenter de donner du sens à l'incarnation, car même avec une belle vie, c'est toujours une épreuve.

Pour la traverser le plus sereinement possible, nous utilisons la créativité comme

ferment de guérison du corps et de l'esprit, parce qu'elle nous met en mouvement, en danger nécessaire, elle nous rend vivant en faisant de nous des funambules entre naissance et mort.

Pour cela, nous tentons de rétablir la confiance dans l'intelligence du corps et l'exploration de ses mémoires, dans ses ressources de capacité à s'auto-guérir qu'on n'a pas appris à contacter dans nos sociétés qui ont tendance à séparer les divers aspects de l'être. Celle-ci réduit l'humain à servir un système dont son bien-être est très souvent absent, où l'essentiel est le pratique, l'économique. Le système scolaire nous gorge de savoir au détriment de la connaissance, de l'expérience qui conduit à la maturité, au discernement, au sens de l'essentiel, au sens des priorités que sont la Beauté, la Bonté et surtout la joie de vivre.

Bref on y apprend pas à être heureux. Ceci expliquant cela...

Au quotidien si l'on ne fait pas un vrai travail sur le corps, nous vivons distraitemment dans ce véhicule, sans l'écouter, distrait de nous-mêmes, happés dans le tourbillon du faire, aspirés hors de soi par l'hyper-activité, l'attachement à la seule matière et au mieux, à la perception physique. Cet oubli de soi rend le corps lourd et sourd à force de ne pas être écouté, entravé, il devient plus vulnérable aux agressions de toutes sortes, à moins de s'être blindé et durcit, ce qui n'est pas mieux et à coup sûr, conduit à la maladie.

En fait, le corps détient une mémoire qui engramme les accidents de vie à tous les étages de l'être, physique, psychique, émotionnel. Le corps est une sorte de grimoire énergétique, un lieu de révélation *et* de réparation si l'on se met à son écoute et que l'on met en pratique quelques outils qui peuvent être simples et efficaces à mettre en place avec une discipline auto créée.

Il est essentiel de commencer par se réconcilier avec lui, de le réordonner, de réduire son opacité en le travaillant, en le malaxant pour pouvoir accueillir la grâce, quand on aura trouvé le moyen de naviguer au-dedans et de trouver un équilibre entre rigueur et lâcher-prise.

De nouveaux possibles alors apparaissent, car le corps reflète nos expériences de vie. Notre humanité plus consciente restaure notre lien à la nature, aux étoiles, aux forces invisibles mais oh combien présentes lorsqu'on s'ouvre à une sensibilité affinée...

La pratique d'un art et spécifiquement de la danse, est finalement une façon d'être au monde. En créant, on pénètre le mystère qui reste intégral, mais qui insuffle la vie en soi. Ce ne sera pas plus facile mais beaucoup plus intéressant.

Pétrir l'argile pour donner forme au mouvement, mais aussi à la voix, outils d'ouverture de ce qui est étouffé, pour débrider le sentiment d'être à l'étroit.

Mais aussi le dessin qui devient lecture de signes. . .

Des langages sans mots, qui parlent et pas des mêmes choses que les mots.

Ici c'est l'inconscient qui se révèle en ouvrant une brèche dans l'enfermement entre les murs érigés par le mental, voire même de sentir le corps comme étranger à soi-même...

Pour le « débutant » la danse comme la vie s'avère cruelle, la maîtrise du corps n'étant pas une mince affaire ! Que ce soit pour le plaisir et en tant qu'explorateur, ou avec le projet de devenir danseur.

Car l'apprentissage d'une technique est toujours une confrontation avec notre ignorance d'un champ nouveau d'exploration et c'est un coup dur pour l'égo...surtout qu'ici c'est l'image narcissique qui est en cause. C'est là que la persévérance et la qualité de la motivation entre en jeu (en « je »). Si l'on peut franchir le cap du découragement, de l'envie de tout laisser tomber, comme on traverse une tempête, cela débouche inmanquablement sur un ciel plus dégagé, un apaisement, un sentiment d'avoir dépassé la peur de ne pas y arriver, de l'ignorance des fonctionnements du corps, pour enfin ouvrir et laisser se déployer les ailes de la liberté.

La danse peut sauver du chaos par ce malaxage de notre argile.

Chez le danseur passionné, elle est obsession, plaisir extatique, exorcisme, démon, déesse et prière.

Il est souvent calciné par cette force qui l'envahit et le pousse au-delà de lui-même. . .

La danse est une écriture pour illettré, elle est langage qui permet de dire nos silences.

Elle met notre âme à nu, en contact avec l'invisible, avec le monde des énergies, avec l'Amour du monde :

*« Un être qui danse, devient Amour »*

Maurice Béjart<sup>2</sup>

## **A propos de la créativité**

Si on se laisse guider par notre créativité, la vie est surprise constante et l'on est étonné de ce qui émerge de nous. C'est comme la sève du printemps qui pousse impérieusement le bourgeon vers la floraison.

---

2 In « Ainsi danse Zarathoustra » ed Actes Sud

Nous allons découvrir le mystère de la forme et de la couleur de la fleur qui va éclore. Certaines seront tordues et mal formées, d'autres seront d'une beauté simple, d'autres encore seront d'une complexité sortant tout droit du laboratoire d'un alchimiste...toutes faisant partie d'un même rêve...de cette unité vibrante de l'univers, du grand tout dont rien ni personne n'est séparable.

Travailler de cette façon n'est certes pas sécurisant car on ne sait jamais dans quel lieu nous serons emmenés, ni comment nous serons bousculés, transformés... Mais l'inconnu étant le propre de l'être humain, autant prendre des risques, s'y immerger complètement pour être plus vivant!

On est alors comme un funambule seul responsable de notre équilibre devant et avec Dieu. Créer c'est prendre des décisions, une direction où à tout instant on peut basculer dans le vide, ou se poser en quelque lieu apaisant, avec l'intuition comme compagne inspirante et Maya- l'Illusion pour se rire de nous alors qu'elle est si familière à l'artiste...

Créer c'est surtout oser mais aussi élaguer, développer, ouvrir, se perdre pour se retrouver, faire silence pour entendre l'inaudible, se laisser emmener par le murmure du monde, par les forces de la vie en soi et autour de soi. Ecouter la souffrance du monde pour tenter de la transformer.

Cette passion grandissante nous donne une force qui permet la mise en danger et a pour résultat un art contenant la force d'une beauté fragile et vulnérable teintée des sentiments qui nous habitent dans la fulgurance d'un trait, d'un geste, d'un son., d'une parole...

Un art plein est un art amoureux. Amoureux de l'univers, de la vie, même et surtout en empruntant des sentiers dangereux !

L'art et le Travail sont indissociables, compris comme une seule et même chose. En tout être humain veille ou sommeille un artiste: laissez-le parler en vous, c'est lui qui vous maintiendra en vie, sans peur de perdre une sécurité toujours illusoire, une pseudo-protection qui nous sépare du Vivant.

Le Travail fait de nous des co-créateurs. qui se heurtent aux limites qui surgissent et auxquelles il faut faire face si possible sans défaillir, avec force et rigueur. Mais quelle joie irremplaçable nous habite alors : nous nourrissons l'univers et l'univers nous nourrit.

Il semble qu'à notre époque, tout nous crie l'insuffisance des structures sociales entièrement tournées vers l'extérieur, le paraître, au détriment de la richesse intérieure seule capable d'apporter plénitude et joie de vivre. L'effritement du système de l'entreprise paternaliste qui "protège" ses salariés, invite plus que jamais les êtres à se prendre en charge en développant leur créativité. L'inventivité rend vivant et autonome, la sécurité extérieure est un leurre, le point d'appui est à trouver en soi. Dans le travail créatif il n'y a pas de cadres rassurants: horaires,

train-train du connu, etc...et certes cela n'a rien de rassurant...

Cela demande un certain courage et un courage certain, mais l'en-vol hors de la cage est également certain pour ceux qui osent aller jusqu'au bout de leur choix de vie.

### **Etre au plus près de soi, plein de vie...**

Danser permet de sortir de cette forme de transe, sorte « d'auto hypnose », par divers moyens. En effet nous fonctionnons en général à plus de 90% de manière inconsciente, c'est à dire de façon automatique et ce sont justement ces automatismes qui nous enferment dans des habitudes de fonctionnement, de pensées dû aux conditionnements et formatages divers et variés que nous avons déjà évoqué.

On dit bien qu'une âme habituée est une âme morte...

Nous parlons ici de danse et de créativité, ce qui nous donnent des outils pour se désidentifier de jugements négatifs sur soi même, alors que par la créativité nous sommes en transformation constante et qu'elle est le miroir de ces changements. De plus, quand on danse on ne peut qu'être totalement présent à la fois au corps, au ressenti, aux émotions, à l'espace environnant, en fait à une forme de totalité de l'instant et c'est cela être à la fois plein de vie. C'est une sorte de méditation active. Rien n'est arrêté, tout dans la vie est mouvement, y compris celui de mourir qui nous fait entrer dans une autre dimension et ça repart...Cette danse du conscient vers l'inconscient, ou de l'inconscient vers le conscient, du mouvement vie-mort-renaissance à chaque instant, est l'essence-même du Vivant.

Je pense à la vie lente d'un arbre en contraste avec la vitesse de la lumière...et c'est toujours la même force de vie en action...

*« Soyez plein de vie et rien ni personne ne vous sera étranger »*

Ma Ananda Mayi <sup>3</sup>

---

3 Grande figure parmi les saintes de l'Inde