



le vécu d'un stage

BIODANZA **danser la vie**

avec *Manuela Pointet*

par *Andrée Laurent*

« **L**a danse a un présent absolu : il s'agit de commencer à danser et l'on est plein de "ici" », écrit Rolando Toro, le fondateur de la biodanza, et Manuela Pointet, pour illustrer cela, avait choisi comme thème à son stage : « Ici et maintenant, la force du présent ».

S'il est évident que l'on ne danse pas avec sa tête mais avec son corps, ce que l'on découvre vite, c'est que le corps a ce pouvoir de ramener à *l'ici et maintenant*. Que mon esprit s'absente et le mouvement s'échappe, la musique s'éloigne, ce qui était grâce devient gesticulations, et avec elles, revient tout le cortège des jugements. La sanction est ici immédiate : le plaisir n'y est plus. Car ce que la danse génère, c'est le plaisir : plaisir d'être en vie, de posséder ce corps qui se meut, d'entendre cette musique qui vibre, d'être la relation entre l'onde qui se propage dans l'air et l'ondulation qui me traverse. Rassemblée, réunie. Lorsque l'être accepte ce jeu si difficile de l'ici et maintenant, le plaisir glisse insensiblement vers autre chose, de plus puissant, de plus profond. Vers la joie, la joie bouleversante de se sentir vivant. C'est ce que donne à expérimenter la biodanza, expérience apte à primer sur l'analyse. Être vivant, nous le sommes tous, mais combien d'entre nous le sentent vraiment, le vivent, et qui plus est, le vivent comme un cadeau, une bénédiction qu'il s'agirait de goûter à chaque seconde, dans la gratitude. Être simplement et totalement cette palpitation de Vie. C'est le cadeau de la biodanza.

Nul besoin de savoir danser. Au contraire, car la technique et la théorie, quand bien même elles seraient légitimes en d'autres circonstances, n'ont rien à faire ici et pourraient se révéler un obstacle même à l'expérience. Il s'agit d'abandonner toute prétention à savoir, à contrôler, à prévoir ou anticiper pour être en deçà de l'acte de volonté, à l'écoute de ce qui surgit en soi dans la grande symphonie des cellules, avant même que le cerveau ait eu le temps de s'en emparer pour le conceptualiser.

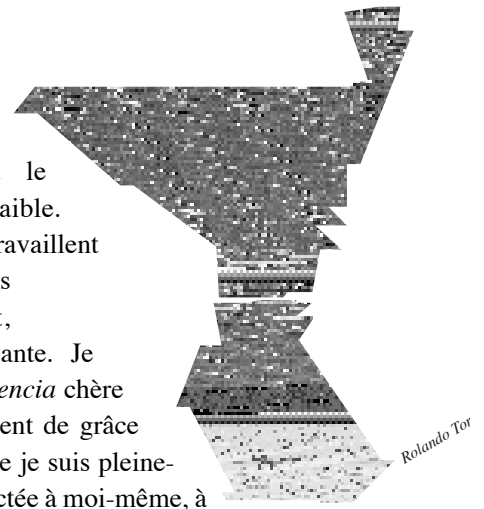
Cela ne signifie pourtant pas que la biodanza consiste à faire n'importe quoi sur n'importe quelle musique. La théorie est là, nous en aurons quand même un peu. « Il faut bien satisfaire le mental pour qu'il accepte de se taire », dira avec humour Manuela. A l'origine de la biodanza s'inscrit la démarche profonde d'un homme, Rolando Toro, Chilien d'origine, obligé par les circonstances à creuser sa propre souffrance pour survivre, pour

aller malgré tout dans le sens de la vie. C'est de cette souffrance et de cet appel à la dépasser qu'est née la biodanza, rigoureuse dans ses fondements, dans son déroulement, en même temps que tellement libre dans sa réalisation personnelle.

Il peut sembler étonnant *a priori* d'avoir choisi « l'outil » danse pour permettre de répondre à trois questions fondatrices posées par l'existence à tout être humain, plus habitué cependant à utiliser en ces circonstances l'intellect que le corps. C'est pourtant la réponse originale qu'a faite Rolando Toro à ces trois questions : où est-ce que je veux vivre, avec qui, et en faisant quoi ? Et pour qui accepte de le suivre, l'évidence ne tarde pas à se donner. Comment pourrais-je en effet répondre à la première question si je n'habite pas déjà pleinement ce corps qui est le mien, si je ne sais pas de façon absolue, d'expérience, qu'il est ce *chez moi* que je m'épuise souvent à poser ailleurs. La danse, qui me fait bouger, onduler, tourner et pulser me dit à chaque seconde le lieu où j'habite : là, dans la valse joyeuse de mes cellules, là, dans cet espace que le corps de l'autre effleure parfois pour mieux en définir les contours, les limites et jusqu'à l'élasticité et la perméabilité de ces limites. L'autre, qui danse à mes côtés, dans mes bras ou plus loin, qui m'offre sa présence, me redit la mienne lorsqu'il danse sans jugement, dans la fraîcheur de l'instant, désarmé et solide, offert et cependant intègre. C'est bien lui qui répond à la deuxième question, c'est sa présence qui me donne à sentir la vie, la sienne comme la mienne, la fragilité, la sienne comme la mienne, la force, la sienne comme la mienne. C'est son *sourire dansé* qui me montre que ce « chez moi » peut être côtoyé par d'autres sans menace, sans perte et sans violence. Et c'est bien ma présence la plus parfaite possible au pas que je pose, à la pulsation que je suis, à l'autre qui me croise, à la note qui se donne ou à la force qui monte des entrailles qui me dit l'énergie que je mets à faire ce que j'ai décidé.

Toutes les propositions de danses, et il y en aura beaucoup puisque nous danserons entre cinq et six heures par jour, vont aider à creuser ces réponses, et, ce faisant, œuvrer à cette réhabilitation de l'être, cette conscience intensifiée de soi qui, loin d'être le support de l'ego, va au contraire lui permettre de baisser la garde. Si je sais qui je suis, si je sais où sont mes limites, si j'ai de l'estime pour cela, comment pourrais-je encore avoir peur de l'autre ou lui dénier toute

estime de lui-même. Une identité forte devient le garant d'un ego faible. C'est à cela que travaillent les danses, non pas intellectuellement, mais de façon vivante. Je touche alors à la *vivencia* chère à la biodanza, moment de grâce qui s'accorde lorsque je suis pleinement vivante, connectée à moi-même, à mes sensations, à mes émotions et pleinement ouverte à ce qui me traverse, la musique, le mouvement, le mien, celui des autres.



Rolando Toro



Manuela Pointet

Quel joli mot, *vivencia*. Il donne à entendre dans ses sonorités et la Vie et la musique et la présence. Quand on a touché en soi la *vivencia*, c'est pour la vie, les cellules se souviendront, elles n'oublieront pas le goût de ce qui a été bon pour elles. Elles auront expérimenté la joie qui se sera donnée lors des danses seul, à deux, à trois ou en ronde, menées dans un dosage subtil entre perceptions et sensations, entre vouloir et abandon, énergie et fluidité, vivacité et lenteur, intériorité et expansion... J'aurai tenu d'autres corps dans mes bras,

j'aurai dansé pour l'un d'eux, joué, ri, j'aurai accompagné, soutenu, j'aurai été accompagnée, soutenue. Confortée, contenue, effleurée, regardée.

La théorie viendra encore rassurer le mental parfois. Oui, la danse agit bien sur les cinq besoins fondamentaux propres à l'humain, homme ou femme, riche ou pauvre, jeune ou vieux : la vitalité, la sexualité, la créativité, l'affectivité et la transcendance. Oui, la danse renforce bien les fonctions organiques, favorise l'expression de l'identité, réintègre les fonctions affectives et motrices. Oui, elle permet à mon être entier de pulser entre la conscience intensifiée de moi-même et la régression vers l'unité, et telle position est bien génératrice d'intimité ou de don et telle danse me fait toucher le feu, l'air, la fluidité. Oui, oui, c'est bien cela.

Mais qui dira jamais avec des mots la joie *d'être dansé* sur un air de samba...

Pour aller plus loin :

Manuela Pointet anime régulièrement des sessions à Terre du Ciel.