

La danse biodynamique

Spirale de vie

Rafael BAILE

EXTRAIT

Le sucre mouillé

L'exercice de la méduse n'étant pas très accessible aux nouveaux patients trop loin de leur corps et plus encore de leur respiration, il me paraissait donc préférable de proposer un dérivé relativement « abordable », sans mentalisation ni prise de tête. Je l'ai surnommé tout simplement « le sucre mouillé » : inspiré du mouvement régénérateur, il consiste à s'imaginer telle une grosse outre membraneuse remplie d'eau lourde qui s'écrase de tout son poids sur elle-même, laissant venir ainsi des mouvements lents et relâchés pour faire fondre tous nos « cristaux » de tensions et de peurs retenues. Très vite, ce mouvement amène un relâché océanique et une profonde fluidité qui déclenche soupirs, bâillements et bruits péristaltiques. Toute l'énergie bloquée à la périphérie - notamment dans les muscles fléchisseurs (cf. le réflexe du sursaut de peur) - retourne vers le centre du corps qui, à l'image d'un grand réservoir, se remplit de nouveau. Dans les stages de débutants, je l'utilise souvent en introduction pour apprivoiser le laisser-être à travers le mouvement. L'intérêt spécifique du « sucre mouillé » est non seulement de réveiller le mouvement de vie dans le corps - et donc de favoriser une bonne circulation libidinale - mais aussi de stimuler le « centre racine » lié à l'énergie de la terre fertile et généreuse de la bonne mère, qui sait donner au corps les éléments de base dont il a besoin pour devenir une « belle plante ». Grâce au bon fonctionnement du centre racine - le fondement - l'enfant aura la sécurité nécessaire pour se développer et s'épanouir en toute confiance. A ce propos, il me vient à l'esprit l'expression populaire « fagoté comme un enfant sans mère » qui illustre bien l'importance de la qualité d'attention de la mère pour une intégration des énergies de base afin que l'enfant puisse rapidement devenir sa propre bonne mère, en sachant se gainer, comme nous l'avons vu, la qualité de contact de la bonne mère stimule la construction de membranes (peau, fascias) suffisamment pleines et solides pour donner un contenant tout à fait sécurisant à l'enfant qui, de ce fait, sera beaucoup plus disponible à ses désirs au lieu de rester accroché à ses besoins fondamentaux, ou pire, à leurs compensations. En stimulant plus particulièrement le système végétatif, le « sucre mouillé » nous reconnecte à un état régressif gestatoire : comme une plante, on a juste à profiter de ce qu'on reçoit, dans un état d'être et de présence évidents. J'ai aussi utilisé avec succès cet exercice pour amorcer un sevrage chez des personnes trop longtemps dépendantes des massages (dans une demande fusionnelle avec le thérapeute).

L'algue

Lorsque je sens que les corps sont suffisamment relâchés et abandonnés au sol, je propose de développer le mouvement, toujours dans une fluidité aquatique, avec le mouvement de « l'algue ». Pour avoir plus d'amplitude et de délié (notamment au niveau de la colonne), je suggère de l'impulser à partir du sacrum ou de la nuque.

C'est toujours pour moi un plaisir de voir les corps se laisser progressivement traverser par la vague organomique, comme s'ils étaient des paquets d'algues, sans forme, évoluant au gré du flux et du reflux de l'océan. Il n'y a plus de bras, de tête, de jambes, mais des corps pleins, unifiés à travers les ondulations voluptueuses du mouvement de vie. Evidemment, au début, ceux qui ont des difficultés à s'abandonner essaient de le faire par séquences (arrêts-reprises) pour ne pas provoquer d'exaspération ou d'angoisse. Quant à ceux qui ont du mal avec le contact corporel, ils peuvent faire l'expérience à la périphérie du groupe, en allant vers ou en s'écartant du contact collectif, à leur guise : ils s'aperçoivent alors que c'est plutôt agréable...

Il arrive souvent que l'on ait un préjugé ou un blocage à propos de quelque chose qui, dans l'expérience, se révèle tout à fait autre ; de la même manière que l'on croit détester un plat et le jour où l'on essaie de le goûter, on se rend compte qu'on ne le déteste plus, voire qu'on l'apprécie !

Le caramel étiré

Dans une continuité tout à fait logique, le « sucre mouillé » et « l'algue » vont très naturellement se transformer en « caramel étiré ». Lorsque l'énergie s'est unifiée et rassemblée vers le centre et qu'il y a eu un temps de régulation suffisamment important, tout comme un enfant qui s'est assez reposé et a de nouveau envie de bouger et de se dépenser, le corps va exprimer le besoin de libérer l'énergie accumulée en la distribuant du centre vers la périphérie par des mouvements spontanés d'étirements, à la manière d'un chat qui se réveille. C'est toujours le corps qui induit les mouvements, mais cette fois-ci avec une énergie plus dynamique partant des viscères (l'endoderme) pour aller vers les muscles et les membres périphériques.

Une phase de libération et d'action s'amorce.

Le « caramel étiré » stimule le centre vital lié au bassin et induit une énergie spécifiquement animale (tonus, vitalité) qui est complètement reliée à l'instinct (pulsion, sensations instinctives). Alors que le « sucre mouillé » et « l'algue » développent une réceptivité essentiellement sensitive dans la fusion océanique avec la matrice universelle, le « caramel étiré », en amenant l'énergie dans les muscles, sépare le corps de cette fusion océanique par l'action d'un mouvement moteur.

Il est très efficace pour redonner une conscience corporelle aux gens inhibés physiquement ou coupés de leur corps, mais surtout pour stimuler la vitalité tout en déliant le corps, les articulations et la colonne vertébrale. Tout à fait recommandé pour dégager les inhibitions « matricielles » (mère étouffante, femme castratrice...), il permet au patient de récupérer son énergie vitale (son « phallus ») sans laquelle il est impossible d'agir et de s'affirmer. D'ailleurs, dans cet esprit, j'ai utilisé ce mouvement avec de jeunes hommes afin qu'ils s'affirment davantage dans leur virilité mais aussi avec des femmes trop passives ou effacées, afin qu'il réveille en elles les instincts vitaux de l'animal : défense du territoire (mordre, griffer) ainsi qu'une sensualité et une sexualité refoulées ou inhibées.

Au début, ce mouvement peut néanmoins provoquer des nausées, liées entre autres aux déplacements en roulé plus ou moins rapides sur le sol. A l'occasion de ces petits « nettoyages » passagers, il est préférable de ralentir ou de se remettre en régulation avant de recommencer.