

## Danse de vie et improvisation

Par Dominique MAGNAN,  
Psychothérapeute biodynamique à Rognes (13)



La vie est une danse, de la naissance à la mort, une danse de changement, une danse de transformation car nous vivons sans cesse des cycles de naissance et de mort. Cycle de raideur, cycle de relâchement... Notre corps à l'image de l'univers est

mouvements constants, inspiration/expiration. Expansion/contraction de nos cellules, mouvements de nos pensées, de nos émotions...

Comment vivons-nous ces mouvements dans notre quotidien ? Sommes-nous présents à ce que nous faisons ? Observons combien de fois nous arrêtons nos gestes, bloquons notre respiration, passons d'une pensée à l'autre ?

Trouver sa danse c'est d'abord donner corps, donner forme consciente à cette vie sensible en nous.

Dans cette attention à l'instant, improviser est alors un jeu extraordinaire, un jeu de relations en résonance en soi, avec les autres, avec l'espace.

S'y développent les subtilités du mouvement, la précision de la réaction, la connaissance du corps et de son fonctionnement. Entrer dans une sensibilité de plus en plus grande à l'évolution et au flux du mouvement, rencontrer cette intelligence du corps qui nous ouvre à de nouvelles possibilités, cette sagesse intemporelle qui nous rend créateur et libre.

*L'improvisation est un travail de métamorphose. Pour trouver sa danse, il n'y a ni règle, ni modèle. Il faut oser brûler son âme et plonger dans l'inconnu dans ce qui nous est complètement*

personnel et qui se construit et se déconstruit en permanence. C'est une entrée totale dans le vivant. La créativité est alors un état de conscience tout à fait paradoxal. Ce n'est pas une action, c'est une permission. C'est devenir un passage pour que le tout puisse couler à travers nous... « Devenir un bambou creux » (Osho) ...La danse naît en soi...mouvement naturel qui est le mouvement libéré du carcan de l'image et du jugement. Il est beau car nourri de la sensation, la vie du corps. La vie crée à travers nous, et là on dépasse la simple expression de soi pour se mettre au service du vivant, de ce qui nous traverse, un dépassement de nos aspects égocentriques.

Il n'y a pas de techniques mais des codes d'accès, des appuis qui se construisent en soi : l'ouverture au sensible, l'ancrage dans le sol, la souplesse de l'axe...

Tout cela est en interaction et se nourrit patiemment entre lâcher-prise de nos conditionnements et capacité à contenir et soutenir les différentes énergies qui nous traversent.



---

Se mettre en contact avec  
l'intelligence du corps et laisser  
faire...

Vivre en intimité avec son corps demande silence et immobilité. Il y a à trouver ce calme dynamique,

origine de tout mouvement. Les sens en éveil, à l'écoute, nous pouvons laisser se déployer un mouvement conscient, une danse de vie, probablement l'acte le plus régénérateur, la pratique corporelle la plus aboutie qui soit.

Le mouvement se déclenche en réponse aux besoins de l'organisme. Il y a donc autant de mouvements différents qu'il y a de personnes, et il change à chaque moment selon l'évolution intérieure de chacun. Aller jusqu'au bout d'un mouvement, respirer avec et le laisser se développer.



Laisser faire est extrêmement simple et si difficile car chacun est rapidement mis en contact avec ses propres limites : agitation mentale, peur ou attentes, idées que l'on se fait de soi-même, objectifs plus ou moins subtils.....

Sentir sans chercher de résultat, comme un regard innocent libre de tout calcul. Cela est un apprivoisement, une pratique de maturité, car nous cherchons la plupart du temps à obtenir quelque chose consciemment ou inconsciemment.

C'est du grand art de laisser la vie agir en nous. Les repères ne peuvent être recherchés dans un savoir-faire préétabli, une vision à l'opposé du corps contrôlé et mécanisé qu'il faut soumettre et qui doit obéir. Il n'y a que la sensation et la confiance progressive que l'on peut y puiser, clef de notre liberté intérieure.

Être avec la sensation, repérer comment on s'échappe de notre fil est déjà important. Voir notre processus mental et utiliser notre décision interne pour rester en contact permet de ne pas partir dans tous les sens, car nous pouvons nous perdre dans nos sensations comme nous nous perdons dans nos pensées

Défense, réaction, tensions sont des contractions. Lorsque nous parlons d'un sentiment, d'une émotion, nous l'avons déjà senti au niveau du corps comme une sensation mais nous la

conceptualisons. Nous nous éloignons de la perception pour aller dans le mot peur ou dans le mot tristesse... avec les histoires que ça enclenche. Pour faire face à la peur, nous devons revenir à la sensation originelle dans le corps. Ressentir profondément c'est mettre l'accent sur l'écoute, la conscience....

Une émotion surgit en moi, et au lieu de l'alimenter par mes interprétations habituelles ou mon refus de ce qui est, je peux la ressentir dans mon corps, mettre mon attention sur la respiration, maintenir la sensation et la respiration dans ma perception. Que se passe-t'il alors avec cette énergie de l'émotion ? Si j'écoute mon intuition et laisse mon corps s'exprimer cette énergie va se mettre en mouvement. Peut-être mes pieds vont se mettre à bouger et puis mes jambes, et si je laisse faire c'est tout mon corps qui va entrer dans cette danse qui va m'emmener dans des dimensions de moi-même peut être inconnues ou non-autorisées.

La danse permet de mettre à distance les états qui nous habitent. J'expérimente que ces états se transforment si je ne m'y attache pas.

Plus j'autorise le corps à se dire, plus il me montre de nouveaux points de vue. Je repousse mes limites en apprenant de moi-même.

---

## L'improvisation : un espace d'expérimentation et de transformation

---

Comme thérapeute biodynamique, dans l'espace de présence d'une séance, nous écoutons la résonance que provoque en nous notre client, cette résonance nous informe et nous agit. Nous allons faire des choix. Notre positionnement interne agit en retour l'espace de la séance.

Nous pouvons observer ce qui sous-tend notre intention, ce qui se passe quand nous remontons dans la tête ou quand nous laissons l'organique nous guider sans désir de résultat. Nous sommes improvisateurs.



Dans la danse, être présent seul, c'est déjà le fruit d'une pratique importante, mais dans l'espace collectif et sous le regard d'une partie du groupe, c'est toute une aventure. Dans ce jeu de résonances entre le dedans et le dehors, nous sommes confrontés à nos façons d'entrer en relation, comment nous utilisons notre énergie et



osons être nous-même, comment nous nous coupons de l'instant par nos peurs, nos jugements, nos croyances de comment ça devrait être. Quand nous jouons le jeu ça devient passionnant et exaltant.

Lorsque chacun est à la fois à l'écoute de lui-même et de l'extérieur, la magie vivante se manifeste.

Il y a création d'un espace commun dans lequel



tout circule avec aisance, liberté dans une cohérence étonnante. Chacun a son importance et résonne avec l'ensemble. Nous expérimentons alors d'appartenir à un grand Tout qui nous porte, nous inspire, crée des relations inattendues, poétiques et joyeuses. Il y a alors un grand plaisir

libérateur à s'abandonner à l'inconnu, à prendre des risques, à créer ensemble....

Se fondre, apparaître, s'arrêter, stimuler, entraîner l'espace, s'accorder, prendre une direction... Capturer les informations de l'espace proche, lointain, prendre une position claire... Différentes couches d'énergie, de rythmes s'expriment, se mêlent dans des tableaux mouvants et intenses qui nous touchent profondément corps et âme.

