Danser librement comme un enfant avec la danse biodynamique

Propos recueillis par Sophie Elusse

Isabel Veronica Delattre est danseuse professionnelle et praticienne en mouvement et danse biodynamique. Elle anime notamment des ateliers parents/enfants au sein de l'association La Lucarne, en Isère. Nous l'avons rencontrée afin qu'elle nous parle de sa pratique : une forme de danse libre, qui invite à prendre conscience de son corps et à être à l'écoute de ce que l'on ressent, un mode d'expression qui nous rapproche de notre instinct animal et qui permet de développer une complicité parents/enfants à travers une activité partagée.

● *Grandir Autrement :* **Pouvez-vous nous présenter en quelques mots la danse biodynamique et nous expliquer en quoi elle diffère des autres formes de danse ?**

Isabel Veronica Delattre : Quand on parle de danse en Europe, on pense souvent à quelque chose de beau, de maîtrisé, de technique. L'esthétique de la danse classique a créé un clivage, destinant la pratique de la danse uniquement aux plus doués. Et les cours de danse conventionnels alimentent souvent cette approche de la danse en apprenant des chorégraphies, où le but est de reproduire un geste parfait. Le regard est tourné vers l'extérieur, et la connexion avec l'intérieur souvent perdue.

Avec la danse biodynamique, on aborde le mouvement comme une émergence, émergence d'un mouvement interne qui se déploie à l'extérieur. On échappe ainsi à cette vision technicienne pour retrouver le plaisir simple de remettre du mouvement dans le corps. La danse retrouve sa dimension collective, elle s'ouvre à tous, chacun est invité à danser quel que soit son âge ou son sexe.

Au Brésil où j'ai résidé, la danse est encore accessible à tous, le plaisir de danser est naturel.

Dans les traditions africaines, la danse, c'est le rythme, et le rythme est partout : dans les saisons, dans l'alternance du jour et de la nuit, dans les battements du cœur, dans la parole qui est chant… Le rythme nous unit au grand « Tout », et danser c'est se laisser traverser par le rythme qui est le fondement de la vie.

Un danseur africain m'avait même confié que pour son ethnie, toute maladie est une « a-rythmie », une perte du rythme. Ce qui nous rend malade, c'est la perte de la connexion à la vie qui est danse, qui est rythme.

● **En Occident, nous avons souvent une approche bien différente…**

Hélas, dans nos vies occidentales, nous avons souvent perdu la connexion au corps.

Par nos modes de vie, souvent trop sédentaires, où le corps est instrumentalisé et se met au service de nos idées, on perd souvent une forme d'unité entre le corps et l'esprit.

Ce n'est que quand le corps fait de la résistance, devient douloureux ou courbaturé que l'on y revient, par nécessité et non pas par plaisir. Parfois on va faire du sport, mais la connexion reste absente.

Notre culture judéo-chrétienne ne nous épargne pas. Nous avons souvent grandi dans des familles où le corps, et d'autant plus le plaisir du corps, sont niés.

De plus, on entend souvent des parents se plaindre du trop plein d'énergie de leurs enfants à force de « *calme toi, reste tranquille* ». Ce qui est gênant dans le corps, c'est le plaisir mais aussi les émotions. Le corps a son propre langage. Il est lié à la sphère émotionnelle. Laisser le corps libre de se mouvoir, c'est laisser les émotions s'exprimer.

Pour pouvoir danser à partir de l'intérieur, on doit pouvoir s'abandonner au ressenti et donc contacter les émotions présentes dans l'instant.

● **C'est ce que l'on apprend à faire dans un cours de danse biodynamique ?**

En observant mes élèves, je m'aperçois de la récurrence de la coupure à soi, de la négation des émotions et de la difficulté à contacter le plaisir vital de bouger. La première coupure s'opère souvent au niveau de la respiration. À force de comprimer les émotions, la respiration est souvent réduite et haute. On prend donc le temps de restaurer la respiration par un exercice qui replace le souffle comme une vague, qui régénère et ré-ouvre le corps au plaisir d'une respiration pleine et nourricière.

Le corps a aussi besoin de retrouver son contour et nous explorons le travail au sol, dans la lenteur et dans une énergie prénatale et régressive.

En psychologie biodynamique, on met l'accent sur le lien mère/enfant, comme première substance de l'enfant. Tant que l'enfant en nous est carencé, l'énergie de vie reste atrophiée. Pendant les cours de danse

biodynamique, il est nécessaire de retrouver cette qualité de mouvement de la petite enfance, et on partage dans des exercices à deux ou de groupe le contenant, le peau à peau, le toucher nourricier pour pouvoir redonner une confiance de base, pour venir réparer les éventuelles carences maternelles. Quand le corps est nourri, massé, on retrouve des sensations pures d'enfant qui recréent une puissante connexion avec soi.

• La danse biodynamique permet donc également d'exprimer ses émotions ?

La danse biodynamique invite à une plus grande liberté d'expression. Des espaces dans lesquels on s'autorise à s'exprimer librement sont ainsi créés pour expérimenter certains langages corporels : la colère et son mouvement d'affirmation saccadé, la tristesse et la fonte du corps, la joie et son mouvement sautillant, et la peur et son mouvement figé. L'idée est de venir relancer la mobilité naturelle des émotions afin de pouvoir, à travers la danse, puiser dans ce terreau fertile du ressenti.

On relance la mobilité du plexus solaire et de la zone cardiaque qui permettra dans la danse une meilleure ondulation de la colonne, et une meilleure expression. Une grande place est laissée aussi au jeu. Par des propositions ludiques, on peut expérimenter le mouvement en lâchant l'inhibition par le rire, et en retrouvant son âme d'enfant.

Lorsqu'on libère le mouvement, on libère aussi la créativité. Je perçois mes ateliers comme des laboratoires où les personnes viennent expérimenter différents mouvements qui deviennent autant d'autorisations au mouvement, où les personnes recréent des circuits psychomoteurs là où le corps était verrouillé pour pouvoir retrouver une confiance en leur corps et en leur créativité.

• Être conscient de son corps tout en lui faisant confiance : est-ce aussi ce à quoi nous invite la danse biodynamique ?

Pour reprendre mon constat sur notre culture, je m'aperçois de plus en plus à quel point nous sommes dans une société mécanisée. La vie du corps est gênante, elle est souvent « trop » : trop bruyante, trop vivante, trop imprévisible… Et effectivement, remettre du mouvement dans le corps, c'est accepter d'être à nouveau irrigué par l'énergie de la vie.

Dans les peuples primitifs, la danse était utilisée pour augmenter l'énergie vitale. Dans des grands cercles autour du feu, on accumulait l'énergie puis on la redistribuait pour le bienfait de la tribu toute entière.

Dans les ateliers, on cherche à relancer l'énergie vitale, notamment par le travail du rythme et de la pulsation. Bouger le bassin en rythme, relancer la bascule du bassin dans la marche replace ce qu'on appelle en danse biodynamique « le corps félin ». En danse biodynamique, on développe beaucoup le concept de « corps animal », de « corps naturel ». L'idée est que lorsque nous naissons, nous avons tous un « programme » commun au niveau du mouvement.

Pour pouvoir marcher, la plupart d'entre nous passons du mouvement rampé au quatre pattes, puis au poids transféré sur les appuis postérieurs (les pieds) avant de nous verticaliser. C'est un mouvement instinctif dicté par notre corps animal.

Pendant les ateliers, on cherche donc à redonner au corps certaines connexions, certaines capacités motrices. S'ensuit une sensation d'unité, au-delà du verbal, une sensation animale qui renforce la confiance en son propre corps. De la même façon, on développe les échanges entre danseurs dans cette dimension où le corps sait, sent, se laisse aller à son intelligence instinctive pour mieux sentir l'autre et l'intégrer au-delà du verbe ou de la pensée.

• En quoi la danse biodynamique peut-elle favoriser ou renforcer le lien parents/enfants ?

Dans mes ateliers enfants/parents, j'essaye de placer certaines improvisations. Et il est très intéressant de voir un lien animal se développer entre enfants et parents : se lover, se sentir, se porter, se toucher. Lorsque mes enfants sont nés à la maison, il me semble que mon premier contact se faisait dans cette dimension animale, mammifère si j'ose dire. Et il est bon d'y re-goûter, même une fois les enfants plus grands.

J'aime aussi expérimenter des mouvements régressifs[1] qui permettent aux enfants de venir se nourrir dans les sensations qu'ils provoquent et qui permettent aux parents une compréhension interne du ressenti de l'enfant.

Quand on a senti le plaisir du contact, ou du mouvement exubérant, on voit nos enfants autrement. Et une complicité nouvelle s'installe qui, je l'espère, permet de mieux intégrer les mouvements libres et si vivants de nos enfants : colère, excitation, besoin urgent de câlins…

Par le plaisir, le corps retrouve instinctivement le chemin. Il peut à la fois relancer sa mobilité naturelle en se faisant du bien et développer sa propre danse dans le plaisir d'un corps unifié. ◆

1 Un mouvement régressif est un mouvement qui nous ramène à l'enfance ou à l'intra-utérin. Cela peut être des mouvements libres au sol ou des mouvements de bercements à deux ou encore des formes de déplacement proches de ceux de l'animal ou du bébé.

Pour en savoir plus sur la danse biodynamique :
http://www.dansebiodynamique.fr