

Danse *Biodynamique*

Retrouver son « corps félin » !

par Rafael Baile



Thérapeute psychocorporel et danseur, Rafael Baile nous raconte son parcours qui l'a mené à créer la danse biodynamique. Un art du mouvement qui conduit chacun d'entre nous à retrouver son « corps félin ».

Synthèse des grandes disciplines corporelles qui intègrent les lois fondamentales du mouvement, la danse biodynamique cherche à libérer le corps de toutes les contraintes artificielles en le ramenant à sa psychomotricité naturelle : le « corps félin ».

Dans une quête de vérité universelle révélant les règles immuables du corps en mouvement, elle jette des ponts entre l'Occident (Wilhelm Reich) et l'Orient (Itsuo Tsuda⁽¹⁾), l'ancien monde (Rudolf Steiner) et le nouveau monde (Temple Fay⁽²⁾ et Béatrice Padovan⁽³⁾).

Retrouver une intégrité psychocorporelle

Cette recherche avait commencé alors que j'étais encore étudiant à l'École de Psychologie Biodynamique de Montpellier. D'abord à travers toute l'approche reichienne, démontrant la correspondance entre le refoulé psychique et le corps réprimé. La libération des cuirasses musculaires, tissulaires, viscérales, ainsi que les effets du mouvement organomique, démontrait de toute évidence le réel pouvoir de désintoxication de ce travail sur les différents tissus du corps au sein même de la cellule, de son noyau. La pulsation universelle, régénératrice du mouvement de vie, est ainsi restimulée.

Ensuite, lorsque j'ai mis en place un atelier d'expression corporelle à l'Hôpital Psychiatrique d'Aix-en-Provence et que j'ai commencé à recevoir des patients en séance individuelle, ma recherche s'est orientée très concrètement sur les possibilités de réparer les carences dans la structure du corps par le mouvement. Je me suis intéressé alors au mouvement régénérateur d'Itsuo Tsuda afin de défaire les tensions, les blocages, voire les déformations posturales liées

crédit photo : Rafael Baile

à la névrose et à la psychose. Puis j'ai intégré les théories de Steiner sur le langage du corps, ainsi que les recherches de Temple Fay et Béatrice Padovan sur la mise en place du développement de l'ontogenèse. Celles-ci ont élaboré ainsi tout un système de reconstruction de l'édifice psychocorporel : mouvement fœtal, de naissance, de l'évolution des espèces (petite enfance), primitif (enfance), mouvement accompagné (enfance, adolescence), pour arriver enfin à la danse, aboutissement final du processus de reconstruction. Je devenais ainsi malgré moi une sorte de mécanicien qui réajuste, remplace, répare les pièces défectueuses du « véhicule » afin qu'il puisse au mieux acheminer le « conducteur » à sa destination.

Le corps félin

A travers toutes mes recherches en psychothérapie, je voyais bien comment le mouvement de vie circulait ou ne circulait plus dans le corps, mais en tant que danseur, je voulais absolument découvrir ce centre fondamental d'où le mouvement part et revient. Ce qui fait que le corps est mis en mouvement sans être obligé de le faire, à la manière d'un souffle qui le traverse. C'est alors que j'ai trouvé le dénominateur commun à toutes mes interrogations : lorsqu'un enfant tombe, pourquoi ne se fait-il pas mal ? Pourquoi les chats se récupèrent-ils toujours sur leurs pattes ? Pourquoi tout à coup, au cours des ateliers, les psychotiques retrouvaient-ils un corps avec un centre, un axe et une expression cohérente ? Avaient-ils ainsi retrouvé, au moins en partie, l'intelligence instinctive de ce corps félin ? Ce corps félin, qui est toujours relié à son centre, peut récupérer son poids, aussi bien en statique qu'en déplacement et donc gérer n'importe quel déséquilibre, à la manière d'une boussole qui le ramènerait toujours dans son centre de gravité. Malheureusement, bien peu d'entre nous ont gardé ce corps-là, et la plupart de ceux qui l'ont eu, l'ont perdu suite à un accident, un choc, ou une sédentarité excessive.

Le diaphragme, clé du mouvement biodynamique

Là où va la respiration vont également les fluides et l'énergie, et donc le mouvement. La colonne vertébrale étant l'axe principal de la propagation du mouvement respiratoire qui circule de manière ondulatoire, toute déformation ou blocage de celle-ci est une entrave à la bonne circulation de l'énergie dans le corps. Ce mouvement stimule l'aérodynamisme de la colonne, surtout en statique verticale. Il entretient un corps sain, souple, agile, le préservant d'un vieillissement prématuré. Libérer le mouvement de la respiration était une préoccupation majeure de Wilhelm Reich, notamment avec le fameux mouvement

respiratoire de la « méduse », souvent limité par des diaphragmes verrouillés dans l'inspir, témoins du refoulé émotionnel.

Réalisant l'importance du diaphragme dans la liberté du mouvement de la colonne, je me suis improvisé « déverrouilleur » de diaphragmes... Une fois les diaphragmes déverrouillés, les gens retrouvaient, comme par enchantement, un bassin et une colonne fluide, avec des appuis en relation avec le centre de gravité et un axe tout aussi libre que leur respiration.

Sans le savoir, je mettais en place la structure de base du mouvement biodynamique directement calée sur le mouvement de la respiration : le sacrum qui impulse, la poitrine qui décale en ouvrant en avant et le « relâché » du diaphragme qui ramène le buste dans l'assiette du bassin. Très vite, la rééducation se faisait toute seule dans le délié d'une marche féline, et sur la musique, les élèves se laissaient aller au plaisir du mouvement, sans se rendre compte qu'ils dansaient déjà (les corps oscillent, se déplacent, partent en spirale, jaillissent... toujours dans la récupération du poids du corps, tel un chat

**Ce corps félin
toujours relié
à son centre.**

qui dans n'importe quel déséquilibre récupère toujours son centre de gravité). Alors que les pieds et le bassin marquent le rythme avec de plus en plus d'assurance et de précision, le haut du corps suspend, étire la mélodie. Les corps libres semblent surfer sur la vague du mouvement biodynamique qui le traverse tout en

l'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 une danse.

Ainsi la danse biodynamique ne s'apparente pas à une technique 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. ■

(1) Itsuo Studa : Maître japonais, créateur du mouvement régénérateur.

(2) Temple Fay : Neuropsychologue américain des années 30, à l'origine de la méthode de Réorganisation Neurologique (à partir des différentes phases du mouvement de l'évolution des espèces).

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

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

PORTRAIT

Rafael Baile est danseur professionnel (ex-soliste au Ballet-théâtre d'Aquitaine), thérapeute psycho-corporel (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. Rafael Baile a publié « La danse biodynamique, Spirale de Vie » aux éditions Le Souffle d'Or.

