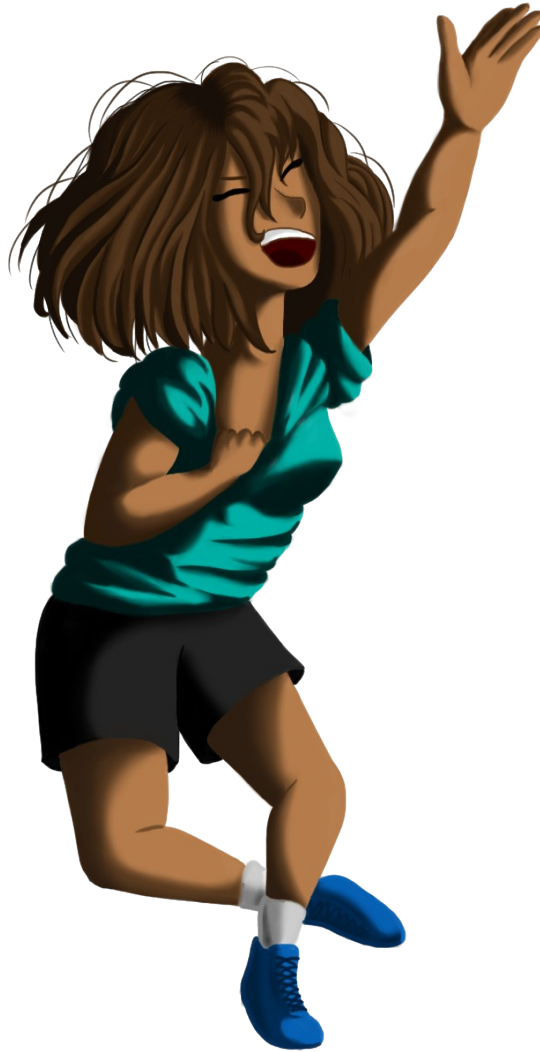


La Danse, outil d'accès à des états inspirés de conscience.

Récit d'expérience.



René OSTER

Parcs d'Étude et Réflexion La Belle Idée, Décembre 2020

Table des matières

Introduction :.....	3
Quelques éléments pour commencer la réflexion :.....	3
La Danse comme accès à Soi.....	6
L'expérience en elle-même. Que se passe-t-il quand je danse ?.....	6
Niveau un, la catharsis :.....	6
Niveau deux, connexion :.....	6
Niveau trois, éducation du « moi ».....	7
Niveau quatre, surgissement du Soi.....	8
Le surgissement du (ou expression du) « Soi ».....	9
La danse comme acte libre et gratuit (unité intérieure).....	9
La danse comme cérémonie.....	9
La danse comme fusion / élévation.....	10
La danse comme communication globale.....	11
Conclusion.....	11
Résumé.....	13
Synthèse.....	13
Apollonienne :.....	13
Dionysiaque :.....	13
Notes :.....	15
Bibliographie	16

Introduction :

J'ai toujours aimé danser. Depuis l'enfance, je reconnais dans cette activité un plaisir, un sentiment de profond ressourcement et d'apaisement. Lors de mes études de professeur des écoles, j'ai découvert au travers de cette activité des ressentis très positifs et profonds dans le contact avec d'autres personnes. Plus récemment dans ma vie, j'ai choisi cette activité comme loisir sportif. Enfin, lors de mes recherches pour explorer la profondeur de ma conscience (1), je fus mis en contact avec des impulsions profondes me ramenant au mythe de Dionysos (2). Puis, en rencontrant Raül Santos, un ami Siloïste de Madrid, je découvris qu'il avait créé une méthode pour pénétrer l'intériorité de la conscience humaine au travers d'ateliers utilisant la musique et la danse (Les ateliers des danses d'Apollon et de Dionysos).

Par la suite avec un groupe d'ami(e)s de Paris nous avons continué ces ateliers, puis créé les nôtres en utilisant les musiques de Raül et les matériels du Mouvement Humaniste (3). Nous avons aussi cherché à mettre « dans le monde » cette expérience, en sortant dans la rue rencontrer les gens, au travers d'une forme carnavalesque, artistique et expressive qui utilise la musique, la danse, le déguisement et le théâtre.

Il y a quelque chose dans cette expérience avec la danse qui se rapporte à un chemin, à un appui pour entrer en contact avec son intériorité, mais aussi pour se mettre en contact avec l'autre depuis cette intériorité et au travers d'un autre canal ou d'une autre forme que ceux socialement habituels.

Il est évident qu'il y a mille façons de danser. Ainsi la danse peut être une activité purement esthétique, sportive, économique, de séduction, de défoulement... Penser que la danse contiendrait en elle-même la clef d'une plus grande spiritualité humaine serait naïf, comme penser que la méditation en elle-même contiendrait cette même solution. A contrario, réduire la danse à un simple divertissement ou à une performance purement physique ou esthétique serait tout aussi simpliste et réducteur.

Quelques éléments pour commencer la réflexion :

Pour commencer voici quelques témoignages tirés d'une vidéo promotionnelle du Ontario Arts Council au Canada intitulée « Why I dance... Pourquoi je danse. »

- Danser me fait sentir « unique ». - Je me sens tellement bien, libre, elle me donne du courage et m'apporte le bonheur. - Je me sens bénie. Je suis reconnaissante de pouvoir bouger mon corps. Je me sens très centrée. - Ça me rend joyeux. J'ai le sentiment d'avoir de la joie dans ma vie. - Cela me rend heureux. - La danse me fait sentir vivant. - Mon esprit est submergé de joie. - Je me sens comme un enfant, ça fait partie de la vie. - Je me sens proche de mes amis. - C'est une forme de ressourcement. - Se sentir bien dans son corps. - S'exprimer sans crainte que d'autres me jugent. - Je peux exprimer n'importe quelle émotion. - Parler autrement qu'avec des mots. - Une expérience libératrice. - Partager de la joie. - Communiquer avec son partenaire. - Pouvoir toucher l'autre tout simplement. - La peur empêche la danse... - Me sentir libre, léger, un état de bien-être.

Bien évidemment, dans une vidéo promotionnelle les témoignages sont forcément positifs. Mais que cette activité soit associée à la liberté, au bonheur, à la joie, au rapprochement des autres, à la communication, à l'absence de jugement et de peur, au bien-être, à la présence... et par tant d'expériences humaines est en soi extrêmement intéressant.

Qui a-t-il donc dans l'expérience de la danse de si libérateur et constructif ? Observons quelques citations inspiratrices :

« Puisque le monde n'accorde pas sa confiance aux danseurs, je me propose d'expliquer ce que c'est que d'en être un ... [...] »

Je suis un nègre, un chinois, un japonais, un étranger, un inconnu. [...]

Je ne suis ni fakir, ni magicien, je suis Dieu incarné. Tout le monde dispose des facultés de cet état, mais qui sait en faire usage ? Moi qui les possède, je sais aussi à quoi les employer. On s'imagine qu'elles sont réservées à ceux qui pratiquent le spiritisme mais je n'ai nul besoin de tomber en transe. Je suis amour, et ne tombe qu'en transe d'amour. »

Nijinski, Journal, traduit et préfacé par G.S. Solpray, édition Gallimard 1953.

« La danse, à mon avis, a pour but d'exprimer les sentiments les plus nobles et les plus profonds de l'âme humaine, ceux qui viennent d'Apollon, de Pan, de Bacchus et d'Aphrodite. Elle doit établir dans notre vie une harmonie chaleureuse et vivante, et c'est lui faire injure de voir en elle un divertissement frivole et agréable. »

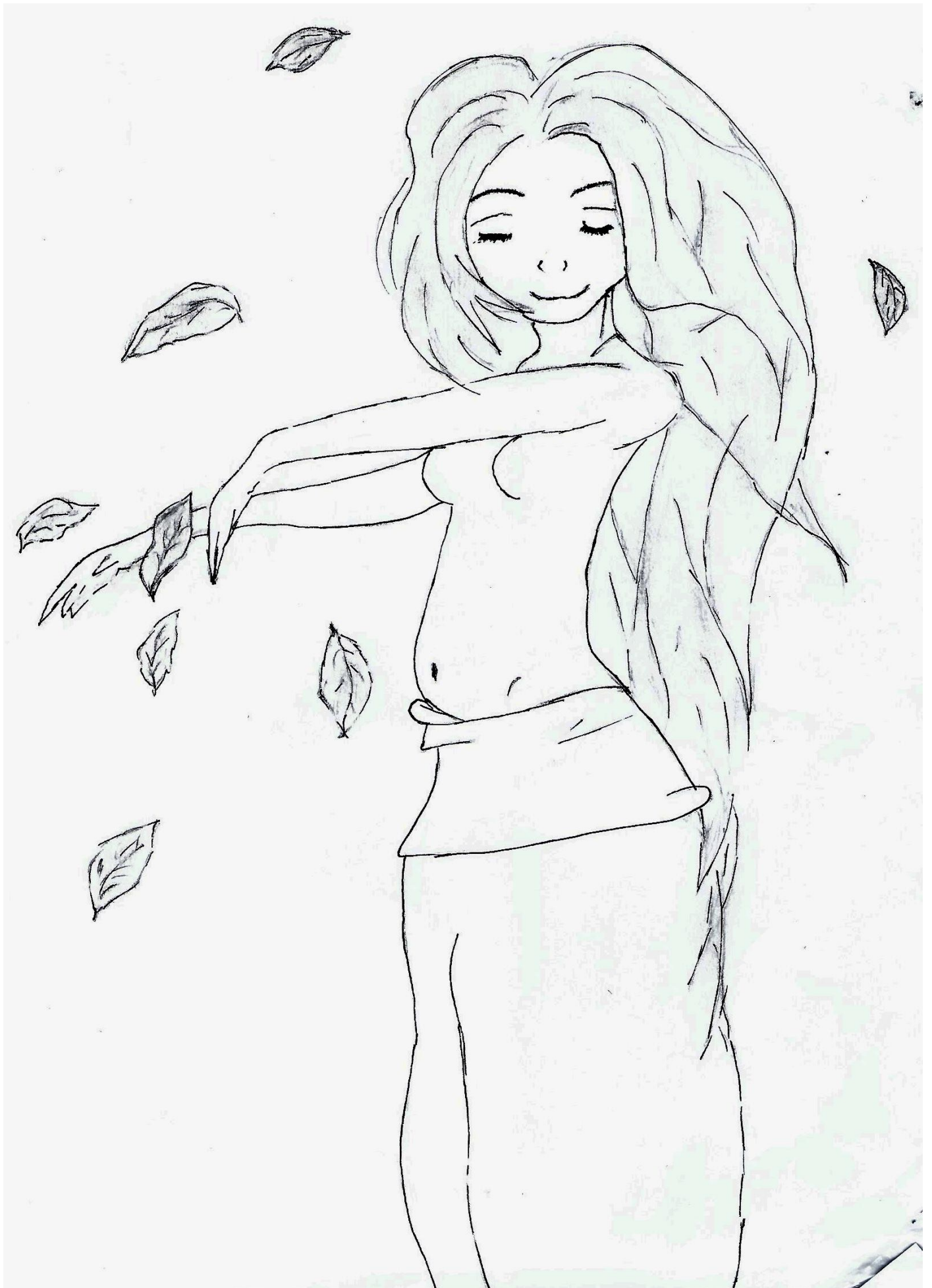
Isodora Duncan, Ma vie, traduction Jean Allary Edition Gallimard 1928.

« Si nous ajoutons à cette horreur l'extase délicieuse que la rupture du principium individuationis fait monter du fond le plus intime de l'homme, ou même de la nature, alors nous donnerons une vue de l'essence du dionysiaque que l'analogie de l'ivresse nous rendra plus proche encore.[...]

Par le chant et la danse, l'homme manifeste son appartenance à une communauté supérieure : il a désappris de marcher et de parler et, dansant, il est sur le point de s'envoler dans les airs. Ses gestes disent son ensorcellement. De même que les animaux maintenant parlent et la terre donne lait et miel résonne en lui quelque chose de surnaturel : il se sent dieu, il circule lui-même extasié, soulevé, ainsi qu'il a vu marcher les dieux. »

La naissance de la tragédie, Friedrich Nietzsche, traduction de l'édition Gallimard 1945, Geneviève Bianquis.

Avec ces deux citations de danseurs professionnels et celle d'un penseur, nous atteignons une autre dimension avec la danse, l'idée de la profondeur même de la conscience humaine et son expression par la danse.



La Danse comme accès à Soi.

Un premier constat intéressant est que la danse commence très, très tôt chez l'être humain. Il suffit de regarder quelques vidéos de bébés se trémoussant quand leurs parents mettent de la musique pour s'en convaincre. La musique semble avoir ce pouvoir de « taper » dans notre corps à différents endroits et de provoquer une réponse. Il n'y a pas besoin d'attendre des étapes très avancées dans la formation du « moi » psychologique pour que l'être humain réagisse à la musique par une forme de danse. Certains scientifiques mesurent même les réactions du bébé aux sons en fin de grossesse dans le ventre de la mère.

En deuxième lieu, on peut constater par les études ethnographiques que toutes les cultures sous toutes les latitudes ont généré des danses (ainsi que des musiques et des expressions théâtrales). Il y a donc dans la danse une forme d'universalité profondément liée à l'expérience humaine.

Enfin, nous pouvons noter de nombreuses danses utilisées comme pratiques par différents groupes mystiques. Il faut ainsi citer : les danses chamaniques de nombreuses cultures visant l'accès à des états de trances, les macumba originaires du Vaudou, les multiples danses des masques dans les cultures africaines, les processions chrétiennes ainsi que les changements de posture du corps lors des messes, les danses Soufis dans la mystique islamique, le rituel de la prosternation dans la prière musulmane, les processions bachiques lors des fêtes d'Éleusis dans la culture grecque, la multitude innombrable des carnivals, etc.

L'expérience en elle-même. Que se passe-t-il quand je danse ?

Niveau un, la catharsis :

L'un des premiers effets positifs de la danse a été pour moi sa dimension cathartique. La danse fonctionne en effet comme un retour immédiat au corps et un lâcher des préoccupations mentales. Cet effet est bien connu et recherché au travers des soirées dansantes de tous types. J'accumule dans ma vie quotidienne une somme importante de tensions musculaires, viscérales et mentales liées au fonctionnement de mon moi psychologique. Le fait de danser, au-delà du plaisir évident que cela procure (comme n'importe quel sport) permet de détendre les muscles en les tendant et en les relâchant d'une manière spécifique au rythme de la danse différent de celui de mes habitudes quotidiennes. De plus, l'énergie psychophysique va circuler aussi différemment à l'intérieur de mon corps et débloquer, évacuer et rééquilibrer les charges et surcharges de centres de réponses (moteur, émotif et intellectuel) (4). Enfin, mon attention dans la danse est entièrement dédiée à l'écoute de la musique d'une part et à la perception des sensations kinesthésiques et cénesthésiques de mon corps d'autre part, dans la recherche d'une harmonie entre le geste et le rythme. Ce dernier point libère le centre intellectuel de toutes les préoccupations mentales négatives et répétitives. A ce niveau la danse fonctionne comme le bouton « reset » de l'ordinateur lorsque le système d'exploitation plante. Il y a décharge des tensions physiques, internes et mentales. Une très efficace relaxation dynamique, donc. Bien entendu cela ne modifie en rien le fonctionnement de la structure de mon « moi » psychologique et je retrouverai les tensions et blocages de ma conscience après une telle activité. Cependant l'activité étant habituellement joyeuse et collective, on en ressort détendu et positif pour un temps.

Niveau deux, connexion :

Ici, je m'intéresse à la dimension uniquement collective de la danse ce qui exclut les moments de danses solitaires. Dans les moments de danses collectives que se passe-t-il ? Quand un ensemble de personnes danse, lors d'une soirée, d'une fête, d'un mariage, d'un anniversaire, etc. il s'établit une sorte de communion, une connexion entre les différents participants de cet ensemble. Mes observations récentes me prouvent même que cette connexion relie ceux qui dansent et ceux qui observent la danse en étant absorbés par cette activité (ce qui explique bien sûr le fonctionnement des spectacles de danses). Cette

connexion fonctionne comme un plaisir intense et partagé. Lors de ces danses, pendant un temps variable, ce que tu penses de l'autre et ce que les autres pensent de toi s'efface, disparaît et c'est l'énergie psychophysique qui prend le dessus, la pulsion de vie. Je pulse, tu pulses, nous pulsons ensemble et cela est bon. Toute ma conscience est absorbée dans ces moments-là pour coordonner des mouvements avec la musique et par ce contact avec l'autre ou les autres. Pour un moment souvent court, nous nous sentons exister hors de nos « Moi(s) ». C'est comme si je n'avais plus d'action de ma mémoire, plus de projection de futur, plus de jugement sur moi-même, nous sommes juste là pulsants, vivants, joyeux et libres.

Dans tous les cas, j'expérimente deux phénomènes importants. Le premier : je supprime mes ruminations habituelles (mes pensées négatives obsessives qui tournent en boucle dans ma tête). En second lieu, je ressens un état de détente, de liberté, de joie, sans attentes, en relation aux autres. Ces deux expériences me paraissent fondamentales. Si je peux les expérimenter dans la danse, cela veut dire que ces états existent et sont atteignables. La question sera donc : « comment les construire dans le quotidien ? ».

Niveau trois, éducation du « moi »

A partir d'ici, je ne danse plus simplement pour danser, pour le plaisir ou pour atteindre un niveau technique quel qu'il soit. Je commence à danser en m'observant, en étant attentif à ce qu'il m'arrive lorsque je danse. Je suis intéressé par comprendre le fonctionnement de ma conscience, ce qui me libère, ce qui me contraint, mes limites, ma souffrance et ma libération. La danse devient une activité intentionnelle, un outil d'auto-connaissance, comme peut l'être la méditation ou la simple auto-observation (5). Ici les empêchements et les échecs deviennent les choses les plus importantes. Ainsi, je vais percevoir tout ce qui me limite et m'empêche de vivre librement la danse.

En premier lieu, je vais me confronter au « juge ». Qu'est-ce que le « juge » ? Le juge est une composante de mon « moi » psychologique. Il s'agit d'une part importante du « regard »(6) que je porte sur moi-même et sur les autres grâce auquel, j'évalue ce qui est « bien » et ce qui est « mal ». Chacun configure au cours de sa vie ce « juge » à base de morale religieuse, familiale et sociale. L'utilité du « Juge » dans l'état de veille ordinaire est évidente : cette instance psychique régule mon comportement, c'est le résultat de mon « dressage » social qui m'empêche de suivre mes désirs sans tenir compte des conséquences.

Mais, si l'on considère l'être humain dans son évolution historique, nous envisageons la possibilité d'un état de conscience plus élevé où l'éducation et l'éveil remplaceront « le dressage » et où la société violente et primitive du XXIème siècle sera remplacée par une société non-violente plus évoluée. En prenant conscience de ce regard, de mon « Juge », j'en comprends les composantes liées à mon éducation et à ma biographie. Je commence à me comprendre comme être humain en structure avec « son paysage humain ». Plus j'observe avec vérité mon fonctionnement, plus je me libère de ce qui me fait violence et fait violence dans ce fonctionnement. Dans l'état de veille ordinaire, ma personnalité et ma relation au monde se développent de manière presque exclusivement mécanique ; avec l'auto observation tout change.

Dans un second moment, je vais prendre conscience des rêveries (7), des désirs centraux qui dirigent ma vie dans l'essentiel de sa direction. Il y a une grande différence entre l'idée que j'ai de ce qu'est la direction de ma vie et la vérité des rêveries qui lui donne direction. Là encore la danse peut être une alliée utile. La danse met en jeu mon image sociale, la façon dont les autres me perçoivent. Mais elle met en jeu aussi la propre image que j'ai de moi-même, la façon dont je me perçois. Donc, au travers de la danse, par une auto observation bienveillante, je peux découvrir les désirs qui sous-tendent mes recherches dans mon regard et dans les regards des autres sur moi-même. C'est un moment délicat, car je me désillusionne de moi-même en dévoilant mes rêveries. Et le propre d'une rêverie est d'être fortement convoitée (mon préééééécccccciiiiieuuuuxxxx...).

Enfin, si je découvre les rêveries compensatoires du « moi » psychologique, je vais simultanément découvrir au-delà, une force intérieure qui donne direction à ma vie. Il y a quelque chose d'essentiel dans chaque être humain qui n'est ni de l'ordre du désir ni de la compensation de la souffrance.

Niveau quatre, surgissement du Soi

Nous arrivons maintenant aux expériences qui touchent à ce que l'on appelle les états inspirés de conscience (8). Ces expériences évoquent les pratiques du chamanisme, du soufisme, des trances atteintes par une activité physique et émotionnelle intense. Ces expériences peuvent être recherchées au travers de pratiques spécifiques, comme les recherches de trances de certaines femmes lors des mariages au Maghreb, mais elles peuvent aussi surgir spontanément dans la vie quotidienne. L'important est ici le rapport que j'ai avec ces expériences. Je peux être surpris, voir déstabilisé, puis passer à autre chose. Ou bien, je peux chercher à approfondir et à comprendre ces expériences et ainsi ouvrir de nouveaux chemins à l'évolution de mon existence.

Dans la vie quotidienne, je suis habituellement dans l'état de conscience dit de veille ordinaire. Dans cet état, si je me demande : qui suis-je ? Je vais me percevoir comme étant la somme de : mes souvenirs, mes projets, ma façon particulière de percevoir et ressentir le monde et une façon particulière de réagir. Cet ensemble psychologique, constitué de mes souvenirs, de mes projets et de ma manière particulière de percevoir le monde, est ce que nous appelons le « moi » psychologique. Pour de nombreux courants de psychologie, l'être humain est ce « moi » psychologique et rien d'autre. Mais parfois, il arrive que je fasse des expériences de déplacement, voire de suspension, très courtes de ce « moi » et que je perçoive que je « suis » autre chose que ce simple « moi ». Ainsi, dans les trances chamaniques, il y a des récits de personnes qui se disent devenir des aigles, des ours, etc. D'autres parleront d'esprits, de morts, de dieu ou de personnages d'un autre monde prenant possession d'eux. Enfin, il y a de nombreux écrits d'illuminations, d'inspirations, d'états non-ordinaires dans la littérature mystique.

La danse dans ces expériences agit comme une véritable éponge pour l'attention et donc pour le fonctionnement du « moi » psychologique. Je suis comme totalement absorbé par l'activité. Il est rare d'atteindre cet état car traditionnellement, lorsque je danse, je n'utilise qu'une partie de mes fonctions psychologiques et donc le « moi » garde le contrôle et l'espace central de ma conscience. Il s'agit donc d'une posture dans la danse où je me laisse totalement aller dans cette activité et où le « moi » est suffisamment détendu et absorbé par celle-ci pour « sortir de la tour contrôle » et laisser surgir ce qu'il y a derrière. C'est très semblable à la méditation. Je peux méditer en restant dans la frange de contrôle du « moi ». Alors les images libres ou dirigées se succèdent dans ma conscience mais c'est le « moi » qui reste le maître des lieux. Ou bien le « moi » peut s'occuper une activité spécifique durant la méditation et à un moment surgit ce qu'il y a derrière.

Et que se passe-t-il lorsque surgit à la place du « moi » psychologique ce qu'il y a derrière et que l'on peut appeler le « Soi » ? Il est impossible de décrire précisément ce qui se passe dans ce petit instant, car le « moi » étant absorbé dans une autre activité (la danse) il ne peut se rendre compte de l'expérience du surgissement du « Soi » qu'a posteriori. Il va alors traduire cette expérience. On ne peut pas décrire cette expérience, seulement traduire les traces qu'elle laisse dans la conscience.

Le surgissement du (ou expression du) « Soi ».

Il y a donc, dans la profondeur de la conscience de l'être humain, un quelque chose extraordinaire, une essence qui nous constitue, nous traverse, nous illumine et nous relie. Ce « Soi » qui n'est pas perceptible depuis l'état quotidien, depuis le « moi » psychologique, mais dont la perception consciente change la vie. Il se révèle uniquement par ses traductions au travers du « moi ». Voyons maintenant quelques expériences liées à la danse qui racontent la traduction de ce « Soi »...

La danse comme acte libre et gratuit (unité intérieure).

Je voudrais commencer par le plus simple, le plus basique, mais cependant quelque chose d'essentiel : la danse comme acte libre et gratuit. Nous réalisons chaque jour des milliers d'actes visant des milliers d'objets. Ainsi j'ai froid et je mets mon pull. Je suis inquiet pour mon enfant et je lui demande s'il va bien. Je veux plaire et j'active un rôle de séduction, etc.

La danse peut évidemment répondre à cette mécanique de la conscience. Je veux me défouler, séduire, oublier mes préoccupations, produire une performance, etc.

Mais parfois, parfois, il se passe quelque chose dans mon intérieur. Parfois je suis assez détendu, je suis assez à l'écoute de mon intérieur, l'air, la lumière, un sourire perçu au coin d'une lèvre, un rire d'enfant, un je ne sais quoi, une inspiration et je veux répondre à cet appel. Quelque chose cherche à s'exprimer et sans aucun contrôle. Je veux juste exprimer.

Alors sans rien calculer, je danse, je danse pour traduire, je danse pour exprimer, je danse sans rien vouloir de précis, je danse et je suis heureux, je danse et je suis en accord, je danse et je me sens libre, comme une brise matinale, comme un rayon de soleil. Je laisse parler mon corps pour qu'il traduise cette joie, cette liberté et cela m'unifie. Je n'ai besoin de rien de plus. Cet acte se suffit à lui-même et m'élève.

La danse comme cérémonie.

Je vais maintenant parler des expériences de groupes par lesquelles, en partageant une même forme (la danse), nous cherchons une expérience intérieure commune de manière plus ou moins consciente. D'un côté, il y a les soirées de fêtes, de mariages ou les soirées dansantes à thème (rock, salsa, bachata...), d'un autre, les ateliers de danses d'Apollon et de Dionysos.

Dans ces ateliers, nous cherchons au travers des pratiques de danses et d'écoute musicales (sans aucunes visées esthétiques) à générer des expériences intérieures liées à la pratique collective. Nous sommes donc bien dans une pratique « cérémonielle » où des gens se regroupent pour vivre une expérience chargée de sens au travers d'une pratique collective.

Dans nos ateliers il y a des exercices avec des objectifs spécifiques mais aussi une direction globale liée à cette pratique. En se basant sur l'expérience vécue je peux essayer de décrire cette recherche. En partant du constat que je souffre des regards que je porte sur moi-même, que je porte sur les autres et que j'imagine que les autres portent sur moi-même, je cherche à m'en détacher en dansant en me laissant inspirer par la musique et sa résonance dans ma structure psychophysique. Ce simple exercice de danser en musique, en observant les phénomènes intérieurs permet de dévoiler les mécanismes habituels de fonctionnement du « moi » liés aux croyances illusoire générant les regards mentionnés plus haut.

Mieux, cette pratique permet d'expérimenter, parfois et avec des intensités variables, la suspension de ces mécanismes et ainsi d'obtenir un ressenti de liberté voire le surgissement d'expériences de contact avec la profondeur de la conscience humaine (9).

Il est important de noter que la danse et l'écoute musicale sont ici uniquement des outils permettant des expériences et que c'est l'intention, la direction et le niveau d'éclaircissement intérieur des participants qui rendent ces expériences intéressantes d'un point de vue de l'évolution et de l'éveil de la conscience.

La danse comme fusion / élévation.

Abordons maintenant les expériences que j'ai eues dans deux contextes de danse. Premièrement dans la pratique de danses à deux comme le Rock N Roll ou la Salsa avec des conditions très particulières et, deuxièmement, dans un exercice spécifique des ateliers de danses évoqués plus haut, dans la pratique nommée « la renaissance » (voir explication en annexe).

Commençons par les conditions particulières qui sont nécessaires à l'apparition de l'expérience. Dans le cas de la danse à deux, je reconnais la nécessité pour les deux partenaires d'être dans un état de détente physique et surtout mentale, avec un ressenti de joie et un laisser-aller total dans la danse. Pour l'exercice de « la renaissance » nous retrouvons la nécessité de détente, de confiance en soi et dans les autres et bien entendu de laisser-aller à l'expérience.

Passons à la description de l'expérience en elle-même. Dans la danse à deux, l'activité commence normalement mais, dès le début, il y a une grande fluidité entre partenaires. Chaque pas et geste de la danse semble couler sans aucune difficulté. Il n'y a aucun problème « technique » dans l'activité. Alors, il y a une sensation de plaisir et de joie profonde qui s'installe, cette sensation semble voyager entre soi et l'autre au travers du regard et du sourire qui traduit cet état intensément positif. Puis, à un moment, entraîné par l'enchaînement parfait et fluide, par la synchronicité des corps et des mouvements, la sensation de soi-même commence à s'effacer doucement. Nous devenons ce moment et ce mouvement parfait. Nous devenons cette sensation légère et tellement vibratoire comme ce silence hurlant et plein quand les instruments se taisent après une harmonie exceptionnelle.

Puis nous revenons avec la joie intense, immense. Le regard se réincarne mais avec l'expérience comme une queue de comète qui nimbe la fin de la danse. Je me sens grandi. Je repars avec l'autre en moi et réciproquement. Cette expérience est de l'ordre du « ravissement » (10).

Dans « la renaissance » la danse est particulière car le groupe se tient debout et chaque participant passe entre les autres, extrêmement doucement entre les autres, au rythme d'une musique très inspiratrice. Il s'agit donc de gestes minimaux, comme un glissement, une très lente procession. Les contacts sont très doux et attentionnés. D'autres activités de danse ont précédé et ont permis un réveil et une circulation de l'énergie psychophysique dans les différents centres de réponses.

L'expérience pour moi commence par l'écoute intérieure d'une sensation douce et forte à l'intérieur de la poitrine. Cette sensation est fortifiée par une musique qui appelle à l'élévation spirituelle et par la présence des autres participants partageant cette recherche de la profondeur de la conscience humaine. Puis commence la lente progression entre les ami(e)s qui forment un couloir humain et qui accompagnent avec des mots, des gestes et une forte présence. Petit à petit les bruits mentaux s'estompent et la Force intérieure grandit. Les limites du corps n'existent plus. La notion de soi-même disparaît et laisse la place à la présence de l'humain. Nous devenons un magma vibrant, pulsant, un courant de Vie, une présence de la Force pure. Puis, à la fin du couloir humain, mon moi reprend très doucement sa place habituelle avec la sensation profonde d'être intimement relié aux autres et d'être transformé, grandi par l'expérience.

Après une telle expérience je ne peux plus me regarder et regarder les autres de la même manière. Des illusions et croyances inutiles sont tombées. J'ai pris contact en moi et chez les autres avec une autre dimension de l'humain.

La danse comme communication globale.

Parfois les mots et les gestes du quotidien semblent trop limités pour transmettre ce que j'ai à dire. Spécifiquement à notre époque, quand le tissu social ressemble à une loque, un haillon percé de tous côtés. Quand nous avons l'impression que personne ne comprend plus personne. Quand, dans le discours quotidien, les mots importants comme justice, solidarité, bonté, paix, amour et beaucoup d'autres paraissent vidés de sens, usés jusqu'à l'os...

Alors, depuis la profondeur de nos consciences s'exprime une nécessité. C'est comme un désir, mais en plus calme, en plus doux. La nécessité c'est une force qui me pousse dans la bonne direction. Et cette nécessité me pousse vers les autres, vers tous les autres. Je veux communiquer avec mon paysage humain. Je veux créer un véritable contact au-delà des mots creux, au-delà des faux-semblants, au-delà des vieux rôles qui me trahissent et m'éloignent des autres et de moi-même...

Alors la danse apparaît comme élément simple, évident. La danse comme un être soi-même. J'offre mon corps à cette force jaillissant du plus profond de moi. Et mon corps lui parle sans rôle, sans faux-semblant. Il s'exprime et me met en contact avec les autres. Je ressens ce contact, ce lien, cette relation unique, vitale qui me relie à tous les autres êtres humains. L'illusion de la solitude, de la distance, des différences est détruite en quelques mouvements. La communication est rétablie. L'humanité devient une évidence. Peu importe la suite, le tissu social se recoud en quelques gestes et sourires échangés.

Je suis là, tu es là, nous sommes là. Tu me vois, je te vois, nous avons brisé pour une milliseconde le flot incessant de nos pensées-rêveries. Nous nous sommes incarnés ici et maintenant, nous avons communiqué dans ce qu'il y a d'essentiel en nous. Tu existes et j'existe parce que nous nous reconnaissons humains, libres, fous et infinis.

Conclusion

Dans les expériences collectives (ateliers de danses humanistes, sorties de danses dans la rue) et « personnelles » (pratique de la danse à deux) de la danse, je reconnais à cette activité la dimension d'outil facilitant l'accès à l'intériorité et à la profondeur de la conscience humaine. Mais encore c'est un moyen de connexion aux autres êtres humains depuis un niveau de conscience plus élevé, plus inspiré. Je comprends donc mieux pourquoi la danse fut utilisée dans différentes cultures et différentes pratiques religieuses pour atteindre des états inspirés de conscience, cela constituant la matière première pour des monographies ultérieures.



Résumé

La danse existe dans toutes les cultures et à toutes les époques. Elle commence très tôt. On la retrouve dans de nombreuses pratiques sociales, religieuses ou mystiques, artistiques. Elle ne contient pas par essence l'accès à l'intériorité. Mais si mon intention est d'aller au-delà des croyances de mon époque, et de découvrir qui je suis et qui est l'être humain dans sa profondeur, elle est un outil intéressant.

La danse permet de sortir de ces rôles sociaux. Elle permet de bloquer le fonctionnement mécanique de la conscience en ramenant au corps. Elle permet le dévoilement et l'expression de contenus de conscience masqués par la dite mécanicité. Cette connexion à soi-même est source de joie, de libération et d'équilibre intérieur.

Elle permet aussi d'aider à l'extériorisation et le dévoilement pour le danseur des conflits intérieurs source de sa souffrance. Ceci permettra, ultérieurement, la libération par la compréhension.

Elle permet la connexion aux autres en dehors des canaux habituels du moi psychologique. Puis, avec l'aide d'une attention soutenue sur soi-même, elle permet l'évolution de ce moi vers un niveau de conscience moins hallucinatoire.

Enfin, elle permet d'atteindre, dans un état de relâchement physique, interne et mental, des expériences de déplacement et de suspension du moi psychologique et le surgissement des réalités de la profondeur de la conscience humaine.

Ensuite, il y a la description de certaines expériences de danse. En premier lieu l'expérience de la liberté intérieure liée à l'absence d'expectatives et à un emplacement de vérité intérieure. Ensuite, la danse comme acte collectif cérémoniel ouvrant l'accès à des expériences de conscience inspirée. Puis des expériences spécifiques de fusion-ravissement dans la danse à deux. Enfin la danse comme moyen d'expression synthétique du lien profond et divin qui relie tous les être humain et qui est à la base de toutes les religions.

Synthèse

Apollonienne :

Que cela soit dans son expression ou dans le contact avec lui-même l'être humain a inventé au cours de son histoire des pratiques synthétiques et intuitives lui permettant d'accéder et de faire surgir les contenus des espaces profonds de la conscience. Ces contenus ne sont pas disponibles au moyen de la réflexion quotidienne. La danse peut être l'une de ces pratiques avec le chant, la musique, le théâtre, la peinture...

La pratique de la danse, hors des recherches de performances ou de prestiges, permet la sortie rapide du fonctionnement mécanique du moi et la connexion à l'humain en soi et chez l'autre. C'est pour cela que la danse se retrouve dans de nombreuses pratiques mystiques ou religieuses, mais aussi dans la trame essentielle des pratiques sociales de toutes les cultures. La danse nous relie en profondeur à nous-mêmes dans notre essence ainsi qu'aux autres.

Pour être une réelle pratique d'exploration de la profondeur de la conscience et d'évolution de celle-ci vers un niveau plus éveillé, la danse doit s'accompagner d'une éducation attentionnelle menant à l'auto-observation détendue puis à la conscience de soi.

Dionysiaque :

Je me suis longtemps désespéré dans le noir et l'obscurité. J'ai mille et une fois senti la joie, la force et l'espoir déborder mon cœur puis se briser inexorablement sur le mur absurde, gris et froid du « réel » dans

ces labyrinthes obscurs sans issues. Ma tête comme un cobaye fou lançait dans tous les sens ses pensées stériles et confuses à la recherche d'une direction inconnue mais désirée.

Alors un pas, un rythme, un regard, une caresse, un retour au corps... Tu pulses, tu bouges, tu t'agites, seul, puis avec les autres... La joie, la joie sauvage, terrible, destructrice. Tu brûles, ton âme est feu, feu de vie et de destruction, feu purificateur. Ton corps vomit le non-sens...

Tu es le briseur de chaînes... Tu es la force de vie... Hurlé mon fils ! Hurlé ma fille ! Que ta voix démente envahisse l'univers et pulvérise toutes les limites, les barrières et comble les abîmes.

Danse ! Danse ! Danse comme une folle sur les ruines de ces cités grandioses et creuses des illusions funestes. Que tes pieds légers frappent et frappent encore. Brise la stupide mécanique des pensées stériles, des ressentis absurdes, des rêveries mortifères.

Tu es puissance, tu es vie, tu es mouvement.

Puis, dans cet instant éternel, entre deux gestes gigantesques, comme l'effleurement de l'ombre d'un souffle, jaillit en toi la lumière, l'évidence. Ton cœur explose en une Super Novæ et son centre dense et calme se relie aux milliards de milliards d'autres humains à travers les temps et les espaces insondables.

Tu traverses l'univers en restant immobile.

Il n'y a plus de murs, il n'y a plus d'absurde, tu marches calme et forte dans les tempêtes et les ouragans le cœur ouvert vers un futur lumineux.

Notes :

1 : L'accès aux niveaux profonds, page 298, Notes de psychologie, Silo, éditions références, paris, janvier 2012.

2 : Dionysos ou la recherche de l'unité intérieure, René Oster, Parc d'étude et de réflexion la belle Idée, décembre 2012. (<https://www.parclabelleidee.fr/docs/productions>)

3 : Manuel de formation personnelle pour les membres du Mouvement Humaniste. Parc d'étude et de réflexion la belle idée. (<https://www.parclabelleidee.fr/documents.html>)

4 : Les centres en tant que réponses de relation spécialisées, page 56, Les centres, page 76, Notes de psychologie, Silo, éditions références, paris, janvier 2012.

5 : Auto-observation : l'auto-observation est la capacité de la conscience de s'observer elle-même dans son fonctionnement habituel.

6 : « LES PAYSAGES ET LES REGARDS

1. Reprenons ce que nous avons déjà dit à propos des paysages et des regards : « Paysage extérieur, c'est ce que nous percevons des choses ; paysage intérieur, c'est ce que nous en filtrons avec le tamis de notre monde intérieur. Ces paysages ne font qu'un et constituent notre indissoluble vision de la réalité. »

2. Un regard naïf percevant les objets extérieurs peut déjà amener à confondre "ce qui se voit" avec la réalité elle-même. Un autre ira plus loin en croyant qu'il se souvient de la "réalité" telle qu'elle fut. Et un troisième confondra son illusion, son hallucination ou les images de ses rêves avec des objets matériels alors qu'en réalité ces derniers ont été perçus et transformés suivant divers états de conscience.

3. Que les objets perçus auparavant apparaissent déformés dans les souvenirs et dans les rêves ne semble pas poser de problèmes aux gens raisonnables. Mais que les objets perçus soient toujours couverts du manteau multicolore d'autres perceptions simultanées et de souvenirs qui agissent au même moment ; que percevoir soit une façon globale d'être parmi les choses, un ton émotif et un état général de son propre corps... cela, en tant qu'idée, désorganise la simplicité de la pratique quotidienne et la façon de faire avec et parmi les choses.

4. Il arrive que le regard naïf saisisse le monde "extérieur" avec sa propre douleur ou sa propre joie. Je ne regarde pas seulement avec l'œil mais aussi avec le cœur, avec le doux souvenir, avec l'abominable soupçon, avec le froid calcul, avec la discrète comparaison. Je regarde à travers des allégories, des signes et des symboles que je ne vois pas dans le "regarder", mais qui agissent sur celui-ci, de la même façon que je ne vois pas l'œil, ni l'action de l'œil quand je regarde.

5. Ainsi, en raison de la complexité du percevoir, quand je parle de réalité extérieure ou intérieure, je préfère le faire en utilisant le mot "paysage" au lieu du mot "objet". On comprendra que je désigne des blocs, des structures et non l'individualité isolée et abstraite d'un objet. De plus, il est important de souligner qu'à ces paysages correspondent des actes du percevoir que je nomme "regards" (envahissant ainsi, peut-être illégitimement, de nombreux domaines qui ne se rapportent pas à la visualisation). Ces "regards" sont des actes complexes et actifs, organisateurs de "paysages", et non de simples actes passifs de réception d'informations extérieures (données qui parviennent à mes sens externes) ou des actes de réception d'informations intérieures (sensations de mon propre corps, souvenirs et aperceptions). Inutile de dire que dans ces implications mutuelles de "regards" et de "paysages", les distinctions entre l'intérieur et l'extérieur s'établissent selon des directions de l'intentionnalité de la conscience et non comme le voudrait le schématisme naïf que l'on présente aux écoliers.

6. Si l'on a compris ce qui précède, quand je parlerai de "paysage humain", on comprendra que je fais référence à un type de paysage extérieur constitué de personnes et aussi de faits et d'intentions humaines concrétisés en objets, même si parfois l'être humain en tant que tel n'est pas présent.

7. De plus, il convient de faire la distinction entre monde intérieur et "paysage intérieur", entre nature et "paysage extérieur", entre société et "paysage humain", en soulignant que mentionner "paysage" inclut toujours celui qui regarde ; au contraire, dans les autres cas, monde intérieur (ou psychologique), nature et société apparaissent naïvement comme ayant une existence propre, comme exempts de toute interprétation. »

Le paysage humain, Humaniser la terre, Silo, éditions références, Paris 2003.

7 : « RÉVERIES. Dans le niveau de veille apparaissent de nombreuses images, idées, pensées, qui ne sont pas liées à la pensée ou à l'idée qu'on est en train de développer. Ces formalisations de stimuli provenant soit des autres niveaux, soit du milieu extérieur, soit de stimuli corporels, se manifestent sous forme d'images qui font pression sur le niveau de veille. Nous appelons ces images des rêveries. Ces rêveries sont instables et changeantes et constituent le plus grand empêchement au travail de l'attention. Les rêveries situationnelles qui se dissipent au quotidien sont appelées rêveries secondaires. Elles donnent des réponses

compensatoires aux stimuli, elles proviennent d'une situation ou sont liées à des pressions internes ; elles ont donc pour fonction de décharger les tensions produites par des difficultés internes douloureuses. Ces rêveries secondaires tournent autour d'un climat émotif particulier et constant qui révèle un noyau de grande fixité, que nous appelons noyau de rêveries (cf. Rêveries, noyau de). Par conséquent, l'observation des rêveries secondaires dans les différents niveaux est une technique appropriée au dépistage du noyau de rêveries. »

Autolibération, L. A Amman, éditions références, Paris 2004.

8 : La « conscience inspirée » page 287, Notes de psychologie, Silo, éditions références, paris, janvier 2012.

9 : voir note 1.

10 : « Le ravissement est un état de conscience inspirée caractérisé par une agitation émotive et motrice incontrôlable dans lequel le sujet se sent transporté, emporté hors de lui, vers d'autres paysages du mental, d'autres temps, d'autres espaces. »

Notes de psychologie, Silo, éditions références, paris, janvier 2012.

Bibliographie

Le goût de la danse, Véronique Petit, Mercure de France, Paris 2008

Notes de Psychologie, Silo, Éditions Références, Paris, janvier 2012.

Humaniser la Terre, Silo, Éditions Références, Paris 2003.

Autolibération, L. A. Amman, Éditions Références, juin 2004.

Dionysos ou la recherche de l'unité intérieure, René Oster, Parc d'étude et de réflexion la belle Idée, décembre 2012. (<https://www.parclabelleidee.fr/docs/productions>)

Dessins

Aline Parriaud.

Maëlys Oster.

Photos

Jean Luc Guerard, Atelier iconographie Parc la Belle Idée.