



danser la Vie !

© Edyta Pawlowska - Fotolia.com

*Elles sont le lieu du corps,
du mouvement, du rythme.*

*Elles jettent un pont
entre les pays, les races,
les personnes.*

Elles se métissent.

Elles s'universalisent...

Les danses.

Li nous arrive quelquefois d'écouter certaines musiques et d'avoir envie de danser. Ce n'est pas le fait d'une décision. Mais quelque chose en nous se met à nous donner envie de bouger. On se met à suivre le rythme en tapant du pied, on balance le corps, on incline la tête, on effectue de légers mouvements. Bref, notre corps répond à l'appel de la musique. Il y a une mise en mouvement du corps, qui n'a pas été programmé mentalement. Tout à coup, ce corps, qui est parfois si lourd, si opaque, si fatigué, tout à coup, ce corps s'anime ! Ou plutôt, il est traversé par une énergie qui débouche sur une envie de mouvements. Bien sûr, lorsque nous écoutons une musique dans un établissement alors que nous buvons un café crème, nous ne pouvons pas nous laisser totalement aller à ce phénomène. Nous nous contenterons de pianoter sur la table, nos pieds taperont discrètement la me-

sure, notre visage restera policé et nos gestes mesurés. Mais lorsqu'une personne danse, c'est différent, elle peut laisser l'énergie qui se trouve à la source même du mouvement l'habiter. L'union entre la musique et le mouvement peuvent avoir lieu. Alors, le danseur et la danse font un, et c'est une joie !

C'est une joie que de se sentir inspiré. Oui, c'est une joie pour le danseur - et nous sommes tous potentiellement danseur ! - que d'être dépassé et habité par quelque chose de plus grand qui l'anime. Il a alors accès à une puissante sensation de vie. La vie le parcourt, il la sent animer ses jambes, ses bras, son corps. Il n'est pas utile d'être ce que l'on appelle un «bon» danseur pour éprouver cette sensation.

Ce qui est utile, c'est de permettre la mise en marche de ce mouvement en soi. Et cela n'est pas toujours donné à tout le monde. Même si l'envie de bouger et de danser est présente, certaines personnes ont des difficultés à se laisser aller à cette envie. Il y a de multiples raisons à cela, dont la peur du ridicule qui, dans notre société, se greffe sur le rapport à l'image du corps et à sa propre apparence. Le diktat de l'apparence colonise les médias. Y échapper lorsque l'on danse implique un lâcher-prise par rapport aux attentes d'autrui, à la voix de son surmoi, aux doutes et aux questions comme *«Est-ce que je ne suis pas ridicule en faisant ce mouvement ? Est-ce que je danse bien ? Est-ce que je ne suis pas trop grosse, ou trop maigre ?»*.

Trouver ses propres mouvements

Salomé Mulongo, professeur de danse, qui s'est peu à peu réapproprié un corps cuirassé, lourd, mal aimé [voir livres], sait ce dont elle parle quand elle encourage ses élèves à revenir à leur corps et à se mettre en présence de leurs propres sensations. C'est en se référant à l'aune de

ses propres sensations, et non au regard qui jauge, juge, dénigre, que le respect de soi-même advient. Alors, il n'y a plus personne à imiter, ni personne à craindre. Il y a juste à s'écouter. On peut dès lors s'exprimer en dansant. «Je m'exprime dans mes mouvements. Ils correspondent à ce que je suis à ce moment là », explique Salomé. A force de lâcher prise, certaines raideurs dans le corps disparaissent. Les épaules se décrispent, les muscles se défroissent dès que l'on commence à bouger en confiance.

Trouver ses mouvements à soi, c'est un chemin pour se trouver. C'est rencontrer qui l'on est. Encore et toujours cela : qui est-on ? En quoi est-on singulier ? Quels sont nos mouvements, à nous ? La danse permet de se connecter à ses propres mouvements, et cette recherche s'effectue autant pour un danseur classique ou de rock que pour une personne cherchant tout simplement à s'exprimer par la danse, ceci sans visée esthétique. Dans un corps contraint, dans un corps parfois mal fichu, et bien il est possible de trouver ses propres mouvements, ceux qui expriment ce que l'on ressent, ceci grâce à la danse. Là aussi, ne lorgnons pas vers les corps supposés parfaits. Je pense à la persécution effectuée à l'endroit des gros. Un corps gros peut se mouvoir et danser avec grâce. Les mamas africaines ne sont pas spécialement sveltes... et pourtant, elles dansent de tout leur corps !

La danse des 5 rythmes

Il est important de se donner la permission de bouger et de trouver la danse qui nous correspond, comme le propose, entre autres, «la danse des 5 rythmes», créée par Gabrielle Roth, dans les années '60. La première phase invite le danseur à s'enraciner et à devenir réceptif à la musique et à ce qu'il ressent. Dans un second temps, l'énergie est suscitée par un rythme plus tonique et

dynamique ou le danseur rencontre des partenaires, ceci dans le respect d'autrui sans s'imposer, en se laissant guider par le mouvement. Durant le troisième temps, la danse a des accents primitifs : le groupe se met en, cercle et chacun vient en son centre danser librement. Le quatrième temps sera marqué par la légèreté, la simplicité, la tranquillité d'une danse avec autrui, à deux, avant d'aller vers quelqu'un d'autre. Vient ensuite le cinquième temps avec le retour vers soi, sorte de danse intérieure aux mouvements infimes.

Il n'y a là aucun pré requis pour danser : chacun trouve sa voie. Pourtant, on enrichit sa palette corporelle de mouvements. Ainsi, pour éviter de tomber dans des mouvements répétitifs ou convenus, on va laisser certaines parties du corps conduire la danse, par exemple les coudes, la main gauche, les épaules. Par ailleurs, le fait de danser de façon régulière et de se donner la permission de bouger change son rapport au corps.

La loi

Pour s'intégrer à la collectivité et à la danse, en couple ou en groupe, il est nécessaire d'accepter une loi autre que la sienne. Le code va de figures relativement complexes à des pas très simple. En dansant, on est toujours en relation avec l'autre, avec qui on joue en miroir dans la séduction, la sensualité, avec qui on partage, avec qui on crée, avec qui on communique. Mais au-delà de l'autre avec qui l'on danse, on est aussi en relation avec la collectivité, représenté par un code reçu et partagé. S'il n'y pas de code en pas ou en figu-

res, il ya une loi minimale, une référence incontournable commune, qui est la musique et le rythme. Dans les grands rassemblements technos, et dans bon nombre de danse actuelle, la seule loi qui prime est celle d'un rythme commun. La danse met donc en place à la fois une grande liberté d'expression et une loi qui garantit la prise en compte, parfois quasi-instinctive, d'autrui. On a ici un dispositif particulièrement formateur à la socialisation et à l'individuation...

Les règles recrées

Un danseur de salsa, de tango, de danse traditionnelle, toutes danses



© Hanik - Fotolia.com

qui impliquent l'acquisition de pas et de mouvements, va d'abord imiter les autres danseurs. On n'apprend pas la danse dans un livre. On l'apprend en regardant les autres, et en dansant soi-même. On imite le mouvement et à force de l'imiter, on l'intègre. Et on l'interprète. La répétition n'est pas mécanique et froide. Au contraire, le plaisir du danseur réside dans la recréation des règles. Car danser, c'est aussi jouer avec des règles et des codes. Il y a des figures de rock, de valse, de tango, de salsa, mais chacun va les interpréter selon son tempérament.

3 minutes de bonheur

C'est ce qu'explique Jacqueline, 60 ans, qui commença à danser à 51 ans, suite à diverses épreuves personnelles : *«Je me suis demandée ce qui me plaisait, et je me suis inscrit à un cours de rock ! J'ai pris des cours pendant deux ans deux fois par semaine. J'ai appris les pas, parce qu'ils m'ouvrent à davantage de liberté en mettant des outils à ma disposition. Avant de prendre du plaisir, il faut passer par l'apprentissage. A force de danser, j'ai appris à me décontracter, à me laisser aller. La discipline a débouché sur la fluidité. Je ne pense plus à mes pieds, j'écoute la musique. Je me sens dans le rythme, dans le mouvement de la musique. Cela me donne une joie d'arriver à m'exprimer sur la musique».*

Les danses en couple sont d'abord un jeu. Un jeu sur la musique. Un jeu avec la musique. Un jeu avec l'autre. Le plaisir vient d'une rencontre brève et complice dans l'instant à travers la musique et le mouvement. Jacqueline dit : *«Tu dances avec quelqu'un et tu ne le connais pas. Tu ne sais pas comment il s'appelle. Mais s'il ressent la musique comme toi, il est complice. Et ça fait 3 minutes de bonheur, sans autres attentes. C'est 3 minutes dans l'instant présent, totalement. Tu joues sur la musique avec lui. Tu t'exprimes. La rencontre se fait dans la musique, parce qu'on s'exprime ensemble mais aussi individuellement sur la même musique».*

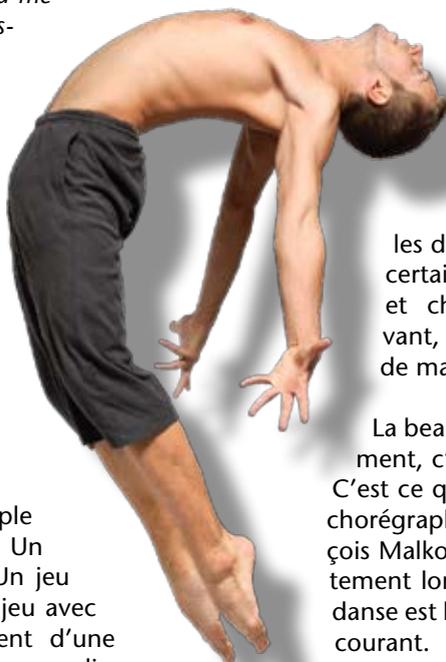
«La danse, aristocratie du geste courant»

Que ce soit dans des grands ou petits groupes, en solo, en couple, comme activité artistique, de rencontre, de loisir, ou de développement personnel, la danse est toujours, in fine, un chemin pour trouver ses mouvements à soi. Trouver ses mouvements à soi, c'est être en harmonie avec soi-même et l'environnement [la musique, les autres]. Quand cette harmonie advient, la beauté du mouvement est bien souvent au rendez-vous. On peut d'ailleurs parfois bouger seulement les doigts, comme le font certains danseurs indiens et chinois. C'est émouvant, un beau mouvement de mains dans l'espace...

La beauté d'un seul mouvement, c'est déjà de la danse. C'est ce que le grand danseur, chorégraphe et éducateur François Malkowsky, exprime si justement lorsque qu'il dit que la danse est l'aristocratie du geste courant. Aussi mettra-t-il les gestes courants dans sa pratique d'enseignant : marcher, semer, lancer, pagayer, donner, recevoir. Par ailleurs, sa vie dans les Carpates d'où il est originaire lui donna l'occasion d'observer de près la nature et les animaux.

Pour danser...

«Pour danser», dit-il, *«il faut avoir intercepté le mouvement de la flamme et des vents, le mouvement des grandes forêts du Nord, des palmiers dans les*



Oasis du sud...il faut avoir suivi le mouvement lent au fond des fontaines...il faut avoir compris le long mouvement de balancier des marées...». De ce poème, il ressort que le danseur se doit d'avoir expérimenté des états de fusion profonde avec la nature. Malkowsky prône un resurgissement, une réactualisation, une récréation dans le corps de ces expériences de fusion avec la nature. Ses mouvements et ses chorégraphies sont d'ailleurs inspirées par les principes du mouvement naturel humain et par la nature.

Comme le chat : un minimum d'efforts...

Dans son enseignement, les élèves cherchent à comprendre la dynamique d'un corps libre, ce qui est sans doute une des choses les plus difficiles à vivre. Il suffit de regarder un chat se mouvoir, et nous comprenons ce qu'est un corps réellement libre. Le chat fait le mini-

imum d'efforts pour se mouvoir. Dans la danse libre de Malkowsky, l'économie d'efforts est un axe de travail important...

Malkowsky était un fervent admirateur de la grande danseuse libre Isadora Duncan, née en 1827 à San Francisco et décédée à Nice en 1927, dont on connaît le destin hors du commun. Elle révolutionna la pratique de la danse de cette époque par sa grande liberté d'expression, et son naturel. Elle jeta les premières bases de la danse moderne européenne, à l'origine de la danse contemporaine...

Il y a évidemment plusieurs types de

danse et de danseur, et différentes attentes par rapport à la danse. Mais quoiqu'il en soit, le lâcher prise est au cœur de la danse elle-même. Et il en est ainsi de toute danse, qu'elle soit classique, rock, folklorique, africaine, sans parler des approches comme la biodanza [voir encadré] ou la danse des 5 sens. Le lâcher-prise ne signifie pas que l'on fasse n'importe quoi avec son corps. Le lâcher-prise d'un danseur s'exerce à l'endroit de tout ce qui le rigidifie physiquement et psychiquement. Un danseur classique ne peut interpréter réellement son art -dont il a intégré les gammes et la technique-

que dans la fluidité impliquant un lâcher prise. Et une personne qui veut simplement s'exprimer par la danse y arrivera de même dans un processus de lâcher prise.

Joignez-vous à la ronde...

Il y a un nombre important de danse à notre disposition actuellement. Comme

si le bonheur de danser de par le monde exprimait le besoin de tisser des liens sociaux multiculturels dans la fête. Là, dans la musique et dans la danse sont réinvestis le rapport au corps, à soi, au groupe. Les danses d'aujourd'hui sont diverses, de la salsa à la danse africaine, de la danse du ventre aux danses disco, de la danse rock aux danses traditionnelles régionales, du rap, du techno, du hip hop à la danse classique. Toutes danses que l'on peut qualifier de «populaires» en ce sens qu'elles appartiennent au plus grand nombre, se distinguant en cela de la danse des danseurs étoiles des ballets et de la chorégraphie.



François Malkowsky

© www.malkowsky-danse-libre.com

Les danses traditionnelles populaires [bretonne, croates, etc.], ont la cote, et pour cause. Elles permettent de danser de façon conviviale, en groupe. Elles se pratiquent d'ailleurs en privilégiant les rondes. Elles favorisent des rassemblements. Et surtout, elles sont accueillantes. Qui a envie de danser peut, sans façon, se joindre à la ronde, étant donné que ces danses s'apprennent par imitation. Par ailleurs, la danse traditionnelle ne met pas un danseur en vedette. Les performances ne sont pas recherchées, et de ce fait, elles restent accessibles au plus grand nombre. Tous les danseurs semblent parfois faire les mêmes mouvements au même moment, mais c'est trompeur. Car qui pratique assidûment les danses traditionnelles sait que chaque danseur interprète le morceau à sa façon, même si les pas sont absolument identiques !

«Laissez-nous danser !»

Les danses traditionnelles ont ceci de particulier qu'elles sont collectives. Danser en groupe est une des particularités des danses d'aujourd'hui. Si les grands festivals de danses traditionnelles peuvent rassembler beaucoup de monde, que dire des manifestations festives et dansées de la techno ? La techno désigne des musiques sans paroles et sans mélodies construites à partir de sons électroniques, et de différents effets sonores de cris d'animaux, de rythmes, d'engins spatiaux. La forme la plus appréciée par les danseurs techno, celle qu'on retrouve dans les grands rassemblements, est la «trance techno» où la transe est obtenue par

un battement électronique, un «beat» répétitif et de plus en plus rapide. Ce sont parfois des milliers de jeunes qui se rassemblent pour danser ! C'est un phénomène sans précédent qui dure depuis vingt ans, le premier de ces rassemblements ayant eu lieu en 1989 en Europe sous le nom de «rave party». Les ravers se retrouvent dans des endroits insolites, des terrains vagues, des usines désaffectées, des tunnels, des clairières en forêt, des ruines. Au début, les ravers n'étaient pas bien vus par les pouvoirs publics, puis ils gagnèrent des sympathies. Le slogan «Laissez-nous danser» de la manifestation de 1996 à Paris a été



© Gina Smith - Fotolia.com

entendu, du moins une fois par an en France où est autorisée une grande fête techno au grand jour, avec chars, sonos, personnages et danseurs. Du coup, les spectateurs ont moins peur et suivent le défilé.

Vibrer à l'unisson, techno et fraternité...

La peur vient d'une méconnaissance de ce que véhicule réellement la techno. Que ce soit dans le rassemblement du million de danseurs de la *Love Parade* à Berlin, que ce soit à Paris ou dans d'autres capitales, les autori-

tés s'étonnent car le rassemblement restent pacifiques. Les valeurs de la techno ne sont pas violentes ni chaotiques, comme on pourrait le croire en entendant le vacarme des amplis, les sifflets, les milliers de personnes qui sautent sur un rythme effréné ! La fête est cosmopolite et ses valeurs sont la fraternité, la non-violence, l'universalisme, le plaisir.

Les raves party sollicitent un engagement intense, total des participants qui vibrent à l'unisson. On pourrait penser que chacun est isolé dans sa bulle sans contact avec les autres, puisque l'on ne se touche pas. Mais le contact se fait dans la communion au rythme. On est tous, de même, «ravi», to rave voulant dire «raver» en anglais. Ravi dans la transe, ravi par le rythme, ravi ensemble. Désengorgé de soi.

Rituels et pulsations...

Les sociologues comparent les rituels mis en place à des rituels primitifs et tribaux. Car on fait partie de la même tribu lors de la rave party.

On est tous immergé dans une pulsation rythmique, première, primitive. Pulsation pareille au battement du cœur qu'entend le bébé lorsqu'il est dans le ventre de sa mère.

Tout commence par ces battements là, engrangés quelque part dans les cellules d'une mémoire corporelle dont nous ignorons encore le fonctionnement. Mais il est fort à parier que l'énergie qui monte dans le corps à l'audition d'un rythme fait écho à ce souvenir. Et

ce rythme met en mouvement comme «*le renouvellement du oui à la vie de l'enfant expérimentant l'humanisation sur le sein de sa mère*»⁽¹⁾.

Peut-être peut-on voir là une des causes de l'engouement pour les danses africaines, mais aussi amérindiennes, brésiliennes caractérisées par des rythmes forts ? Ces danses sont intégrées dans des formes métissées où l'on retrouve rythmes, gestes et mouvements répétitifs et archaïques. C'est aux danses tribales, à leur force, à leur énergie, à leur sensualité, que l'on pense. Toujours est-il que, là aussi, les battements des pieds sur le sol, les corps qui répètent les mêmes mouvements renvoient aux premières pulsations cardiaques de la mère entendues par le fœtus.

Les danses noires ont un rapport très marqué à la terre. On frappe la terre des pieds. Dans la danse classique européenne, le rapport est vertical, on se met sur les pointes. Le corps est élevé vers le ciel, perdant son poids de chair



et de glaise, pour se styliser. A l'opposé, les danses africaines, ou traditionnelles, ou la beat électronique, se rapportent à la terre et se laissent posséder par le rythme. On est dans la pulsion, dans la force et l'énergie, pulsion non chaotique car régie par la musique.

La danse métissée, une danse planétaire

Le rythme est commun à toutes les cultures... Aussi peut-on se poser la question de la fonction de la danse et la musique, quasi-indissociables l'une de l'autre ?

Danse et musique sont devenues planétaires. On écoute la musique malie, la musique celtique d'un autre temps, on a accès aux danses d'Afrique noire, du Maghreb, du Brésil, de l'Orient. Les musiques de là-bas se marient aux musiques d'ici. Nous sommes dans le temps des rencontres interculturelles et du métissage. C'est la marque de fabrique de notre société. Les danses et les musiques actuelles expriment ce métissage. Les musiciens font leur miel à travers le monde et récoltent des chants de femmes indiennes autant que les sons des vagues ou les bruits de l'autoroute. Les musiciens et les danseurs juxtaposent les cultures sans pour cela nous projeter dans la tour de Babel !

Comme l'explique France Schott-Billman, psychanalyste et danse-thérapeute à l'université de Paris V : «*Les danses actuelles sont construites sur des structures qui rassemblent la terre entière*», montrant en cela leur rôle profondément unificateur.

Ces structures sont profondément inscrites dans les corps et dans les inconscients. Le rythme est omniprésent au cœur des musiques et des danses, et c'est là, dans cette médiation, que s'élabore actuellement un dialogue ex-

traordinairement vivant entre les différentes communautés du monde !

Marie-Andrée Delhamende

⁽¹⁾Les infos qui ont servi à composer cet article sont extraites du livre de France Schott-Billman : «*Le besoin de danser*», Éditions Odile Jacob.

Références

- France Schott-Billman, «*Le besoin de danser*», Éditions Odile Jacob.
- Salomé Mulongo, «*Métissage*», Éditions Traces de vie.
- www.dancetribes.be



Biodanza : en route vers la «vivencia»...

Créée par Rolando, danseur, poète, peintre et professeur d'anthropologie de l'art et de la créativité, au Chili, la biodanza, est une danse qui se pratique en groupe. Lorsqu'un débutant débarque dans un groupe de biodanza, c'est pour le moins étonnant. Là, aucune technique, aucun souci esthétique, chacun danse tel qu'il l'entend et cela, sur des musiques entraînant, sensuelles, ou douces, ceci afin de solliciter l'expression des potentialités de chacun qui sont, selon l'approche Biodanza : la vitalité, la sexualité, la créativité, l'affectivité et la transcendance. Progressivement, grâce à la danse, les personnes sont appelées à intégrer leurs potentialités les moins développées, par la « vivencia ». La vivencia est un état où l'individu, ayant intégré les potentialités citées ci-dessus, est en harmonie avec lui-même, les autres et l'environnement. C'est l'affectivité qui permet en priorité de réaliser cette intégration, d'où, durant les séances de biodanza, diverses expressions chaleureuses de communication affective.

Mad