

Retours en avant vers la reconquête de soi : un stage de danse contemporaine

Samedi matin. Coeur palpitant, regard hagard appréhendant ce moment. Me voilà sur le parquet, observant les autres participants. Quelques regards échangés, des sourires retenus ou étonnamment sortis du coeur. La peur diminue au rythme que la pièce se remplit, la chaleur humaine se tisse sans qu'un mot ne se hisse plus haut. Murmures. Puis Anne-Marie vient à nos côtés, nous écouter et entamer cette belle virée. Un voyage qui commence par le Corps, son respect et sa grandeur. L'anatomie matérialise cette porte qu'Anne-Marie nous propose d'ouvrir doucement. Sans nous en rendre compte, nous glissons vers un atelier sophrologie, toujours axé sur la thématique du weekend, « l'os une poésie de la forme ». Nos os allongés comme jamais sur le bois du sol, nos eaux écoutent ce cheminement « en-nous », « vers nous ». Je l'avoue, ce temps-là, n'a pas été collectif pour moi, trop (très ?) immersif. Quoique l'énergie dégagée par ces parenthèses multiples m'ont influencé, enfin c'est ma pensée. Et toujours sans m'en rendre compte, me voilà à animer ce corps pensé comme menotté. Les yeux fermés, sûrement de peur de croiser un regard, sûrement de peur de me perdre ou de m'éloigner de ce ressenti si rarement vécu : ce truc intime qui jailli progressivement de l'intérieur vers l'extérieur mais sans passer par le cerveau, l'intellect. Ah le pied. Là je me rappelle plus vraiment, de toute façon j'étais, enfin mon corps était, dans l'ici et maintenant, s'animant au sol, probablement à la recherche d'une forme de déliement, comme un déroulé tissulaire macroscopique, comme une offrande que je déposais délicatement dans ce lieu qui commençait à respirer par les coeurs et les corps qui y (re)prenaient vie. Une petite musique apparaît, ma respiration s'intensifie, aucun effort pour maintenir la connexion avec moi, les paupières sont closes. J'entends tout de même les os s'agiter autour de moi, des respirations, des frôlements. Je n'ouvre pas les yeux. Je suis dans mon cocon...semi mobile. Imaginez un lieu dans lequel vous vous sentez bien, à tel point que vous pouvez vous affranchir de votre environnement, et ce lieu vous suivrais dans tous vos mouvements. Pétard, c'est mon corps ! Et là le violoncelliste entre en scène. Des frissons, de nouvelles offrandes corporelles à moi-même. Divine instant. Me voilà maintenant debout dans ce noir visuel telle une couette réchauffant mes muscles pas toujours à l'aise avec cette position érigée. Une ou deux tentatives de soulèvement de paupières, vaines. Je ne veux pas malgré l'agitation périphérique. Un rappel de la norme peut-être, si ça bouge je bouge. Mais non. Il flirt ici une ambiance tellement libérée, Anne-Marie a réussi à offrir à chacun le cadre dans lequel, ou autour duquel, chacun vit l'expérience. Ses paroles qui guidaient les prémices soprologiques puis les temps rassurant vers le mouvement s'étaient raréfiées mais semblaient être encore là, comme une vague trace que je pourrai suivre dans une forêt en direction de mon corps. Comme par magie les corps semblent ralentir leurs mouvements, du moins c'est une déduction de mes oreilles. Et là, alors que cela fait peut-être une heure ou plus que j'ai les yeux fermés, un contact vient à moi, aucun sursaut, au contraire même. Douceur. Puissance. Délicatesse. Don. Ce contact donne naissance, comme le fameux fulcrum, à une autre dimension du mouvement, une interaction douce et fluide. J'allais dire logique, à posteriori puisque mon intellect était toujours en veille. Bref, le kiff. Sans réfléchir donc, je m'enroule intensément autour de ces appuis puis les deux corps se mettent en pause. Le « point tranquille » en ostéopathie. Cet endroit où nous pourrions nous endormir, nous relâcher encore plus. Ce temps nourricier. Une autre dimension. L'intensité expérimentale devait, oui mes souvenirs sont plus corporels que cognitifs, être énorme puisqu'un léger tremblement parcourait mon corps, une sensation de plénitude thoracique, perçue d'ailleurs au début comme une gêne. La nouveauté sûrement. Le coeur qui bat fortement, puissamment. Mes yeux s'ouvrent, et je perçois Anne-Marie contre moi. Ou moi contre elle. Quelques minutes plus tard, m'est venue cette idée : n'est-elle pas venue me rassurer par ce contact ? Aider le débutant qui s'est offert un plongeon, limite transcendantal, en lui, à se connecter aux autres ? Qu'importe, je suis bien, limite ivre de ce premier atelier qui m'a permis de dépasser, sans m'en rendre compte, ce moment où je « bougerai devant les autres avec ce corps qui est le mien et qui est l'empreinte de trop nombreuses étreintes négatives ». Qu'importe, me voilà dans le groupe. Merci A-M. Ensuite elle nous invite à livrer quelques mots, les écrire. Peut-être l'apprentissage d'un tissage entre un vécu corporel, sensoriel, squelettique et cognitif. De mon côté, j'avais du mal à redescendre. J'aurai pu me croire dans une tribu à danser autour d'un feu en pleine nuit après avoir pris de l'Ayahuasca. J'ai fait mon chemin corporel de mon côté, dans ma forêt, au milieu des autres. Bon pour le coup, le thème de l'impro collective a pas été respecté, mais je vous avoue que je m'en suis affranchi quelques minutes

après le début de l'atelier. Classe. S'offrir. L'experte altruiste qui nous a guidé a même réussi à ce que je « m'ose au groupe » par cette fin sublimée par le toucher. Déjà que j'avais entamé de gravir la première marche que A-M m'offrit, la perspective d'une deuxième apparue : le toucher.

Je suis rompu au toucher. Ben non. Figurez-vous que j'ai découvert la puissance d'un contact, le toucher d'un corps par mon corps. Ou l'inverse. Ou les deux !

Je bois un coup, retrouve mon souffle, me surprend à être sur un véritable nuage. Je vous dit, ivre. Je n'ai pas la mémoire complète de ce qu'il s'est passé. Qu'importe, j'ai envie de continuer. De nouveau des échanges autour du corps. L'éclairage d'A-M me buffle. Dans notre métier, chacun ses dadas. Elle chevauchent humblement l'anatomie, la physiologie, simplement. Cela me donne juste envie d'écouter son point de vue. Je savoure l'idée que c'est une consoeur qui fait honneur à notre métier. Pas toujours le cas, je vous l'assure. Ensuite, place au toucher de l'autre. Par deux, elle mêle l'approche ostéopathique et la danse, l'holisme en mouvement pour (ré)animer le corps. L'un touche, l'autre se déplace « autour », « avec » ce contact manuel sur le sternum. Chaque duo en même temps et dans son « coin » (chemin), expérimente. Encore ivre, je me laisse aller. Le pied. Suzelle, tailleur de pierre, cheveux gris, sourire doux, me donne la main pour m'autoriser à être ma propre marionnette autour de ce fulcrum sternal. J'agite mon corps, de nouveau paupière fermée. Dans l'instant je réalise qu'il s'agit pour moi, enfin mes envies et mes émotions dictant, de me livrer à des mobilités primitives, tribales. C'est curieux car Olivier est bien en train de jouer du violoncelle et il n'y a pas de support musical invitant à cela. Qu'importe, je m'offre. Merci Suzelle. Puis nous tournons. Et je la regarde avec ma main, mes yeux et mon cœur. La deuxième marche est tout aussi belle. Ce n'est pas mon toucher thérapeutique, ni quotidien. Nouveau. Merci A-M. Je me surprend à « danser » avec elle. Les yeux ouverts. Mais d'ailleurs, qu'est-ce que danser ? Une forme d'expression cœur-porelle ! La vie c'est le mouvement. Un lieu de plaisir. Une quête du soi. Conscient que cette première expérience m'amène avec singularité à y trouver ce dont j'ai besoin. Et que cela évoluera. Peut-être est-ce cela la danse ? Un moyen de s'offrir dans un continuum expérimental ? A soi, aux autres spectateurs, aux partenaires, au monde, au chorégraphe. J'ai du chemin...

Je pourrai vous conter l'entièreté de ces deux jours, j'en garde dans le corps. Là l'envie est de mettre un ou plusieurs mots sur chaque moment mais ce serait retomber dans mon quotidien réflexif et trop habituel. Alors je vous et me cacherai délibérément certains ressentis, les garderaient inscrits, telle une trace jusque dans l'ancre de mes os. Surement jusqu'à la prochaine fois. Bon j'ai tout de même quelques moments clefs, déjà déflorés, extériorisés, intellectualisés, racontés avec mes mots, qui pourraient donner encore plus de saveur avec ces moments hors du temps.

-L'anecdote d'A-M qui prononce le mot « chaos » comme « cas-os ». Ou bien ces fins d'improvisation collective qui se finissent dans un commun-accord télékinésique ou je dirai télékinesthésique. Ces synchronicités sont toujours rassurantes et pleines d'espoir sur au moins une raison de vivre au sein d'une meute, de l'humanité. Nous sommes reliés.

-Je parlais de l'intensité des touchers. Au fur et à mesure du stage, j'ai osé ouvrir les yeux, là j'étais sur la première marche, cherchant à m'ériger sur la deuxième, le toucher et son plaisir. Véritablement et intimement je pourrai évoquer le terme « rencontre » à propos de certains mélange de matières, appartenant à un autre ou plein d'autres corps, donnant des formes dont le novice que je suis n'imagine même pas. Mais ces contacts ont une telle intensité qu'ils donnent une force, biomécaniquement jusqu'à l'os, de s'offrir encore un peu plus, mais cette fois pas seulement à soi, mais je dirai à l'autre, aux autres. A-M parlait de « l'entre », ou « l'ancre », justement je ne savais pas l'orthographe pendant ces deux jours. Mais je m'en suis vite affranchi. Et après coup vous vous doutez que cela a fait sens, après que cela ait fait corps : dans les contacts et le toucher, il y a cet espace, de création éphémères, l'entre, qui représente cet ancre, cette cavité organique ou trippale partagée, qui permet aux émotions partagées d'être le cocher de ce carrosse corporel partagé ! Une forme de covoiturage du corps-accord...

-La surprise. L'étonnement. Lors d'une impro j'ai « rencontré » une partenaire, jusqu'alors croisée intellectuellement autour de quelques mots échangés lors d'un repas de midi. Et ce ne fut pas la même rencontre. Surprise de sentir l'énergie m'envahir, nous envahir ? Emmêlés au sol, comme une bataille, tantôt l'un dessus, l'autre dessous... Mais qui orchestre ? Qui a donné cette teneur à notre rencontre ? Pourquoi d'un seul coup il est agréable d'aller puiser de l'énergie chez l'autre, sentir l'éprouvé. Je tire, je pousse, je repousse, j'accueille, j'étreins, je déteins, je crois guider et me laisse guider. Où sont les autres ? Qui est cette personne ? Qu'importe. Là le terme rencontre s'écrit en 3D. Volumique. La douceur a enfin rencontré l'ardeur. Pour l'anecdote, j'ai proposé à cette personne, plus tard dans le weekend, de retravailler (le terme travail ne me plaît pas vraiment, expérimenter est mieux) ensemble, j'avais envie de questionner encore cette rencontre. Elle fût différente et pour autant tout aussi intense.

-Enfin, il m'est arrivé à plusieurs reprises de me retrouver dans des situations corporelles où le mouvement engagé à deux ou plusieurs, devenait d'une surprenante fluidité. Jamais je n'aurai pensé pouvoir dire cela vu mon corps raide et codifié. Comme le lanceur de disque qui n'a pas à forcer, la combinaison gestuelle corporelle suffit presque pour aller puiser de la puissance. Ou encore ce geste en escalade où le bon positionnement permet l'économie de la force musculaire pour réaliser un mouvement d'ascension verticale. Et cela est même arrivé sur un porté, comme venu de nul part (enfin j'ai mon idée...), lorsque je partageai un ou des contacts avec Delphine, mon corps a du la sentir tellement à l'aise (j'ai su après qu'elle faisait partie de la compagnie...) qu'il a eu envie de la porter, mes mains sur son bassin proposant d'élever haut ce corps qui semblait déjà ne plus toucher terre de légèreté biomécanique. D'ailleurs cela m'évoque une autre rencontre, avec Patrick (autre danseur de la compagnie) pendant peut-être une minute ou deux, qui m'ont paru dix, nous nous sommes retrouvés lié, connecté, par une phalange. Comme écartelé chacun de notre côté par nos partenaires (respectifs...), j'ai pu savourer l'intensité d'un toucher d'une puissance qui dépasse celle du muscle. Cette énergie qui puise son essence dans la moelle, nos moelle. Et quel plaisir de partager cela avec des partenaires qui sont réceptifs à l'énergie, l'amour ou bien les sentiments mis en jeu dans CE PARTAGE DE L'INSTANT NON VERBAL. Une dernière rencontre, celle de Jean-Yves. Lors de la dernière impro collective, mon corps a eu envie d'interagir, d'aller à la rencontre de sa matière. Peut-être que j'étais intrigué. Qu'importe j'y suis allé, enfin nous, mon coeur mon corps et derrière tentait de suivre mon cerveau (3ème marche ?). Une minute en contact, aucun corps ne prend d'initiative, Jean-Yves est comme collé au mur de la salle de danse dos au groupe, les bras en croix. Et je me mêle sans réfléchir à cette proposition, dos à lui. Nous resterons ainsi le temps nécessaire à cet accord de forme permettant la libération d'une énergie, la nôtre, notre mouvement non pensé, du moins par le cortex frontal. Et là (c'était la consigne), un autre partenaire soulève une feuille et lis une phrase. Cela a sûrement dû m'évoquer quelque chose de maternel (c'est la trace mnésique qu'il me reste de ce laisser-aller), bref, je me retrouve à danser derrière lui qui marche genou fléchit tel un Homme-bébé, accompagné par le contact de mes bras. Et Jean-Yves se relève progressivement, au rythme de mes propositions et s'en va en sautillant...

Cela pourrait paraître puéril, simple, divertissant, à la marge. Mais détrompez-vous. J'ai rigolé, j'ai retenu mon souffle, j'ai peut-être même pleuré, j'ai jeté mes bras en l'air comme si j'étais victorieux d'une guerre, je me suis laissé tomber comme si j'en pouvais plus, j'ai transpiré, j'ai eu des courbatures, j'ai appris enfin mon corps, j'ai soufflé, j'ai crié, j'ai fait coucou, j'ai couru, j'ai sauté, rampé,... En bref, cette expérience est celle de la vie, d'une vie corporelle ensemble, de la découverte d'un corps capable de se livrer sans cadre, sans mot et sans code. Je vous l'a-ccorde, cette première pour moi a eu un côté introspectif pour me ramener à la surface, que mon corps puisse lui aussi être à fleur de peau et qu'il puisse s'amuser. Qu'importe, de toute façon ce fut jouissif. Je ne peux dès lors que remercier la magie de la vie, mes partenaires bienveillants, et surtout l'initiatrice l'éveilleuse, la réanimatrice, A-M, qui articule avec brio son approche du corps, son amour de la danse et son amour de l'Humain et du mouvement. Quel cadeau, merci encore A-M. Et merci à mon corps de s'être libéré ainsi, il s'en souviendra... Sûrement à bientôt.

Le récit d'un ostéopathe qui se « jette à l'os ».

Yvan