

## La danse biodynamique

*Spirale de vie*

Rafael BAILE

### Table des matières

#### Avant-propos

*Vivre biodynamique : danser la vie* **13**

**Introduction** **19**

**I - Rencontres avec la Danse** **23**

1 - Rencontre avec l'essence de la danse 25

2 - Rencontre avec la structure de la danse 26

3 - La transfiguration 28

**II - La blessure initiatique** **31**

1 - La descente aux enfers 33

2 - Le réveil 36

**III - Ma formation de psychothérapeute** **39**

1 - Les « Dialogues avec l'Ange » 41

2 - Une nouvelle orientation 41

3 - Mes débuts de formation 43

4 - Le processus 44

*Les prémices* 44

*Les rêves* 45

*L'amour de la mère* 45

*L'intégration du masculin* 47

*L'expérience de la colère* 47

5 - L'hôpital psychiatrique 48

*Réparer les carences dans la structure du corps* 48

*Le mouvement régénérateur de Maître Nogushi* 50

*La méthode de réorganisation neurologique de Temple Fay  
(à partir du mouvement de l'évolution des espèces)* 50

*Sur le terrain* 51

*Le spectacle* 52

6 - L'intégration parentale 54

*La mort de mon père* 54

*Mes cinq ans de thérapie individuelle* 56

7 - Mes débuts de thérapeute 58

<b>IV - De la psychothérapie à la Danse Biodynamique</b>	<b>61</b>
1 - Mon installation à Valence en tant que psychothérapeute	63
<i>Rencontre avec Liliane</i>	63
<i>Installation à Valence</i>	64
<i>Mes pratiques thérapeutiques biodynamiques</i>	66
<i>Cas cliniques</i>	67
2 - A la recherche du mouvement biodynamique	69
<i>La méduse</i>	69
<i>Le sucre mouillé</i>	71
<i>L'algue</i>	72
<i>Le caramel étiré</i>	72
<i>Le mouvement pur</i>	73
<i>Le massage respiratoire</i>	74
<i>Le massage de stimulation du mouvement de vie</i>	76
3 - Les cours	78
<i>Le mouvement ondulatoire de la colonne</i>	78
<i>Une rééducation du mouvement de la colonne</i>	78
<i>Du mouvement à la danse</i>	79
4 - Les ateliers	81
<i>Naissance de la danse biodynamique</i>	81
<i>L'esprit des premiers ateliers</i>	82
<i>Les ateliers d'hommes</i>	84
<i>Le choix de la danse</i>	86
<b>V - Le stage de thérapie par le mouvement et la danse</b>	<b>89</b>
<i>Mécanicien du corps et chirurgien du mouvement</i>	91
1 - La naissance	92
<i>Le mouvement fœtal</i>	92
<i>La naissance biodynamique</i>	92
<i>Le rituel du placenta</i>	93
2 - Le stade animal	94
<i>Les coordinations instinctives</i>	94
<i>Incarner son animal</i>	96
3 - Le langage du corps	97
<i>Le corps, support de communication de la petite enfance</i>	97
<i>Le mouvement primitif</i>	98
<i>Le rythme, lien entre sacré et profane</i>	99
<i>Redonner du corps au langage</i>	101
4 - L'enfance	102
<i>La blessure de l'enfance</i>	102
<i>L'hôpital psychiatrique</i>	103

<i>Le jeu</i>	105
<i>Les danses « crapouilleuses »</i>	105
5 - Aboutissement du stage : danse finale	106
<b>VI - Le travail en mouvement accompagné</b>	<b>109</b>
1 - Mouvements accompagnés à caractère thérapeutique et pédagogique	111
<i>Le mouvement accompagné « mère-enfant »</i>	111
<i>Le mouvement accompagné « père-enfant »</i>	112
<i>Le mouvement accompagné « maître-disciple »</i>	113
<i>Les combats avec les bâtons</i>	114
• <i>Anna</i>	114
• <i>Le couple</i>	115
• <i>Le jeune homme</i>	115
2 - Le mouvement accompagné dans une orientation plus archétypale, voire chamanique	116
• <i>Suzanne</i>	119
• <i>Eric</i>	119
• <i>Lisa</i>	121
<b>VII - La formation</b>	<b>125</b>
<i>L'esprit de départ</i>	127
<i>Le corps félin</i>	128
1 - Eléments de base de la danse biodynamique	130
<i>L'ancrage</i>	130
<i>Le centre</i>	131
<i>Le mouvement de base</i>	133
<i>Les oppositions</i>	134
<i>Les isolations</i>	137
2 - Structure énergétique du corps	137
<i>Le clavier</i>	137
<i>Les éléments par rapport au clavier</i>	139
<i>Les suspensions</i>	140
3 - Structure énergétique du mouvement	141
<i>Le « Taureau »</i>	141
<i>Le « Lion »</i>	141
<i>« L'Ange »</i>	142
<i>« L'Aigle »</i>	143
4 - Structure mélodique du mouvement	143
<i>Décomposition du mouvement fluide émotionnel</i>	144
<i>La spirale et le mouvement spiralé</i>	149
<i>Appuis et mouvements spiralés complexes</i>	152

5 - Architecture du mouvement biodynamique	153
<i>Mouvement de base</i>	153
• <i>Mouvement frontal</i>	153
• <i>Mouvement latéral (gauche)</i>	153
• <i>Mouvement en diagonale (avec le huit)</i>	154
• <i>Mouvement en spirale (droite)</i>	154
<i>Spirales complexes</i>	155
• <i>Sur place</i>	155
• <i>Avec déplacement</i>	155
6 - Éléments pédagogiques	156
<i>La sphère</i>	156
<i>Le voile</i>	157
<i>La balle lourde</i>	157
<i>La danse des aveugles</i>	158
<i>Le mouvement de la balançoire</i>	158
7 - Une structure universelle	159
8 - Lecture du corps	160
<i>Le savoir-dire</i>	160
<i>Qualités abouties et non abouties</i>	161
<i>Danser dans l'énergie</i>	162
<i>Lecture psychologique du corps en mouvement</i>	163
<i>Lecture énergétique du corps en mouvement</i>	165
9 - Les cours	167
<i>La « barre » du clavier</i>	167
<i>L'enchaînement du cours : récapitulatif des mouvements de base</i>	172
<b>VIII - La création</b>	<b>177</b>
1 - Former des « artistes danseurs »	179
2 - Le stage de création : août 2007	180
<i>Travail du matin</i>	181
<i>L'après-midi</i>	182
<i>Créativité et ressenti</i>	186
3 - La création par rapport à la danse biodynamique	188
<i>Le soir</i>	189
<b>IX - La spiritualité</b>	<b>195</b>
1 - Ma profession de foi	197
2 - Les trois blessures	199
3 - Stages « danse et spiritualité »	201
<i>Le plasma originel</i>	202
<i>L'appel des sens</i>	203

<i>L'ombre</i>	203
<i>De l'ange de compassion à l'épée de Michael</i>	204
<i>L'anneau</i>	206
<i>La couronne</i>	208
<b>Conclusion</b>	
<i>L'Esprit de la Danse</i>	<b>211</b>
<b>Bibliographie</b>	<b>217</b>