

Ashtanga Yoga Institute  
610a, chaussée d'Alseberg  
1180 Bruxelles  
Belgique

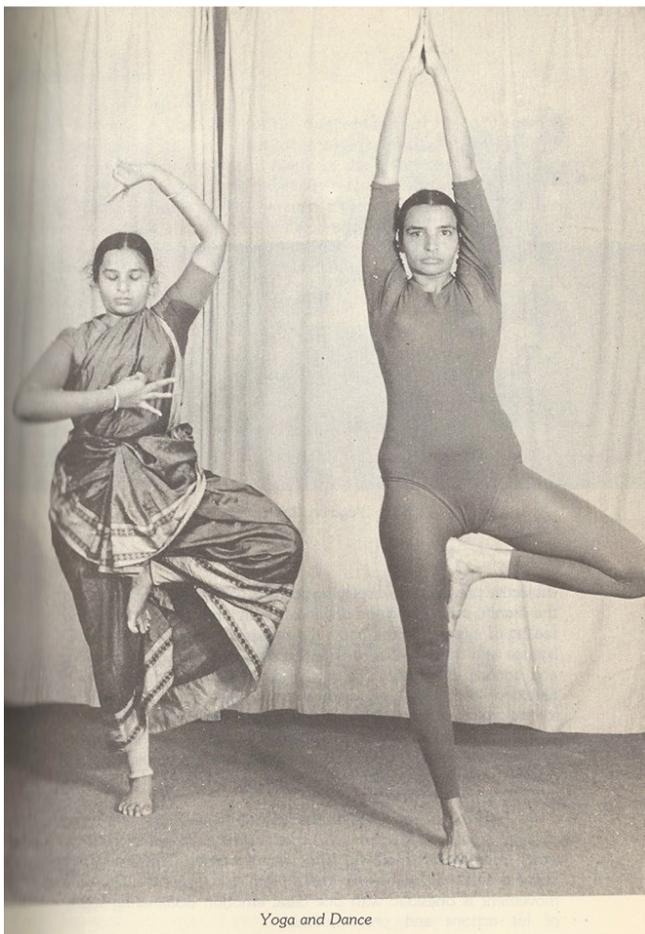
## Mémoire de Fin d'Études

### Formation de Professeur d'Ashtanga Yoga

# « De la danse au yoga, n'y avait-il qu'un pas... ? »

Présenté par  
Sergine LALOUX

Encadré par  
Jean-Claude GARNIER



## « De la danse au yoga, n’y avait-il qu’un pas... ? »

**Si la danse devient le svadharma<sup>1</sup> du danseur, du chorégraphe, alors Danse et Yoga ne se rejoignent ils pas en Shiva / Natarāja ?**

**Sens du sacré et chemin vers une spiritualité deviendraient leur point de rencontre.**

**« Je ne pourrais croire qu’en un Dieu qui saurait danser »**

En fil d’Ariane, cette phrase essentielle de Friedrich Nietzsche, si souvent mentionnée par Maurice Béjart et qui évoque le côté sacré de la Danse.

Ce mémoire s’appuie sur mon expérience personnelle.

Le chorégraphe Maurice Béjart en est le fil conducteur pour le côté danse.

L’apprentissage et l’enseignement de l’Ashtanga Yoga en sont le fil conducteur pour le côté yoga.

0. Préambule
1. Mon parcours initiatique vers la danse
2. La place de Maurice Béjart et des Ballets du XXème siècle
3. Mudra, la danse diversifiée
4. La barre du danseur ⇔ le tapis du yogi
5. Danse et yoga, si semblables, si différents.
6. De l’onirisme du Ballet Romantique à la danse contemporaine.
7. Le Yoga en tant qu’art mis en regard avec la Danse par B.K.S.Iyengar
8. Shri K.Pattabhi Jois et l’Ashtanga Yoga
9. Danses traditionnelles, rituelles ou religieuses – Danses sacrées et profanes
10. Yoga et Danse - Shiva / Natarāja
11. Maurice Béjart, universalité
12. Maurice Béjart, spiritualité
13. Le corps dansé
14. Ballets clés de Béjart où la spiritualité est partie intégrante
15. En conclusion, les témoignages de danseurs/danseuses devenu.e.s enseignant.e.s de yoga
16. Remerciements
17. Bibliographie

*Remarque : les termes en Sanskrit sont le plus souvent écrit phonétiquement*

---

<sup>1</sup> Svadharma, le Dharma, ou la loi d’action, propre à un individu (« Sva » voulant dire « soi »)

## Préambule

Avant de commencer ce mémoire et mettre en avant la question clé de cet écrit, je souhaiterai revenir sur ma rencontre avec le yoga. Après plusieurs années passées à danser professionnellement, j'ai pris la décision de changer d'orientation. Un arrêt brutal, sans doute indispensable mais ô combien agressif pour un corps qui travaillait de nombreuses heures par jour. A l'époque je n'y avais pas réfléchi et cela m'avait semblé la seule méthode pour pouvoir arrêter un métier que j'aimais passionnément et m'ouvrir avec l'énergie nécessaire vers une autre tranche de vie (la photographie) alors que mon physique était tout à fait apte à continuer de danser. En choisissant la danse, dès le début, il était très clair que je ne rentrerai pas dans le canevas de la danseuse qui arrête forcée contrainte vers la quarantaine, qui fait vite un enfant et qui ouvre une petite école de danse... J'avais malheureusement rencontré ce type de professeur chargé de nombreuses frustrations et du haut de mon adolescence j'avais décidé que jamais je ne ressemblerai à cela !

Il se passa donc plus ou moins neuf années sans plus aucune pratique physique encadrée. Pendant cette période la photographie prit sa place et devint une autre passion. J'eus deux enfants et si le milieu des compagnies ne me manqua pas, l'abandon de la scène fut bien difficile... Longtemps j'ai continué à danser dans mes rêves, mon inconscient revivant ces moments sacrés de plénitude.

De retour à Bruxelles c'est une amie qui m'a entraînée vers mon 1<sup>er</sup> cours de yoga. Je me rappelle encore lui avoir dit « tu n'as rien compris je ne veux pas rester assise à respirer, je veux retrouver les sensations de mon corps mais pas en retournant à la barre et faire moins bien ce qui a occupé tant d'années de ma vie. Je veux trouver une autre façon de ressentir à nouveau mon corps » et elle de me répondre simplement « Viens tu verras. Ça ne te coûte rien d'essayer... ».

C'était un cours d'Ashtanga donné par une élève de Jean-Claude Garnier. C'était donc ça aussi le Yoga... et j'y suis retournée. J'ai pratiqué avec Madeleine plus ou moins une bonne année, sporadiquement, en restant au niveau de l'enveloppe corporelle. Puis j'ai eu envie de découvrir ce fameux Jean-Claude avec lequel elle prétendait que je ne m'entendrais pas. J'avoue qu'il suffisait de me dire ça pour éveiller ma curiosité... La rencontre avec lui eut lieu il y a maintenant une bonne vingtaine d'années et le contact fut immédiat... Peu à peu, l'Ashtanga Yoga « m'a prise » à tel point que le transmettre à mon tour est apparu peu à peu comme une évidence. Je lui serai éternellement reconnaissante pour tout ce qu'il m'a transmis et continue à transmettre généreusement.

Un mercredi soir, à la fin d'une pratique de la série intermédiaire de l'Ashtanga yoga appelée Nadi Shodana, alors que mon professeur de yoga, Jean-Claude Garnier (JC par la suite) et moi nous restions à converser un peu, j'ai émis mon profond regret d'avoir stoppé d'un coup toutes activités physiques avec l'arrêt de ma carrière de danseuse professionnelle et de ne pas avoir enchaîné de la danse vers le yoga dont je n'avais néanmoins aucune notion à l'époque. Je ressentais, ce soir-là, toutes les perspectives de facilités physiques auxquelles j'avais fermé la porte. On ne peut redevenir ce qu'on a été et encore moins après les marques d'accident ou de blessures importantes.

Et très sereinement JC me fit cette réponse : « Ne crois pas cela. Si tu avais enchaîné les deux comme tu dis, certes ton parcours dans les āsana en aurait été facilité et quelque peu différent, mais tu serais restée une danseuse qui pratique le yoga. Là aujourd'hui tu es une yogini qui pratique et enseigne, c'est très différent. »

Cet échange a continué à raisonner en moi, revenant souvent à la surface. Que voulait-il dire exactement ? Quel message derrière ces mots ?

C'est à l'origine de cet essai de mémoire :

« De la danse au yoga, n'y avait-il qu'un pas... ? » Si oui, lequel... ?

Shiva n'est-il pas le dieu du yoga mais aussi Nataraja, dieu de la danse ?

Le yoga serait une pratique intérieure et la danse une pratique extérieure.

La réponse n'est pas si simple.

Ne serait-ce pas le sens du sacré qui pourrait les réunir malgré les différences ?

Se connaître soi-même, c'est se comprendre comme un tout : un corps et un esprit.

Pratiquer le Yoga, c'est s'apprendre de l'intérieur pour mieux appréhender le monde extérieur, c'est se parler à soi-même pour être capable de parler aux autres, c'est mettre son corps au service du développement de son esprit, et son esprit au service du développement de son corps, c'est entretenir un cercle vertueux de mise en valeur de sa personnalité propre dans sa globalité.

S'il existe indéniablement de profondes nuances, voire différences, ce n'est pas un hasard si Shiva est à la fois le dieu du Yoga et celui de la Danse rejoignant la phrase de Nietzsche « Je ne pourrais croire qu'en un dieu qui sait danser ».

Le ballet que Maurice Béjart consacra à ce danseur de génie qu'était Nijinsky, ne s'appela-t-il pas « Nijinsky, clown de Dieu ». Magnifique hommage à celui qui deviendra le « fou de Dieu »... nous y reviendrons.

## **I - Mon parcours initiatique vers la danse**

Ma vraie rencontre avec la Danse se fait par la découverte et le choc devant une des créations de Maurice Béjart. C'est cela qui sera le fil conducteur de ce parcours initiatique.

Ma rencontre profonde avec la danse est tardive, à l'aube de la préadolescence.

Elle se fera par la porte d'entrée de l'univers de Maurice Béjart.

J'ai autour de 11-12 ans. Son ballet « La IXème symphonie de Beethoven » est programmé au Cirque Royal, salle de spectacle historique à Bruxelles, et ma mère nous y emmène, ma sœur et moi.

Je ressors de la salle sur un nuage. J'en ai plein les yeux. Je suis muette d'émotions.

Le final de l'Hymne à la Joie m'a transportée. Cette soirée sera déterminante pour moi.

A l'issue du spectacle, la tête sur l'oreiller avant de m'endormir, c'est tellement clair en moi, une évidence : je veux devenir danseuse.

Mais le réveil n'est pas si simple. Mes parents ne sont guère favorables à cette idée saugrenue... « *Ce n'est pas un métier... t'as pas vraiment le physique... et puis il y en a combien qui réussisse...? Bon t'inscrire le mercredi après-midi, pourquoi pas, c'est bon pour le maintien...Plusieurs amis ont leur fille au cours de Lilian Lambert..* ».

L'arrivée dans ce cours de danse de bonne famille n'est pas des plus aisée. Je suis déjà « âgée » pour commencer et avoir l'espoir d'obtenir de vrais résultats. Mais qu'à cela ne tienne, ma volonté fera le reste. Je ne manque pas un seul mercredi ni samedi, rentrant ma frustration en voyant le petit noyau d'élèves privilégiés qui viennent pour leur cours quotidien.

Un an plus tard, je vais vers mes treize ans et cela se passe au retour des grandes vacances. Ma mère nous invite, ma sœur aînée et moi, au restaurant pour nous apprendre la séparation de mes parents. Celle-ci aura un unique bénéfice : devant mon insistance à danser, mon père y restant opposé, ma mère a bien évidemment accepté de m'inscrire à plus de cours chez Lilian Lambert, rue Paul-Émile Janson. C'était l'école bien en vue à l'époque par la bourgeoisie de Bruxelles.

Lilian enseignait quotidiennement la danse classique à un petit groupe bien sélectionné, mais également, et c'était là sa particularité et sa force, les autres arts de la scène.

J'y reçu donc une formation en danse classique, mais également des cours de contemporain, de théâtre, de solfège, de chant et de rythme avec Fernand Shirren, musicien créateur, improvisateur important qui accompagnait musicalement les cours au Ballet du XXème siècle.

Je suivais tous ces cours en plus d'une scolarité traditionnelle régulière en gréco-latines.

A l'époque il n'y avait aucun aménagement pour des « cas » comme le mien. Il fallait faire un double horaire et bien réussir, condition indispensable pour que je puisse réaliser ma passion.

En ces temps-là, le Yoga était peu connu en Europe et n'était pas du tout associé au travail du danseur comme il peut l'être aujourd'hui. Je n'en avais aucune connaissance.

Et c'est pourtant, en 1970, à la création de son école Mudra à Bruxelles (école au concept complètement novateur), que Maurice Béjart demande à André Van Lysebeth<sup>2</sup> d'y donner un cours de Yoga parmi les différentes disciplines enseignées, pour commencer la journée.

En cela et comme dans plusieurs domaines, Béjart a été précurseur. Mais cela ne concernait que les élèves de l'école Mudra, pas les danseurs de la Compagnie.

Mes études gréco-latines réussies, l'examen de maturité terminé, me voilà apte pour l'Université. J'ai réussi la condition sine qua non posée à l'époque par mes parents, je peux donc enfin me consacrer totalement à ma passion. Toutefois, ayant poussé la machine vraiment trop loin, dernier mot de l'examen de maturité écrit et stylo refermé, je tombe dans un léger coma avec 6 maximum de tension et plus de minimum... Reconstruction physique pendant 3 longs mois avant de pouvoir rejoindre le cours de professionnels donné le matin par Dolorès Laga dans les studios de Raymond Heux, Impasse de la Fidélité au cœur de Bruxelles, tout près du conservatoire de danse et de l'appartement de Maurice Béjart situés rue de la Fourche.

Le courant passe de suite entre Dolores et moi. N'étant pas entrée toute petite au conservatoire, et ayant eu ensuite l'obligation de mener de front la danse et mes études, ma technique en classique a quelques lagunes. Je dois énormément à ce petit bout de femme plein d'énergie et de générosité, qui m'a prise en main me donnant gracieusement des cours privés afin qu'à nous deux, on comble rapidement ce retard et que je puisse profiter pleinement des cours collectifs.

Et c'est à elle aussi que je dois mon entrée au Ballet du XXème siècle de Maurice Béjart.

En septembre 1977, Béjart donne le programme Stravinsky à Forest National, la plus grande salle de spectacle de Bruxelles. Survint une épidémie de grippe et de nombreuses danseuses manquent à l'appel. L'administratrice du Ballet, Anita Lotsy, demande à Dolorès Laga de lui envoyer 6 filles de la dernière année du Conservatoire pour apprendre « **Le Sacre du printemps** » afin de compléter les effectifs. Dolores en sélectionna 5 et elle décida que je serai la 6<sup>ème</sup> alors que je ne faisais pas partie de Conservatoire...

C'était drôlement impressionnant de se retrouver dans le grand studio rue Barra et d'apprendre cette magnifique œuvre qui m'avait tant touchée en tant que jeune spectatrice. Quel bonheur de l'interpréter ensuite sur scène ! La première se passa comme dans un rêve, dansant même le final avec Daniel Lommel qui interprétait le rôle de l'élus en alternance.

Le lendemain de la première représentation, Madame Laga reçoit un coup de fil : Béjart a remarqué une des 6 filles et voudrait la revoir à la classe de la Compagnie le lendemain matin. Dolorès me regarda avec un sourire que je n'oublierai jamais, c'était bien moi qu'on décrivait. Je n'oublierai non plus jamais ce cours ! Je n'étais absolument pas préparée psychologiquement à cela et je crois que je me suis emmêlée les pinceaux comme jamais ! Mais à la fin du cours, le professeur, José Parès, propose « grand plié seconde, arabesque, grand penché et équilibre ». Dolorès me fait signe de venir tout devant. Je prends sur moi pour dépasser ma timidité et y mettre tout mon cœur connaissant mes qualités. Et Béjart de dire ensuite, à l'issue du cours, à Dolores « techniquement elle n'est pas encore tout à fait prête, mais elle a une magnifique ligne d'arabesque et je l'ai remarquée sur scène. Je la prends. »

Et c'est comme cela que je me suis retrouvée engagée hors audition officielle, quelques mois avant la toute première tournée de Béjart à Moscou où il rêvait de se rendre depuis des années.

---

<sup>2</sup> André Van Lysebeth est né le 11 octobre 1919 à Bruxelles et décédé le 28 janvier 2004 à Perpignan. Il fut l'un des premiers européens à rencontrer les grands maîtres indiens comme Shivananda, Satcitananda, Gitananda, Dhirendra Bramachari... Sous les conseils de Swami Shivananda il édita la 1<sup>ère</sup> revue de yoga occidentale « Yoga », dont le N°1 parut en juin 1963. Il y eut plus de 285 numéros. En 1960 il ouvrit son école de yoga à Bruxelles et organisa de nombreux stages et retraites.

Trois grands programmes qui incluent l'ensemble de la Compagnie : La reprise de « Romeo et Juliette », la « Soirée Stravinsky » et la reprise de « La IXème symphonie » !!! (encore elle ! )

Je dois beaucoup au « Sacre du Printemps » qui bouleversa les sens de la jeune adolescente que j'étais. Je crois, avec le recul, que cette pièce reste la création majeure de Béjart au sein de toute son œuvre. Et pourtant, à la base, c'est une commande du directeur de l'Opéra Royal La Monnaie de Bruxelles, Maurice Huisman, en 1959. Ce n'est pas un projet initié par le chorégraphe.

Tant la musique de Stravinsky que la mise en chorégraphie de Maurice Béjart firent réellement polémique en leur temps pour devenir aujourd'hui, toutes deux, des œuvres intemporelles jouées et dansées dans le monde entier.

C'est cette création du Sacre du Printemps qui eut pour conséquence la création du Ballet du XXème siècle et l'installation de Maurice Béjart à Bruxelles en 1960. Une longue collaboration exceptionnelle eut lieu entre les deux Maurice menant le Ballet du XXème siècle à la place d'Ambassadeur de la Belgique à travers le monde. Et ce jusqu'à la mise à la retraite de Maurice Huisman en 1981 et son remplacement par Gérard Mortier. La mésentente entre Mortier et Béjart sonna la fin du Ballet du XXème siècle de Maurice Béjart et la création du Béjart Ballet Lausanne. Que ce soit dans la danse, la culture, la politique, la vie civique ou le yoga, quels dégâts l'Ego ne provoque-t-il pas...

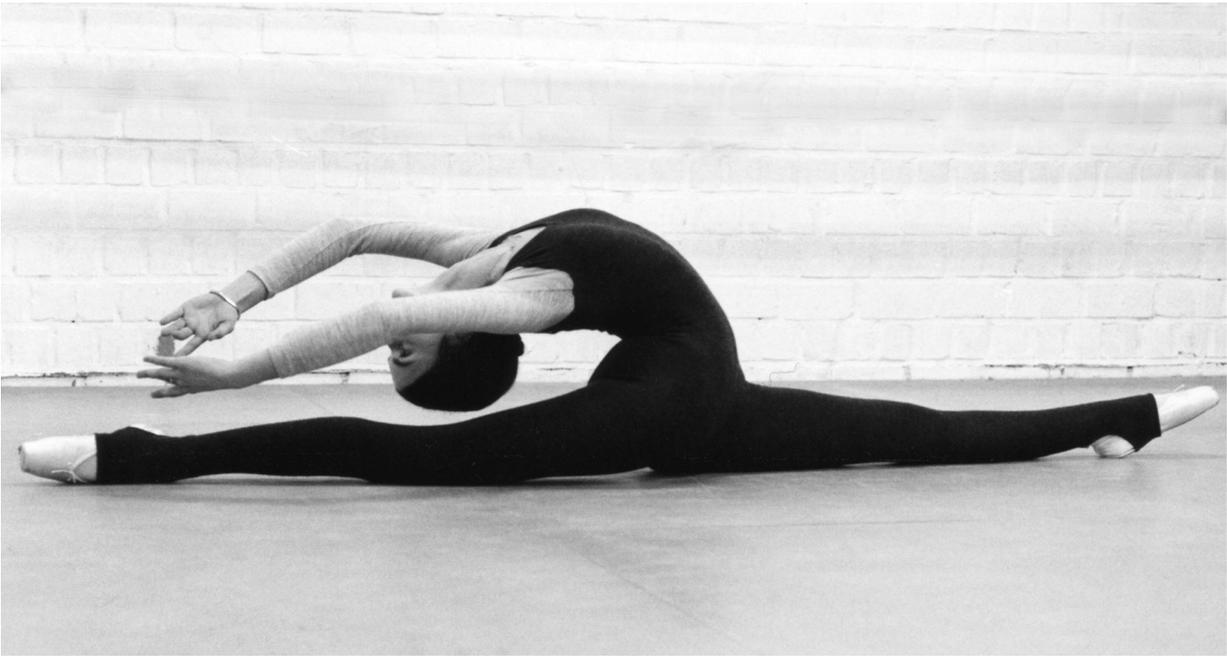
Dans mon humble parcours c'est donc ce fameux Sacre du Printemps qui est à l'origine de mon engagement dans la Compagnie juste avant la première tournée de Béjart à Moscou en décembre 1977. Toute l'année suivante nous avons tourné avec cette œuvre dans la soirée Stravinsky (plus Petrouchka et L'Oiseau de Feu). Je l'ai dansé des dizaines de fois mais chaque représentation était une et différente. La partie des femmes ne relève d'aucune prouesse technique et laisse le champ libre à l'expression du vécu intérieur. Sans cette intériorité comment s'offrir au public ?

Le final du Sacre est à la fois animal, sexuel et sacré.

On développera plus loin cette œuvre majeure.



Ma rencontre avec Madame Laga, comme nous l'appelions. C'est bien plus tard que j'ai dit Dolorès



## **2. La place de Maurice Béjart et du Ballet du XXème siècle dans ce parcours**

Vous l'aurez compris, cet essai a pour point de départ mon expérience personnelle.

C'est en tant que spectatrice des Ballets du XXème siècle que la danse est entrée dans ma vie, dans mes rêves. Tout adolescent vivant à Bruxelles qui vouait toute son énergie et son temps à l'étude de la danse, rêvait de rentrer au Ballet du XXème siècle qui avait ses studios rue Bara près de la gare du Midi. C'était la référence absolue.

Dans les années 70, le Ballet du XXème siècle était "LA" Compagnie universellement connue. Maurice Béjart a révolutionné bien sûr en partie le langage de la danse, mais surtout il bouscula les codes pour y donner accès au plus grand nombre, ouvrant les portes de l'Opéra aux étudiants et présentant aussi ses ballets sur des scènes ouvertes comme au Festival d'Avignon dans la Cour du Palais des Papes.

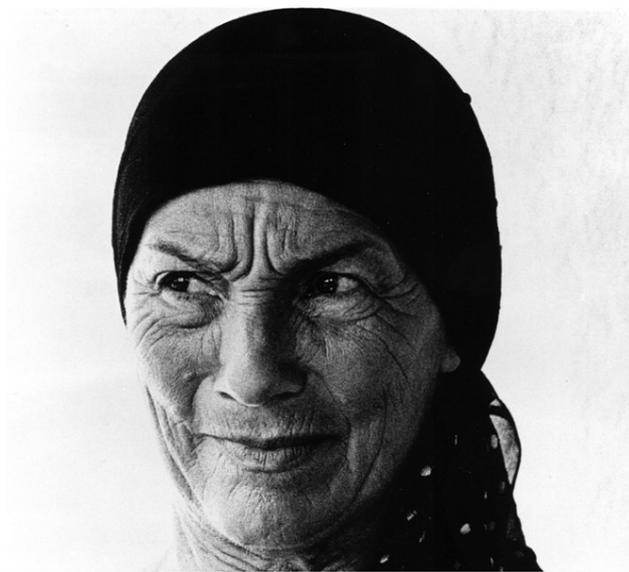
C'est lui qui instaurera à l'Opéra Royal de la Monnaie à Bruxelles, le système des « places d'étudiant » à un tarif symbolique. Si les pompiers n'avaient pas mis un point d'arrêt, toutes les marches des escaliers auraient été remplies de jeunes débordants de curiosité et d'enthousiasme, contrastant avec le public habituel des abonnés. Grâce à cela, aucune de ses créations n'échappait à mes yeux, à mes émotions, à mes rêves.

Parmi les créateurs du XXème siècle, Maurice Béjart est sûrement un de ceux qui marqueront le plus leur époque, ouvrant des portes pour tous les chorégraphes contemporains de notre siècle actuel. Et ce tant par ses créations que par la fondation et le programme complètement inédit pour l'époque, de son école **Mudra** à Bruxelles (1970-1988) ainsi que par l'ouverture des lieux de spectacle à la jeunesse.

## **3. L'enseignement de danses traditionnelles à l'école Mudra de Maurice Béjart :**

Béjart souhaitait que dans son école Mudra, les différentes danses traditionnelles, indiennes, africaines, flamenco... soient enseignées très régulièrement et que les étudiants y progressent d'années en années parallèlement à la technique de la danse classique. De nombreux professeurs d'autres disciplines venaient donc en qualité « d'invités » pour une période donnée.

### **Susana Robledo pour le Flamenco avec son mari Antonio Robledo.**



**Susana Robledo**

Dans le flamenco tout est extrêmement codifié. Le rapport au sol, au plancher est primordial. Il faut l'accaparer, le frapper mais aussi le caresser, il devient un outil musical à part entière. S'ajoute

ensuite les frappes des mains, sombres et graves ou aigües et nettes. Le flamenco est une danse qui s'écoute autant qu'elle se regarde.

Entre les frappes des pieds et celles des mains il y a toute l'énergie de la colonne vertébrale, le port du corps et de la tête qui relie le sol au ciel.<sup>3</sup> S'ajoutent la tenue des coudes, la rotation des poignets, la dextérité des doigts jusqu'au bout des ongles.

Pour Susana Robledo c'est le principe fondamental de la danse Flamenca : « C'est comme dans toutes les circonstances de la vie, le ciel et la terre réunis, mais en danse il faut l'exacerber, vous le savez bien, vous, les danseurs classiques. »

Il faudrait développer le cheminement de cette culture depuis l'Inde, la rencontre entre Gitans et Espagnols au XVème siècle, l'école classique de Séville, l'art de la corrida, l'amour et la mort, sources fondamentales du Flamenco.

Les anthropologues ont reconnu la relation entre le flamenco et la danse indienne. Véhiculé de l'Inde à l'Andalousie par les peuples nomades, cette danse s'est enrichie et transformée.

### **Savitry Nair, le Bharata Natyam**

En 1970, Savitry Nair est une des premières danseuses de Bharata Natyam qui enseigne danse et chant karnatique, système de musique classique du sud de l'Inde, en Europe. Elle a reçu l'enseignement de Rukmini Devi, fondatrice du Kalakshetra Institut à Madras, l'école de Bharata Natyam et du guru Vempati Chinna Satyam pour la danse Kuchipudi. Savitry est dotée d'une grâce, d'un charisme, d'une sensibilité et d'une finesse incomparables dans l'art de communiquer l'émotion. Son savoir et son expérience dans les domaines de la danse, de la musique et du théâtre, se manifestent dans l'intelligence de son enseignement.

Savitry Nair a été un moteur du développement de la culture indienne sur la scène artistique européenne depuis le début des années 70, à travers ses spectacles, son enseignement, ses créations chorégraphiques et musicales, et ses collaborations avec différents artistes européens, dont celles de Maurice Béjart, Pina Bausch, Peter Brook ou Bartabas. Elle a aussi le grand mérite d'avoir fait connaître en Europe nombre d'artistes indiens de talent remarquable, en organisant des stages et des spectacles, pour présenter leur travail au public occidental.



Savitry Nair

Sa rencontre avec Maurice Béjart : Savitry Nair découvre Maurice Béjart, à Madras, lors de la projection d'un film sur *La Messe pour le Temps présent* chez une amie. Dans cette chorégraphie Béjart cite Nietzsche « Je ne saurai croire qu'en un dieu qui saurait danser ». Cette phrase fut primordiale pour elle, il fallait qu'elle rencontre Béjart.

Ayant reçu une bourse du gouvernement français pour étudier à Paris, elle en profite pour aller voir Béjart à Bruxelles et elle y est restée un temps certain.

---

<sup>3</sup> Le yogi n'est-il pas le vecteur entre la terre et le ciel...



La danse indienne est par nature sacrée. Il apparaît qu'il fut un temps où un seul système de danse religieuse existait dans toute l'Inde. Au cours des siècles, et principalement après le déclin des anciens empires hindous et la progression des envahisseurs musulmans vers le Sud de l'Inde, des influences locales et étrangères, commencèrent à développer divers styles de danse.

Il subsiste quatre principales traditions chorégraphiques : Bharat Nātyam, Kathakalī, Manīpuri et Kathak qui se réclamaient du *Nātya Çāstra*<sup>6</sup>, manuel classique de la danse et du drame composé au II<sup>ème</sup> siècle après J.-C. par le sage Bharat Muni.

Actuellement, seul le Bharat Nātyam, maintient la tradition ancienne sous sa forme la plus authentique tandis que les danses Manīpuri ont subi des influences tant locales qu'étrangères.

Le Bharat Nātyam est en lien avec les temples civaïste, plus particulièrement dans le Tamil Nadu. Dans le Kathakalī, une danse du Kerala, les règles classiques se sont superposées à un ancien art régional s'émancipant ainsi des règles très strictes du Nātya Çāstra. Dans l'Inde du Nord, la danse Kathak sous l'impact des influences étrangères perdit son caractère anciennement sacré pour devenir un simple divertissement.

Le *Nātya Çāstra* traite à la fois de la danse et du drame sans vraiment établir de distinction. La danse indienne est apparentée au drame. Le terme « *nata* » désigne aussi bien un danseur qu'un acteur et l'expression « *nātakam nanrituh* » - danser une pièce – va dans le même sens.

Tant à l'origine de la danse que du drame on trouve une expérience mystique.

Tout comme pour le Flamenco, la frappe des pieds rythme la danse. Mais la frappe se spécialise sur la tranche, sur le côté du pied.

S'ajoute tout un travail des demi-pliés tout en soutenant la colonne vertébrale : « s'asseoir et se suspendre ».

La souplesse des poignets et des doigts est sans cesse sollicitée dans le travail des nombreux mudra. Ces danses donnent à voir toute la complexité de cette musique indienne.

Il existe une grande recherche de symétrie dans le Bharat Nātyam. Tout geste fait à droite doit être répété à gauche. La danse se fait vers l'avant c'est à dire vers l'image du Dieu.

S'ajoute à cela tout le travail sur les positions des yeux et du regard.

La meilleure façon d'assister à cette danse est de s'asseoir par terre à la manière indienne afin de pouvoir percevoir la subtilité des mouvements des yeux et des mudra.

Le spectateur et la danseuse participent à un même rythme.

Il y a donc trois langages qui s'expriment en même temps rendant la danse indienne très complexe :

- Le langage des yeux
- Le langage des mains
- Le langage des pieds qui frappent le rythme

Tout comme dans nombre de cultures asiatiques, la danse indienne comprend l'aspect dramatique. On a trouvé des preuves que les drames classiques sanskrit qui fleurissaient entre le III<sup>ème</sup> et X<sup>ème</sup> siècle produisaient des danses en l'honneur d'une divinité telle que Shiva.

Le Nātya Shāstra traite d'ailleurs à la fois de la danse, du théâtre et de la musique.

Les danseurs/acteurs avaient très peu d'espace pour la création personnelle. Tout est minutieusement fixé, réglé, codifié et strictement identique aux gestes des danses religieuses.

---

<sup>6</sup> Le **Nātya-shāstra** - du sanskrit *nātya*: drame, et *shāstra*: traité - est une œuvre encyclopédique de l'hindouisme, antique, donnant les bases du théâtre indien. Il se considère comme le cinquième Veda.

Ce texte composé par Bharata Muni vers le II<sup>e</sup> siècle de notre ère, expose les codifications pour le théâtre, le jeu dramatique, la poésie, la danse, le chant et la musique.

Soixante-sept mudrās et trente-six mouvements d'yeux y sont décrits précisément. Il reste toujours aujourd'hui l'ouvrage de base de toute création scénique en Inde.

Les deux conceptions fondamentales de la danse indienne sont l'élément-force masculin, *tandava*, et l'élément-charme féminin, *lâsya*, *Pârvatî*. Toute danse indienne procède de l'union de ces deux éléments.

On retrouve donc, comme dans la pratique du yoga, le principe de la trinité (drishti, mudra, rythme) et des deux opposés complémentaires (masculin, féminin).

Les danseuses appartenaient à l'origine à une caste particulière appelée *Devadasi* « servantes du dieu » et étaient vouées, très jeunes, au temple et à sa divinité. Elles dansaient uniquement pour la divinité exprimant leur dévotion et leur amour. Au milieu de l'extase mystique, le dieu devenait son amant. Liée par une cérémonie de mariage avec la divinité, la *devadasi* ne peut plus mener par la suite une vie conjugale normale. Censée être l'épouse d'un immortel, elle ne devient jamais veuve. Ce n'est que plus tard que les prêtres d'abord et ensuite les dévots purent participer au culte. Et plus tard encore, la *Devadasi* commença à danser à la Cour du Maharadja. Tout en gardant d'abord son statut sacré, la ligne de démarcation entre la danseuse du Temple et la courtisane de la Cour s'estompa au fil des ans...

Les maîtres à danser étaient des hommes qui donnaient leur enseignement soit dans les Temples, soit dans des écoles privées. La tradition de la *Devadasi* a disparu dans les années quarante. Le puritanisme britannique étroit a aussi condamné cette tradition. Aujourd'hui, il ne reste plus de danseuses attribuées aux Temples.

Voici les critères et les qualités qui étaient requises pour devenir une danseuse indienne :

*« Elle doit être svelte, belle et brune de teint, avoir la poitrine pleine, confiance en soi ; il la faut adroite, gracieuse, sachant parfaitement quand commencer la danse et comment l'arrêter ; elle doit avoir de grands yeux, être capable de suivre un accompagnement de musique vocale ou instrumentale, d'observer exactement la mesure, posséder des vêtements somptueux et un visage tel un lotus épanoui. La jeune femme douée de toutes ses qualités, on peut l'appeler danseuse ! »*

Quand on a vécu l'exigence des critères physiques de la danse classique en occident, on ne peut que sourire à la lecture de cette description. Certes, les critères ne sont pas exactement identiques mais ils sont tout autant sélectifs.



Danseuses devadasi au Temple de Tanjore à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

## Germaine Acogny, professeur de danse africaine

Avant de parler de l'enseignement de la danse africaine au sein de l'école Mudra, il convient de connaître les liens de Maurice Béjart avec l'Afrique.

Maurice Berger (Béjart) naît le 1<sup>er</sup> janvier 1927 à Marseille. Son père, Gaston Berger, fils d'une mère bretonne et d'un père officier colonial, est né à Saint-Louis du Sénégal. La mère de l'officier colonial, l'arrière-grand-mère de Béjart était une Sénégalaise.

Maurice était très fier de cette ascendance africaine. Il disait « Si j'avais eu des enfants, ils auraient pu être des Noirs, puisque la force du sang noir est telle qu'il peut resurgir quelques générations plus tard... Je suis sûr que le sang africain a été déterminant quand j'ai commencé à danser : j'ai envie de croire qu'il a été la vraie cause de mon acharnement au début – parce que sans ça, sans cette nostalgie de la danse que j'attribue à ce petit bout d'Afrique à l'intérieur de moi, ça n'aurait pas été passionnant, les premiers cours de danse... L'Afrique m'a empêché de désertier. »

Léopold Senghor, écrivain, poète, président du Sénégal est très lié avec Gaston Berger et est aussi un grand ami de Maurice Béjart. Il disait « Maurice, sans tes racines africaines, tu n'aurais jamais pu composer *Le Sacre du Printemps*. »

Germaine Acogny est née au Bénin. Elle suit son père, énarque administrateur des colonies, à Dakar, Paris, New-York, Vienne... Au gré des séjours familiaux, elle étudie la danse classique et différentes techniques de danse moderne ainsi que la gymnastique harmonique. Se revendiquant de l'héritage de sa grand-mère, prêtresse Yoruba<sup>7</sup>, elle crée alors sa propre technique de danse africaine contemporaine et ouvre un Studio à Dakar en 1968. « J'ai l'instinct béninois mais le geste sénégalais », dit-elle.

En 1975, le Président Senghor l'emmène dans la délégation officielle à Bruxelles.

A cette occasion, Germaine Acogny est invitée à donner un cours à l'école Mudra devant Béjart et toute la Compagnie. A l'issue de cela, Maurice Béjart l'engagea pour qu'elle enseigne cette technique ethnico-contemporaine africaine à Mudra. Plus tard elle sera la directrice fondatrice de l'École Mudra Afrique à Dakar (1977 – 1985).



<sup>7</sup> La religion yoruba regroupe les croyances et pratiques originelles du peuple yoruba, fondées sur le culte des orishas. La région d'origine de cette religion s'étend du sud-ouest du Nigeria aux régions adjacentes du Bénin et du Togo

## 4. La barre du danseur ⇔ le tapis du yogi

### L'art de la barre est-elle le yoga du danseur ?

Extrait du livre : Maurice Bégart « *lettres à un jeune danseur* » - Actes Sud 2001  
LETTRE II, pages 12 à 16 :

Tu es, me dis-tu, à la recherche d'une discipline pour à la fois compléter et intérioriser ton travail sur ton corps. Tu me parles du Yoga... c'est curieux car moi aussi, un temps, j'ai recherché cette autre discipline, alors laisse-moi te raconter la « quête » qui me poussait ailleurs.

Au milieu des années soixante, je partis pour un voyage en Inde. Depuis ma plus tendre enfance, ce continent, grâce à mon père, ne m'était pas plus inconnu ni plus lointain que telle ou telle ville de France que notre manque de moyens, la guerre et l'occupation allemande nous rendaient inaccessible et quasi mythique. Et la Bhagavad-gîta étaient un de « mes livres » avec Molière, Nietzsche et Baudelaire. Je n'ai pas changé !

...

Je partis donc pour un voyage en Inde à la recherche de...

Je voulais surtout rencontrer un maître de yoga authentique (chose rare et cachée) et me laisser guider par lui dans cette voie inconnue et galvaudée.

Grâce à des amis indiens vivant en Europe, j'eus un mot d'introduction pour un de ces hommes « invisibles » non par magie, mais parce que, contrairement aux « gourous » européens (ou américanisés), ils sont des êtres comme tout un chacun et rien, sinon la clairvoyance d'un regard véritable, ne les distingue du passant quotidien.

#### Je rencontre le maître <sup>8</sup> :

- *Pourquoi désirez-vous faire du yoga ?*
- *Je pense que cela peut m'aider à construire ma vie et me faire avancer dans mon travail.*
- *Quel est votre travail ?*
- *Je suis danseur.*
- *La danse est un don de dieu, Shiva-Nataraja est le seigneur de la danse, c'est un art difficile. Quelle est votre danse ?*
- *Je bafouille quelques explications embarrassées. Au fond, je ne sais pas quelle est ma danse !*
- *Je suppose, me dit-il, que vous avez un entraînement quotidien, des exercices.*
- *Oui, bien sûr.*
- *Je ne sais comment les expliquer. Et lui :*
- *Montrez-moi !*  
*J'avise un balcon en bois qui entoure la terrasse couverte où nous sommes assis à même le sol. Voilà, nous faisons la barre tous les jours.*
- *Eh bien allez-y !*  
*Je respire profondément avec un trac encore pire que lors d'une première et je me place en face de lui, accroché au balcon. Le sol était, chose rare en Inde, en bois naturel poli mais non glissant, me permettant un travail simple et soigné.*  
*Au bout de 40 minutes, ni son corps ni son regard n'avaient bougé. Je lui dis, couvert de transpiration :*

---

<sup>8</sup> Dhirendra Brahmachari (12 février 1924 – 9 juin 1994)

A été le mentor de yoga d'Indira Gandhi, ancienne première ministre de l'Inde. Il a enseigné dans les ashrams de Delhi, Jammu, Katra et Mantalai et a écrit quelques livres de yoga.

Dans les années soixante il s'est rendu en URSS pour former les cosmonautes soviétiques au Yoga. Il introduit aussi le yoga comme sujet dans les écoles d'administration de Delhi et dans toutes les écoles du gouvernement central (Vidyalayas Kendriya) en 1981.

- *Voilà, c'est ce que nous nommons LA BARRE.*

*Un long silence. Puis :*

- *Et pourquoi voulez-vous faire du yoga ?*

*Si votre mental est libre et votre corps droit mais sans tension, si vous laissez l'exercice vous diriger et non l'inverse, si vous ne désirez rien que l'exercice pour la beauté et la vérité de l'exercice, vous avez votre yoga. Ne cherchez pas ailleurs ! Faites donc ce que vous nommez « la barre » pour la beauté de la barre sans penser à l'idée de progrès car on ne progresse qu'en abandonnant l'idée de progrès.*

*Depuis ce jour, la barre, pour moi, n'est pas lié à une technique, à un style, à une certaine forme de danse, c'est un yoga qui construit mon corps et mon mental et m'ouvre la possibilité d'essayer de comprendre tout une autre forme de danse car la danse est UNE.*

---

Il est vrai que, plus que pour tout autre chorégraphe, la barre a toujours eu une importance primordiale pour Maurice Béjart. Il créa d'ailleurs un ballet qui lui est totalement dédiée : « L'Art de la barre ». Il lui a toujours donné une notion métaphysique.

Mais pour beaucoup de professeur la barre est l'outil pour façonner le corps selon des normes techniques bien précises. Quel que soit le corps, les facilités ou les difficultés du danseur, il faut que celui-ci se plie aux exigences de la technique, implacablement.

L'espace d'une salle de ballet est très rudimentaire, mais la barre court le long des murs. Sans elle la salle est vide. S'ajoutent les miroirs pour s'autocorriger.

On pourrait dire que la barre est au danseur ce que la colonne vertébrale est au corps humain.

Chaque fois que l'on pose sa main sur la barre ou ses pieds sur le tapis, on ne sait pas ce qu'il va s'y passer. Parfois on entre dans la salle, plein de confiance, on commence la pratique et rien ne va comme on l'avait supposé. Et parfois, c'est juste le contraire...

Mais à chaque fois, que ce soit sur la surface de son tapis, que ce soit dans l'espace autour de la barre, se joue la transformation profonde d'un être en relation avec son corps, avec son mental, ses émotions, sa quête de sens... mélange d'effort et de lâcher prise.

Chaque jour les mêmes exercices, les mêmes āsana et pourtant chaque jour diffère de l'autre.

C'est dans cet espace, au cœur même des méthodes transmises rigoureusement par le maître ou le professeur, que s'ouvre un espace d'éveil personnel, une porte vers l'intégration, vers la créativité aussi, dans le respect de la tradition et de l'enseignement.

Et pourtant les méthodes ont un cadre strict. Il faut des années de pratique pour que le corps puisse s'ouvrir réellement tout entier à la danse ou au yoga. Rien n'est acquis d'avance. Rien n'est jamais définitivement acquis.

Sri K. Pattabhi Jois dit que le Yoga signifie *Juparya* (le chemin). C'est le chemin par lequel nous atteignons ce que nous cherchons, et ce que l'esprit cherche, c'est le Soi universel.

« Qu'est ce alors que le yoga ?

Le mot a plusieurs significations : relation, signification, union, savoir, matière, logique, etc.

Yoga signifie proprement union : l'union effective de l'être humain avec l'universel.

Pour l'instant, disons que yoga signifie *Juparya*, (chemin), ou voie que nous suivons ou par laquelle nous atteignons ce que nous recherchons. Quel est donc le chemin que nous devrions suivre ? Que, ou qui, devrions-nous chercher à atteindre ? » *yoga mala de sri k.pattabhi jois*

Nous pourrions alors dire que le mot yoga signifie « le **moyen de réaliser sa véritable nature** »

En ouvrant ses espaces intérieurs on peut atteindre un vrai souffle de liberté.

Union / liaison / intégration / réalisation de soi / science de la libération /

Le Yoga est une sagesse pleine d'innocence, de beauté, non d'arrogance.

Sans cesse il faut accepter de recommencer du début pour revisiter ses sensations, pour affiner ses perceptions corporelles et développer le cheminement tant de son corps que de son mental. Quitter le volontarisme pour toucher un espace de travail beaucoup plus subtil.

Contrairement à la danse classique où le danseur doit se plier à la forme et plier son corps pour répondre aux positions et mouvements extrêmement définis par les chorégraphes, la pratique du yoga s'ouvre à tous. C'est à l'enseignant d'être suffisamment créatif pour trouver des adaptations qui vont permettre à tout un chacun, intégrant d'éventuelles contraintes physiques, à vivre sa pratique de yoga, et ce tout en respectant le cadre de la méthode. Utiliser son intuition en restant fidèle à la cohérence de la méthode. Développer ainsi les perceptions de plus en plus fines du corps. Je pense qu'il est assez important d'avoir ressenti profondément la pratique des āsana dans son corps pour les transmettre à son tour.

L'usage du souffle et de la respiration va permettre au yogi d'atteindre une autre dimension. C'est l'expérience du souffle relié au corps, en synchronisation du mouvement vécu de l'intérieur, qui nous offre dans une pratique très intense, la capacité de mettre notre mental au repos, de calmer ses fluctuations pour atteindre le lâcher-prise.

### **Là où les choses diffèrent c'est dans l'objectif vers lequel l'on tend :**

J'ai bien aimé cette nuance abordée dans le livre de Boris Cyrulnik « J'aime le sport de petit niveau », où il place l'expression *dépassement* en opposition à l'expression *accomplissement*.

**Dans le yoga**, le pratiquant recherche l'unicité en rentrant dans son intériorité. Les postures se complexifient, non pas pour atteindre des prouesses physiques, mais pour arriver à contrôler l'équilibre du souffle et des fluctuations du mental. On pratique avec une absence d'attente de résultat, c'est le chemin et la sincérité de ce chemin qui priment.

Selon Svāmi Prajnāpad<sup>9</sup> « La sagesse n'est pas le bout du chemin : c'est le chemin lui-même »  
« Pour aller où ? Là où vous êtes. Tout est ici et maintenant. »

Y.S.II. 1 – *Tapah-svādhyāyā-ishvarapranidhānāni-kriya-yogah*.

- *tapas* : ascèse, pratique régulière et sérieuse – racine *tap* : brûler, chauffer ; le feu de notre ardeur à pratiquer va brûler tout ce qui nous encombre.

- *svādhyāyā* : étude des textes qui conduit à la connaissance de soi par la référence constante à son expérience dans la pratique

- *ishvarapranidhānāni* : abandon au Seigneur. Humilité d'accepter ce qui est. Attitude d'offrande.

- *kriya* : l'action

- *yogah* : le yoga

« Le Yoga de l'action se pratique selon trois modalités inséparables : un effort soutenu, la conscience intérieure de soi, l'abandon au Seigneur » - Françoise Mazet

Le yogi est face à lui-même. « *Ce que j'accomplis m'accomplit* » - Vimala Thakar

**Dans la danse**, on travaille son corps avec une obligation de résultat. Le travail du danseur commence dès le plus jeune âge dès lors qu'il a décidé de devenir danseur, et ce jusqu'à la fin de sa

---

<sup>9</sup> Swami Prajnāpad, de son vrai nom Yogeshvar Chattopadhyaya, né le 8 février 1891 à Chinsurah, dans le Bengale-Occidental et mort le 5 septembre 1974 à l'ashram de Channa, est un guru indien du vedanta non-dualiste connu en France pour avoir été le maître spirituel de Daniel Roumanoff et d'Arnaud Desjardins. Lecteur de Freud il fut l'un des premiers à introduire la psychanalyse en Inde et il fut l'inventeur de la technique thérapeutique « les lyings ».

carrière. Sans une autodiscipline très prononcée, un mélange de flexibilité et de force, une grâce dans le geste, une intelligence d'interprétation, son rêve ne peut aboutir.

Le travail quotidien du danseur est très dur. Il lui faut correspondre à la technique et au physique exigés quelques soient les inclinaisons et la morphologie de son corps. Outre le regard du maître de ballet ou du professeur, son « outil » de référence est le miroir.

De ce regard inquisiteur constant sur lui-même et son image, naît souvent une forme de dépendance un peu masochiste et bien souvent assez narcissique due aux critères esthétiques imposés. Pour le meilleur et pour le pire... L'anorexie, surtout chez les jeunes danseuses, est un exemple des dérives possibles. La danseuse se regarde dans le miroir et continue à voir des défauts ou des lourdeurs à son corps qui n'existent pas ou plus, mais quelle continue à scruter dans le reflet qui lui est renvoyé.

Le danseur comme le sportif est poussé à se dépasser, à repousser les limites de son corps. Bien sûr on ne trouve pas dans l'apprentissage de la danse les mêmes dérives que dans le sport où le dépassement et la performance comme but ultime conduisent aux différentes techniques de dopage, voire dans les cas extrêmes jusqu'à une mort prématurée. Mais néanmoins dans les compagnies de danse, la blessure est très mal acceptée et la prise excessive de médicaments pour cacher la douleur est pratique courante.

Pendant les nombreuses heures passées à la barre, le danseur façonne son corps pour atteindre la perfection technique exigée par cet art et par le chorégraphe qui va pouvoir ainsi créer en toute liberté. Un bon chorégraphe se nourrit aussi des qualités et de la personnalité de ses danseurs afin d'en faire les interprètes de sa création pour la donner ensuite au public.

La pratique du Yoga est donc un tout en soi, tandis que la pratique de la barre est une préparation pour amener le danseur vers l'amélioration de la technique pure. Il appartient au danseur de choisir de la vivre de l'intérieur ou pas.

*« Si on ne réunifie pas le corps, le souffle et l'esprit, il est difficile de prétendre que notre pratique correspond à la définition du yoga, même si la prise de la posture est belle et même si le corps est flexible. Qu'est-ce que le yoga après tout ? C'est une expérience vécue de l'intérieur, avec la totalité de l'être. Ce n'est pas une expérience extérieure. »*

T.K.V.Desikachar<sup>10</sup> – « *Le Yoga, un éveil spirituel* » 2007

Cette citation de Desikachar est évidemment essentielle. J'y adhère bien sûr, mais j'aimerais nuancer la toute dernière phrase.

La pratique du yoga est bien sûr interne mais il me semble que plus on avance dans son vécu intérieur, plus on peut apporter aussi un rayonnement aux autres. Notre intérieur nourri et éveillé n'est-il pas prêt à se donner vers l'extérieur, prêt à transmettre ? Toute transmission demande une écoute de l'autre. Unifiée, la pratique devient pour le bien de tous.

Le yoga serait-il une pratique intérieure et la danse une pratique extérieure ? La réponse n'est pas si évidente et c'est là le cœur de ma démonstration.

Pour Béjart, la leçon quotidienne de danse, quelle qu'elle soit, ne doit pas avoir pour but unique d'acquérir plus de virtuosité. « *Ce n'est pas une gymnastique mais une prise de conscience. Connaître son corps, le regarder par cette vision intérieure de l'œil du corps, savoir exactement pourquoi je suis là, pourquoi je vais, pourquoi je stoppe, pourquoi le bras fait tel geste* ».

---

<sup>10</sup> T.K.V.Desikachar, un des fils du père du Yoga moderne, Sri T.Krishnamacharya, est né le 21 juin 1938 à Mysore et décédé à Chennai (anciennement Madras) le 8 août 2016. En 1976 il fonde, à Madras la KYM - Krishnamacharya Yoga Mandiram. Tout en s'inspirant de l'enseignement de son père, il a créé le Viniyoga,

Dans ce sens, Béjart rejoint la citation de Sri K.Pattabhi Jois : « *Yoga is an internal practice. The rest is just a circus.* » traduit par « *Le Yoga est une pratique interne (intériorisée). Le reste n'est qu'un cirque.* »

La pratique du yoga conduit pas à pas à une transformation du disciple. Sous la bienveillance du maître, ce sont des changements profonds qui s'opèrent au cœur de l'être, bien au-delà de l'apparence des āsana.

La danse, son travail incroyablement exigeant sur les prouesses du corps, apporte une connaissance de plus en plus précise, de plus en plus fine et subtile de son corps, tout comme la pratique des āsana, mais la transformation profonde reste souvent au niveau du physique.

La technique étant intégrée au plus profond, le danseur ou la danseuse, peut exprimer son âme et écrire avec son corps.

**"Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester"**

Proverbe indien

## **5. Danse et yoga, si semblables, si différents.**

La danse et le yoga sont tous deux des ascèses. Shiva en est le dieu commun.

Ils s'attirent, se différencient, s'éloignent puis se rejoignent, rentrent en inter action, certains points essentiels les séparent et d'autres tout aussi essentiels les rassemblent.

Ce sont deux magnifiques et épanouissantes pratiques corporelles pour autant que l'une comme l'autre soient abordées dans le respect du corps.

La maîtrise de la posture, tout comme la maîtrise de la chorégraphie, permet de faire face à son moi intérieur, puis d'élargir son regard et de prendre conscience de son environnement.

Les deux pratiques sont des ascèses, des disciplines du corps, des disciplines de vie. Toutes deux s'appuient sur une science « exacte » tant en statique qu'en mouvement, et sur des connaissances d'anatomie. Toutes deux ont la capacité de changer profondément notre façon de vivre, le rapport à soi, le rapport aux autres. Toutes deux vont travailler le corps et ont la capacité de reculer nos limites. Toutes deux prennent appuis dans le sol, la terre, pour s'étirer, allonger les fibres musculaires. Toutes deux se situent entre la terre et le ciel et relient ou opposent les deux énergies. Mais...

Dans le yoga on va aller à la rencontre de son moi profond et de cette intériorité. De cette qualité on va irradier vers les autres. On va unir les opposés pour ne faire qu'un.

Dans la danse on va toucher le plus profond de soi pour s'exprimer et s'offrir aux autres, au **Public**. Cette notion du public est primordiale et représente, me semble-t-il, la grande différence entre la danse et le yoga. En écrivant ces lignes, je pense à la chanson de Barbara « Ma plus belle histoire d'amour »<sup>11</sup>... Pour l'avoir vécu, la scène est une expérience unique. Quand on danse sur scène on est élevé à la puissance du regard du spectateurs. S'il y a 100 spectateurs on est élevé à la puissance 100... ! De longues années après avoir arrêté la danse, la scène continuait à venir s'emparer de mes rêves m'offrant des moments de danse magnifiques et irréels.

L'occupation de l'**Espace** est aussi très différente. Pour pratiquer et mettre son corps en mouvement, le yogi a juste besoin de l'espace de son tapis. Le danseur, lui, va prendre possession de tout l'espace que lui offre la scène. Mais tous deux, par la conscience du corps, la conscience de l'espace, peuvent rentrer en interaction avec le Cosmos.

Le lecteur trouvera ci-dessous un tableau sur les différences et ressemblances entre Yoga et Danse

---

<sup>11</sup> Barbara, autrice, compositrice, chanteuse française née à Paris le 9 juin 1930 et décédée à Neuilly-sur-Seine le 24 novembre 1997. Sa chanson « Ma plus belle histoire d'amour » est une ode au Public et au rapport de l'artiste avec ce dernier.

<b>YOGA</b>	<b>DANSE</b>
<p><i>“Yoga is 99% practice and 1% theory”.</i> Sri K.Pattabhi Jois</p>	<p><i>« Le génie c'est 10% d'inspiration et 90% de transpiration »</i> - Maurice Béjart</p>
<p>Pratique sans obligation de résultat. C'est le chemin qui importe. On quitte toute forme de compétition.</p>	<p>Quasi l'obligation d'atteindre la position demandée. C'est le résultat qui prime.</p>
<p>La pratique, les ajustements doivent être faits sans violence en respect des corps et des psychismes. On ajuste des personnes pas des postures mais on constate que la posture peut ajuster ou modifier la personne.</p>	<p>Surtout en danse classique et néo-classique, la position doit être obtenue selon des critères donnés quelque soient les corps et les morphologies.</p>
<p>Quand la respiration est instable, l'esprit est instable. Quand la respiration est en place, l'esprit est en place, on est ramené au centre de nous-même et c'est là qu'on touche le Yoga. Sentir l'inspire et l'expire dans le mouvement de la peau...</p>	<p>On parle très peu de la respiration en danse. Cela se modifie avec certaines formes de danse, comme la danse moderne (voir Martha Graham). La question de la respiration en danse semble désormais se poser.</p>
<p>Dans la pratique de l'Ashtanga, la posture évolue chaque jour, elle est « vivante ». La posture parfaite n'existe pas !</p>	<p>Les chorégraphies s'enchaînent et l'exécution doit être instantanément "parfaites" selon des critères bien précis.</p>
<p>De la répétition, sans recherche de performance, vient peu à peu l'appropriation par le corps de l'āsana, permettant d'atteindre le lâcher prise. La pratique atteint un autre niveau.</p>	<p>De la répétition à la barre, on trouve le chemin de la technique et cela devient de plus en plus évident pour le corps.</p>
<p>Le Yoga est une introspection et un cheminement essentiellement solitaire et personnel, mais pour le bien de tous.</p>	<p>Dans toutes formes de danse il y a un rapport au public, à l'audience quelle qu'elle soit.</p>
<p>Si la prise de l'āsana part du centre vers la périphérie, le Yoga va de l'extérieur vers l'intérieur le plus intime. Le Yoga travaille le physique pour toucher ensuite un niveau plus psychique et émotionnel. Afin de laisser transparaître et rayonner l'âme.</p>	<p>La danse part d'un travail intérieur sur son corps pour aller vers l'extérieur, l'audience, le public. Le danseur travaille le physique pour se libérer de la technique afin d'exprimer des émotions et permettre l'interprétation.</p>

Le corps est juste une maison louée mais il est ton temple et fais en sorte que ton âme désire y rester.	Le corps est ton instrument, c'est au travers de lui que la danse est.
Le Yoga c'est le contrôle des mouvements de l'esprit, l'arrêt des fluctuations du mental.	Un danseur doit pouvoir contrôler son trac et la pression sur son mental avant l'entrée en scène
Tout l'apprentissage du yoga utilise et développe la mémoire corporelle et l'intelligence kinesthésique. Mobilité et Mobilisation ont la même étymologie latine : mobilis / mobile = qu'on peut déplacer, qui peut se mouvoir facilement. On prend conscience des moindres parties de son corps et on peut envoyer des messages subtils d'énergie. Une perception fine de son corps se développe.	C'est par cette intelligence kinesthésique qu'on retient les mouvements. Quand on danse sur scène, cette mémoire et cette intelligence corporelle sont transcendées par l'intelligence émotionnelle au contact du plateau et du public. Mélange d'intériorité et d'extériorité en inter action. Pour interpréter son rôle et « jouer » juste, le danseur doit intérioriser ses émotions et s'approprier son personnage.
Le Yoga est une ascèse. Selon Pattabhi Jois, la pratique de l'Ashtanga yoga est pour tous à l'exception des paresseux.  <i>«Tout le monde peut pratiquer. Un jeune homme peut pratiquer. Un vieil homme peut pratiquer. L'homme qui est malade peut pratiquer. L'homme qui n'a pas de force peut pratiquer. Excepté les paresseux ; les paresseux ne peuvent pas pratiquer l'Ashtanga »</i> - Sri K.Pattabhi Jois  Il n'y a pas d'âge pour commencer la pratique du yoga, ni pour l'arrêter.	La Danse est une vraie école de vie où la paresse n'a pas sa place. Quelque soient ses facilités, sans travail, on n'y arrivera pas.  <i>"Notre société a oublié que la liberté ne se donne pas. On doit la conquérir et le plus grand ennemi que nous rencontrons dans ce combat, c'est "nous-même", notre paresse et notre suffisance."</i> - Maurice Béjart  La danse, du moins au niveau professionnel, est un art éphémère limité dans le temps.

## L'Ego

**Le Yoga** → On travaille sur le faux-moi. On essaie de quitter le masque, sa façade protectrice, en ne cherchant plus à se conformer aux attentes des autres, aux conventions, au rôle qu'on croit être sensé jouer.

Nous avons tous un ego. C'est nécessaire pour fonctionner, pour avancer. Mais celui-ci qui devrait être un moteur positif dans la vie peut s'inverser et devenir une énergie négative.

Les āsana offrent au pratiquant la possibilité de rentrer dans son intériorité et de toucher son « vrai moi » en quittant ce fameux « faux self ». La pratique nous confronte à nous-même et nous oblige à rester humble tout en développant la confiance en soi pour s'accepter tel qu'on est, à chaque instant.

**La Danse** → Le travail constant avec le miroir conduit certains danseurs vers un narcissisme exacerbé. Ce rapport se traduit parfois en une dualité amour / haine qui peut conduire certaines jeunes danseuses à l'anorexie.

→ Le danseur s'offre au regard du public. Jeu de séduction ou l'opposé.

→ L'Ego est présent et est favorisé par une hiérarchie (danseur étoile, soliste, corps de ballet...)

Maurice B ejart consid ererait ce narcissisme comme une maladie de notre soci et e : "l'ego est un pseudo-paravent dans lequel on se cache et o u l'on croit exister" (*Lettre à un jeune danseur*).  chapper à ce corps narcissique demande de se connaître soi-même afin d'être capable d'entrer en communication avec soi, avec les autres, avec la nature, avec la vie.

## **L'intériorité**

**Le Yoga** → Aller de l'extérieur vers l'intérieur pour parvenir à renourrir l'extérieur.

Plus on avance dans la pratique, plus on maîtrise le flux de la respiration, plus on atteint le lâcher-prise, l'intériorité et la méditation par le mouvement. On touche à l'essence des  sana pour rentrer dans l'espace méditatif. La maîtrise de la posture permet d'aller à la rencontre de son soi intérieur.

Mais cette maîtrise est toujours en mouvement car nous sommes constamment en évolution, tout est impermanent et de ce fait la posture parfaite n'existe pas. Notre pratique n'est pas une fuite du réel. Bien au contraire, le yoga nous apprend à vivre en pleine conscience et de rentrer dans la réalité de l'instant, de rentrer dans nos nœuds émotionnels, de s'ouvrir, de s'accepter.

Dans la méthodologie de l'Ashtanga, le principe de la répétition apporte un chemin vers la modification en permettant aussi la confrontation psychique.

Chaque  sana devrait comprendre les 5 éléments (Pancha Maha Bhuta) :

- la Terre (Prithivi) – la stabilité, l'ancrage à la terre, à nos racines, le fondement
- l'Eau (Jala) – la fluidité, le nettoyage, le lâcher prise
- le Feu (Agni) – la force de transformation, digestion des émotions
- l'Air (Vayu) – la mobilité, le dynamisme, le rythme
- l'Ether (Akasha) – connexion, présence, conscience

Si on touche l'élément Ether, on entre dans l'espace o u tout se crée, ou tout existe. Atteindre l'osmose entre son corps et son mental, son  me, son cœur. Recherche du sens de la vie, atteindre un instant de sagesse, de vérité. Il faut la trouver au travers de sa propre expérience de la vie pour s'ouvrir ensuite aux autres. Le Yogi est quelqu'un qui a allumé la petite lampe à l'intérieur de soi pour pouvoir illuminer l'extérieur. C'est une sagesse incarnée.

Le yoga n'est pas ce que l'on fait, mais ce que l'on est.

*« L'éternité est contenue dans l'ici et maintenant »* - Taisen Deshimaru<sup>12</sup>

**La Danse** → Aller de l'intérieur vers l'extérieur

Un bon danseur doit avoir une grande maîtrise de la technique mais il doit aussi transcender celle-ci pour être l'interprète d'un rôle, l'incarnation d'un personnage. Il faut qu'il habite son personnage. Pour se faire il doit puiser dans son intériorité profonde, aller à la rencontre de son état émotionnel et communiquer ensuite vers le public, donc vers l'extériorité.

La chorégraphie est la composition, l'expression d'une idée, d'un message, d'une narration, de divers sentiments, etc... et les pas de danse forment le vocabulaire constituant le langage par lequel le danseur va pouvoir l'exprimer. L'apprentissage de ce langage demande beaucoup d'engagement.

---

<sup>12</sup> Taisen Deshimaru, grand maître de Zen S t  est né en 1914 près de la ville de Saga, dans l' le de Kyushu et décédé en 1982 à Tokyo des suites d'un cancer. Il contribua largement à la diffusion de la pratique du zazen et de la tradition zen en Europe suite à sa venue à Paris en 1967. Quelques années plus tard il fonda l'Association Zen International. En 1979, il créa le Temple de la Gendronni re,   Valaire en France. Béjart et Deshimaru s'appréciaient beaucoup.

## **La respiration**

**Le Yoga** → Sans respiration, il n'y a pas de yoga. Plus on avance dans l'Ashtanga, plus les āsana deviennent un « prétexte » pour maîtriser d'avantage l'équilibre et la qualité respiratoire.

La respiration Ujjayi pratiquée dans l'Ashtanga est extrêmement puissante. On l'appelle le « Souffle victorieux ». C'est un merveilleux « outil » qui va permettre au pratiquant grâce à une profonde oxygénation d'allonger ses fibres musculaires, de garder un rythme tout en trouvant profondeur et lâcher prise.

L'équilibre précieux entre l'inspire et l'expire conduit à la circulation harmonieuse de l'énergie subtile. C'est la réunion entre l'énergie solaire et l'énergie lunaire. Victoire sur nos ténèbres intérieures, à la fois physiques, psychologiques, mentales.

Le vinyāsa (mouvement) entre les āsana (statique) permet de recentrer l'énergie et de maintenir le rythme. J'aime utiliser l'image de la mélodie dont les āsana en seraient les couplets et les vinyāsa le refrain qui permet de recentrer l'énergie, de la remettre à l'unisson.

**La danse classique** → dans l'extrême exigence du travail musculaire et formel, la respiration est très peu évoquée.

**La danse moderne** → présente une évolution. On travaille avec les énergies. Martha Graham fut une des premières danseuses chorégraphe à développer une technique de danse contemporaine axées sur la relation entre le mouvement et la respiration. Aux U.S.A. différentes techniques basées sur le « release » sont utilisées par plusieurs chorégraphes.

## **6. De l'onirisme du Ballet Romantique à la danse du XXème siècle**

*« Tu sauras que j'aime l'ombre comme j'aime la lumière. Pour qu'il y ait beauté du visage, clarté de la parole, bonté et fermeté du caractère, l'ombre est nécessaire autant que la lumière » - Le voyageur s'adressant à l'ombre, dans "Humain, trop Humain" – Friedrich Nietzsche*

L'art de la danse dite « classique », art éphémère qui naît et qui disparaît, s'épanouit en plein romantisme. Les chorégraphes réfléchissent sur scène les rêves secrets de son temps, permettant au public de s'évader. Cela atteint son paroxysme dans les Ballets Classiques de l'époque romantique. C'est en 1832 qu'est créée *La Sylphide* où le tutu apparaît pour la 1<sup>ère</sup> fois. L'idéal romantique prend son essor et la danse devient aérienne, précise et essentiellement féminine. La sensation de légèreté est amplifiée par l'utilisation du chausson de pointe. Le partenaire masculin, outre l'une ou l'autre variation sert de « faire-valoir » à la danseuse et le corps de ballet supporte les solistes. Le terme « danse classique » fait son apparition en 1910 avec les Ballets Russes et perdure toujours aujourd'hui. On offre du rêve aux spectateurs qui se laissent emporter par le conte, le mythe ou le folklore.

Deux femmes, danseuses américaines, Isadora Duncan née en 1877 et Loïe Fuller née en 1862 vont révolutionner la pratique de la danse apportant chacune leur forte personnalité, leur spontanéité et leur grande liberté d'expression, et poser les premières bases de la danse moderne. C'est en Europe qu'elles vont se rencontrer et plus précisément à Paris en 1901. Loïe Fuller y est déjà installée et elle va accueillir Isadora dans sa compagnie. Mais c'est dans la danse solo qu'Isadora Duncan s'épanouit pleinement. Privilégiant la liberté de mouvement, les pieds nus, l'harmonie du corps en un retour au culte du corps influencée par l'esthétique antique grecque, Isadora Duncan ose danser quasi nue, le corps dissimulé seulement sous quelques voiles ou une vaporeuse tunique grecque. Serge Lifar dira « *La danse nouvelle invoquée par Isadora est une prière et ses mouvements doivent diriger leurs ondes vers le ciel en communiquant au rythme éternel de l'univers.* »



Isadora Duncan

Vient ensuite le Néo-classique qui se base sur la danse classique pure comme expression fidèle de la musique choisie. Musique et chorégraphie « travaillent » ensemble. On quitte le « tutu » et les corps sont dévoilés, créant aussi une nouvelle norme physique beaucoup plus longiligne.

Les deux chorégraphes importants à l'origine du style Néo-classique sont Serge Lifar à l'Opéra de Paris pour l'Europe et George Balanchine au New-York City Ballet pour les USA.

Ils ouvrent ainsi les portes vers la danse moderne tant américaine qu'européenne. Maurice Béjart était reconnaissant de la filiation.

La danse moderne vient bousculer les codes aux USA dans les années soixante. Merce Cunningham et Trisha Brown en sont les deux représentants principaux. C'est à la fin des années septante que ce qu'on appellera « la Nouvelle danse française » verra son essor sous l'impulsion entre autres d'Alwin Nikolais.

Mais c'est en Allemagne que l'expressionnisme s'exprime dans la danse. Dans les années 1970, c'est la danseuse chorégraphe Pina Bausch<sup>13</sup> qui ouvre une toute autre porte et révolutionne le langage chorégraphique en amenant la gestuelle du quotidien au sein de sa danse-théâtre. Elle crée sa Compagnie, le Tanztheater Wuppertal, qui deviendra une référence de la danse contemporaine à travers le monde. On quitte la légèreté, le rêve et l'illusion. On confronte le spectateur. Peu à peu les chorégraphes s'appuient sur des questionnements philosophiques, sur des problèmes de société, sur l'univers animal ou environnemental, apportant un regard souvent engagé sur le monde réel.

---

<sup>13</sup> Pina Bausch est une danseuse et chorégraphe allemande née le 27 juillet 1940 à Solingen et décédée le 30 juin 2009 à Wuppertal. Elle fut l'élève, et plus tard l'assistante de Kurt Jooss fondateur la Folkwang-Hochschule d'Essen, berceau de la danse-théâtre qui fut créé en 1927. Arno Wüstenhöfer, directeur du centre artistique Wuppertaler Bühnen, la convainc en 1973 de rejoindre la troupe et d'en assurer la direction. En 1976, lors de la création des « Sept péchés capitaux », Pina Bausch rompt définitivement avec les formes de danse conventionnelles en expérimentant de nouvelles formes de cet art. Elle révolutionne l'art chorégraphique et introduit le concept de la danse-théâtre. Sa Compagnie, le Tanztheater Wuppertal, tourne dans le monde entier.

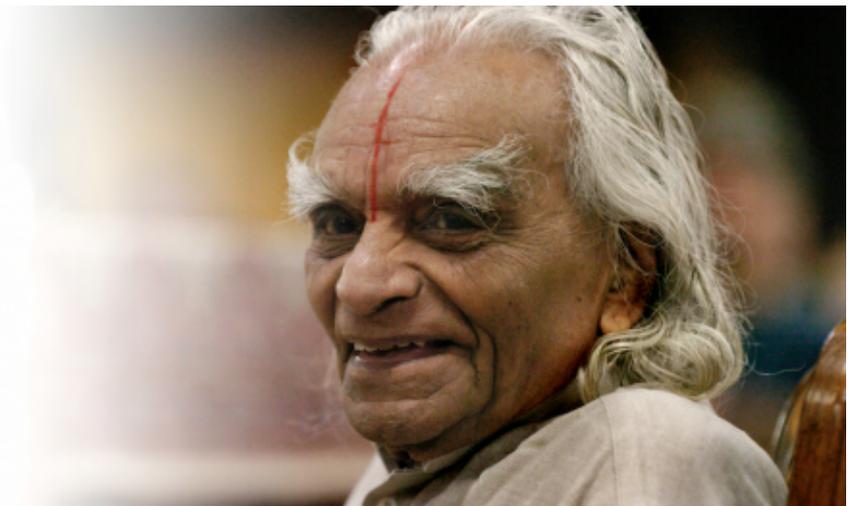


Pina Bausch et sa légendaire cigarette

## **7. Le Yoga en tant qu'art mis en regard avec la Danse par B.K.S.Iyengar**

*« Le yoga est un art, une science et une philosophie,  
qui transforme la vie humaine à tous les niveaux, physique, mental et spirituel.  
C'est une méthode pratique permettant de donner un sens noble et utile à sa vie. »*

*B.K.S. Iyengar<sup>14</sup>*



---

<sup>14</sup> B.K.S.Iyengar est né le 14 décembre 1918 à Bellur dans l'État du Karnataka en Inde et mort le 20 août 2014 à Pune dans l'État de Maharashtra en Inde. Enfant de santé fragile, il perd son père vers l'âge de 9 ans. C'est à l'âge de 16 ans qu'il commence le yoga sous l'enseignement de son guru et beau-frère, Sri Tirumalai Krishnamacharya. Il reste 2 ans avec son maître. Le 9 juillet 1943 il épouse Ramaa et ils partent s'installer à Pune. Ils eurent 5 filles. Sa rencontre avec Yehudi Menuhin en 1952 lui ouvre la porte vers l'enseignement en Occident. En 1973, il fonde la Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) et accueille à Pune des élèves des 4 coins du monde. Il publie de nombreux ouvrages dont le « *Yoga Dipika, Lumière sur le Yoga* » qui fut traduit en 18 langues. Sa méthode porte son nom.

Shiva, dieu du yoga mais aussi Nataraja, dieu de la danse.

Le seigneur Shiva invita le seigneur Vishnou à voir la danse de destruction et de création appelée « Tandavanrtya ».

Le seigneur Vishnou était assis sur Adisesa, le seigneur cobra. Comme le seigneur Vishnou observait les mouvements de danse du seigneur Shiva, son corps devint très lourd et Adisesa suffoquait. Quand la danse prit fin, son corps devint léger. Adisesa demanda au seigneur Vishnou ce qui l'avait rendu si lourd et ce qui l'avait rendu si léger. Le seigneur Vishnou répondit : « j'étais totalement absorbé dans la danse du seigneur Shiva et mon corps s'est mis à vibrer ce qui a causé cette lourdeur. Dès que la danse s'est terminée, j'ai repris conscience et suis devenu léger.

*« Le yogi croit en la voie intérieure du renoncement. Le danseur croit en la voie extérieure de la création.*

*Le Yoga est jñāna-mārga, une voie de connaissance. La Danse est bhakti-mārga, une voie d'amour. La différence entre le Yoga et la Danse est que le Yoga est un art parfait dans l'action, tandis que la Danse est un art parfait dans le mouvement.*

*Dans la danse il y a une expression extérieure par le mouvement, tandis que le yoga peut paraître statique à l'observateur bien qu'il renferme un intense dynamisme intérieur.*

*Dans le Yoga, le mouvement peut être très léger mais l'action très puissante. »*

*(B.K.S.Iyengar – L'arbre du yoga)*

Voilà une réflexion de B.K.S.Iyengar vraiment intéressante sur le yoga et la danse mis en parallèle en tant qu'action et mouvement. Bien sûr qu'« il y a une expression extérieure par le mouvement » dans la danse alors que le yoga se concentre sur l'expression et le dynamisme intérieur, mais c'est plus subtil que ça. L'expression extérieure par le mouvement n'est rien si au préalable le danseur n'a pas intériorisé ce mouvement, s'il ne l'a pas fait sien dans la maîtrise complète de son corps afin de pouvoir ensuite l'offrir dans sa quintessence vers le public.

C'est pour cela que tant le yoga que la danse ne sont pas de la simple gymnastique. Tous deux sont des ascèses qui réclament l'engagement total du pratiquant, ce qui implique une forme de renoncement . On passe au-delà de l'aspect physique pur.

*« ... nous sommes tous en proie à des bouleversements émotionnels qui nous touchent dans notre vie quotidienne. Le danseur utilise ces émotions et les transforme en expression artistique. Le yogi travaille pour les vaincre. »*

*(B.K.S.Iyengar – L'arbre du yoga)*

On avance facilement le concept que : la danse est une pratique externe, qui part de l'intérieur vers l'extérieur et que le Yoga est une pratique interne qui ramène l'extérieur vers soi.

Là, je trouve qu'Iyengar apporte une nuance très juste en amenant le concept des émotions.

C'est vrai que le chorégraphe qui travaille avec « ses » danseurs va chercher à pénétrer les émotions de chacun pour s'en inspirer dans sa chorégraphie. Pour tirer le meilleur de ses interprètes. L'aspect curatif n'est pas recherché par le chorégraphe mais la transformation se fait parfois malgré lui.

Dans la pratique du Yoga, le maître va aider son élève à aller à la rencontre de ses émotions et de les aborder pour ensuite les accepter, les intégrer et les dépasser sans faux fuyants. C'est un des points essentiels de la pratique du Yoga qui tend malheureusement à se perdre avec la prolifération de toutes sortes de yoga pour répondre aux besoins d'une société qui a placé l'individu et son bien-être individuel au centre. Aujourd'hui le yoga est utilisé, pratiqué par beaucoup, sans spiritualité, sans réelle conscience de soi et des autres, sans compréhension de ce qu'est le Yoga. Le Yoga pour moi, c'est l'histoire d'une rencontre avec un Maître, la création d'un lien de confiance s'ouvrant vers la transmission de connaissances profondes et ce quelques soient les origines, les croyances, l'éducation...l'histoire d'une vie, voire de plusieurs ! Il faut intégrer le temps.

*« ... Le yogi et l'artiste, tous deux doivent respecter leur corps. Sans forme et sans modelé, sans grâce et sans force, on ne peut être ni un yogi ni un danseur. Si vous êtes un artiste, rappelez-vous que quelques soient les thèmes que vous présentez dans votre expression artistique, ils dépendent toujours des expériences et des actions intérieures avec lesquelles le yogi travaille aussi. »*

*(B.K.S.Iyengar – L'arbre du yoga)*

Comme argumenté plus haut, c'est en ouvrant ses espaces intérieurs qu'on peut atteindre un vrai souffle de liberté. En engageant le corps, c'est notre être tout entier que nous engageons.

Ainsi peut-on parler du yoga et de la danse comme de la pratique d'un art, puisque la présence à soi, au corps et au souffle devient un exercice intérieur à part entière qui nous transforme. Chaque être est unique.

*« Si en tant qu'artiste (danseur) vous pratiquez aussi le Yoga et si vous êtes en contact avec les niveaux intérieurs de votre être, vous agrandirez considérablement votre champ d'expression et votre art deviendra ce qu'on appelle « Satyam, sivam, sundaram », vrai, propice et beau. L'art devient alors divin et est appelé « yoga-kalā », l'art du bonheur. L'art dénué de cette profondeur est appelé « bhoga-kalā », l'art pour le plaisir. Celui-ci a sa valeur, bien sûr, mais si l'intention et l'assiduité disparaissent, il peut facilement dégénérer en « kāma-kalā » ou art pour la gratification des sens.*

*Ce qu'il faut, c'est un mélange de bhoga-kalā et de yoga-kalā. S'il n'y a que bhoga-kalā, l'art n'est que sensuel et n'est pas inspirant, tandis que s'il n'y a que yoga-kalā, il est trop élevé et trop austère pour que la société y attache du prix. Pour émouvoir, éduquer et inspirer les gens, ces deux niveaux de l'art doivent être combinés et mêlés, afin que tous vivent dans la lumière parfaite qui illumine la conscience. Il y a alors une intense qualité de vibration qui permet à chacun de nous de vivre dans le champ de l'âme, afin que le corps mortel boive le nectar de l'âme immortelle et que l'art devienne divin. »*

*(B.K.S.Iyengar – L'arbre du yoga)*

Réaction d'Iyengar après une démonstration de yoga en son honneur.

Paru sur Face Book, ce texte est issu d'un petit film sur la démonstration d'une école de yoga commentée par Iyengar. Malheureusement, mes recherches ne m'ont pas permis de le retrouver, mais j'avais retranscrit le commentaire.

*" Le ballet de yoga était vraiment merveilleux. Je ne veux pas qu'on l'appelle ainsi, mais je dirais quand même que c'est du yoga raga. Raga signifie rythme. Donc le yoga est aussi, comme vous l'avez vu dans la démonstration, comme un rythme.*

*Le raga a le rythme, le temps et la mélodie.*

*L'āsana était la mélodie.*

*La façon dont ils allaient à la position était ce que j'appelle le temps.*

*La façon dont ils ont présenté leur drame yogique avec le rythme, la musique et la danse, mélangés ensemble, est connu comme le drame.*

*Je pense qu'ils s'en sont merveilleusement bien sortis. Et je suis sûr que si Murphy s'y mêle en tant qu'artiste professionnel de yoga, de ballet, il peut gagner le cœur du peuple américain.*

*C'était très bien fait. La chorégraphie était très bonne.*

*Le seul conseil que je lui donne est que la prochaine fois, lorsqu'il fera une autre démonstration, un autre spectacle de ballet, il devra étouffer les lignes, afin que le rythme du corps soit libre, qu'il ne soit pas "perturbé", comme les vagues de l'océan. Le mouvement devrait être comme 14 personnes mises à plat, il devrait être comme une seule vague avec les 14 personnes. J'espère que vous le regarderez à nouveau et que vous verrez que lorsqu'ils entreront dans le point "tout doit aller avec le mouvement ondulatoire", ils pourront ainsi inciter le public à applaudir davantage.*

*Mes félicitations pour leur travail acharné. Ils ont fait beaucoup d'efforts, beaucoup de dévotion. Leurs expressions faciales, étaient pleines de dévotion. C'est donc avec leur dévotion qu'ils l'ont présenté, et nous devrions être reconnaissants pour ce divertissement qu'ils ont donné. Le yoga est un sujet sérieux et Murphy l'a rendu très léger. Et je suis sûr que la démonstration d'aujourd'hui, qui vous a rendu tous légers, vous permettra de faire du yoga avec un cœur ouvert, avec une légèreté dans votre corps, votre esprit et votre personne. Je pense qu'ils vous ont montré une voie pour que vous puissiez tous pratiquer demain. Que Dieu les bénisse tous. Laissez ces artistes, dans la voie artistique aussi comme je l'ai dit, laissez-les faire comme un yoga de raga. J'ai dit Gita, Raga est Gita. Ils peuvent l'appeler Gita yoga ou Raga yoga, ou "ballet". Que Dieu les bénisse alors. "*

Un développement intéressant de B.K.S.Iyengar mettant en jeu la complémentarité de la pratique du Yoga et la voie de l'artiste et plus précisément ici la danse. Tour à tour, il parle de yogi ou de danseur, mélangeant les termes. On sent que les démonstrations devant le Maharadja de Mysore ont laissé des traces. Iyengar aime le côté spectacle. Il se soucie de l'accueil et de la manière dont chacun peut se sentir concerné. Il veut émouvoir, éduquer et inspirer les gens. On sent le besoin d'être reconnu. Cela me fait penser à un passage du film « Le souffle des Dieux ».

Il passe ensuite à un niveau supérieur, aspirant à ce que l'art devienne divin.  
Cela rejoint totalement mon questionnement de départ :

Si la danse devient le svadharma du danseur, du chorégraphe, alors Danse et Yoga ne se rejoignent ils pas en Shiva / Nataraja ?

## **8. Shri K.Pattabhi Jois et le yoga Ashtanga**

Courte biographie très résumée :

**Sri Krishna Pattabhi Jois** naît le 26 juillet 1915 dans le petit village de Kowshika dans l'État de Karnataka dans le sud de l'Inde dans une famille de Brahmanes. Son père était astrologue, prêtre et propriétaire foncier. C'est le 5<sup>ème</sup> d'une famille de 9 enfants. Dès l'âge de cinq ans, selon la tradition, son père lui apprend le sanscrit, l'astrologie, les mantras, les Vedas et les rituels brahmanes.

En 1927, Jois a 12 ans et il assiste à une conférence et démonstration de yoga de **Sri T.Krishnamacharya**. C'est le coup de foudre absolu, et il devient son élève dès le lendemain, en cachette de ses parents, car, à cette époque, l'enseignement du yoga n'était pas approprié pour un enfant de brahmane. Personne dans sa famille ne connaissait le yoga postural.

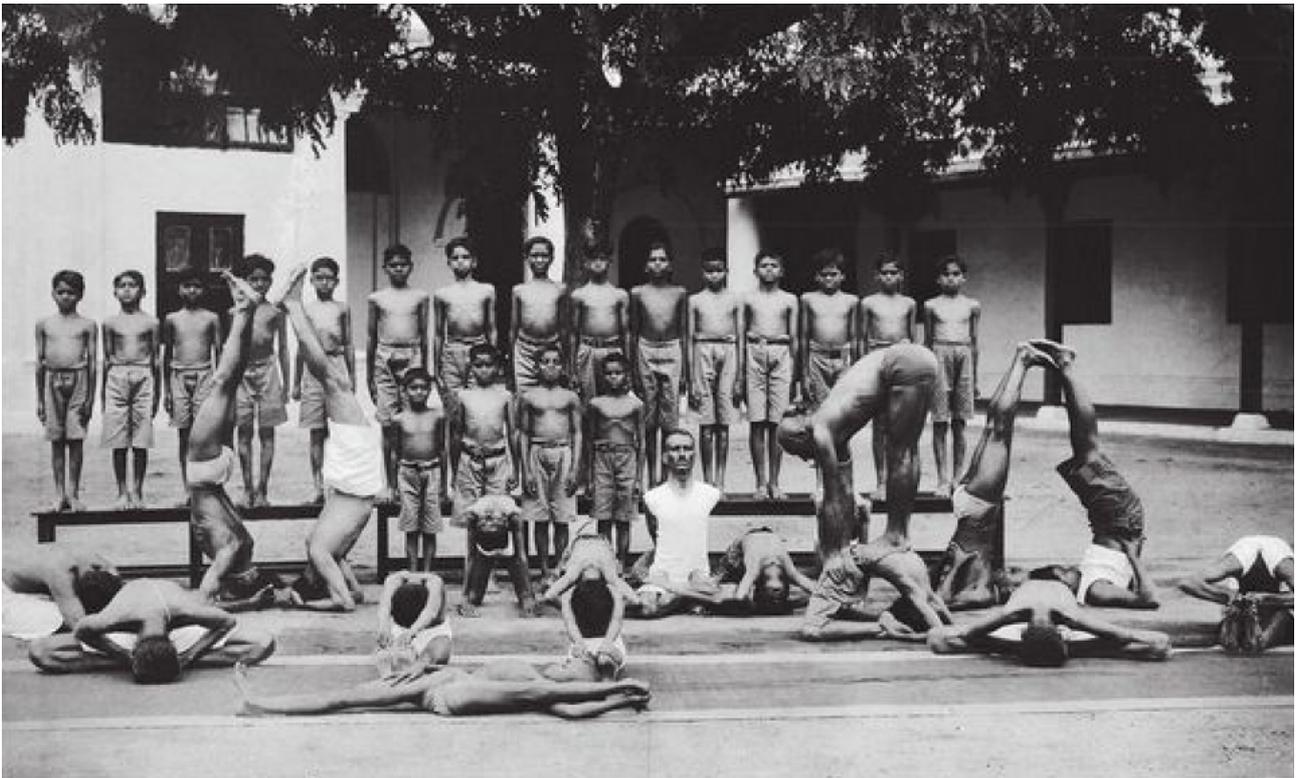
Tous les jours, le matin avant l'école, il s'entraîna avec Krishnamacharya, de 1927 à 1929. Il est jeune, souple, attentif et il avance vite.

En 1930, Jois part étudier le sanscrit à l'Université de Mysore.

En 1932, il y retrouve son maître Krishnamacharya. Ayant étudié également la médecine ayurvédique, Krishnamacharya réussit à guérir d'une grave maladie le Maharaja de Mysore, Krishna Rajendra Wodeyar, là où les médecins avaient échoué. Devenu le protégé du Maharaja, un shala de yoga est installé dans l'enceinte même du Palais Jaganmohan. .

Pattabhi Jois, très concentré et motivé, progresse rapidement et sa relation avec son Maître s'approfondit au fil de rencontres quotidiennes. Il reçoit l'enseignement des āsana, des effets thérapeutiques du yoga, de la théorie selon les textes anciens et classiques comme les Yoga Sūtrani de Patañjali, le Haṭha Yoga Pradīpikā, les Upaniṣads et la philosophie.

Krishnamacharya restera à Mysore avec Pattabhi Jois jusqu'à la mort du Maharaja en 1941, année où il quitte Mysore pour Madras (aujourd'hui Chennai).



Démonstration de yoga des élèves de Krishnamacharya pour promouvoir l'intérêt pour le yoga

En 1937, lors de la pleine lune de juin, Sri K.Pattabhi Jois épouse Savitramma, plus connue sous le nom de Amma. Ils eurent ensemble 3 enfants : Saraswathi, Manju et Ramesh. En 1948, avec l'aide de ses étudiants, ils achètent une maison dans le quartier de Lakshmipuram et Pattabhi Jois fonde l'Ashtanga Yoga Research Institute pour se dédier totalement à l'enseignement. Amma meurt soudainement en 1997. Pattabhi décède de mort naturelle le 18 mai 2009.



Sri T. Krishnamacharya



Sri K.Pattabhi Jois

A l'opposé de B.K.S.Iyengar qui fut assez prolifique dans le domaine, Sri K.Pattabhi Jois n'écrivit qu'un seul livre « *Yoga Mālā* » de 1958 à 1961, publié en 1962. Il ne fut édité en anglais qu'en 1999. *Mālā* signifie guirlande en sanskrit. C'est aussi le terme sanskrit pour désigner le « chapelet » de prières. Il s'agit ici de préfigurer une guirlande de yoga dans laquelle chaque āsana est comme une perle sacrée reliée par le fil du souffle victorieux, l'Ujjāyi ininterrompu, et le mouvement. On avance dans un rythme immuable de perle en perle, sans en sauter une, en allant de l'avant. Grâce au maintien du mūla-Bandha la tension du fil du souffle victorieux du Mālā tend à rester la même pendant toute la pratique.

C'est le principe de la méthode Yoga Kurunta enseignée oralement par Krishnamacharya à Sri K.Pattabhi Jois (ainsi qu'à Iyengar ) et qui est à l'origine de l'Ashtanga.

### **Yoga Kurunta / Ashtanga Yoga - Yoga du Sud**

Le texte fondateur a été retrouvé par Śrī Krishnamacharya (1888-1989).

Sri Tirumali Krishnamacharya est le premier enfant d'un couple issu d'une lignée respectée de yogis du Karnataka. Dès 5 ans il reçoit un enseignement très complet en yoga, sanskrit, les Vedanta. Élève brillant, il atteint très jeune un haut niveau de connaissance des asanas, mantras, textes anciens, en médecine ayurvédique, en astrologie et maîtrise une quinzaine de langues.

Il donna l'enseignement du yoga à toute sa famille, à son épouse et autant à ses filles qu'à ces fils.

C'est son fils Desikachar qui traduisit les textes dont le *Yogarabasya* de Śrī Nāthamuni.

Le *Yogarabasya* est un texte unique en son genre. Perdu, il a été "retrouvé" par T.

Krishnamacharya. C'est à l'âge de 16 ans, au cours d'une vision, que ce texte lui a été transmis par son ancêtre Nathamuni, un des grands sages de l'Inde qui vivait au IXe siècle et enseignait le yoga.

Le *Yogarabasya* est un traité original, apportant un éclairage nouveau sur la pratique du yoga.

Emploi de la respiration dans les postures, pratique progressive adaptée à l'âge et au tempérament de chaque élève, rôle thérapeutique du yoga, importance de son enseignement à la femme qui transmet la vie... autant de richesses qui font de ce yoga une voie efficace et sûre.

Lors de ses formations, alors qu'il fait des recherches à la bibliothèque de l'Université de Calcutta, dans les Archives nationales de l'Inde (NAI), Śrī Krishnamacharya découvre le livre du Yoga Kurunta de Rishi Vamana. Ce livre original, très ancien, datant de +/- 1500 ans avant JC écrit en sanskrit sur des feuilles de palme reliées, contenait la plupart des séries de l'Ashtanga tel qu'enseignées par Śrī Krishnamacharya à Śrī K.Pattabhi Jois. Malheureusement, le livre fut perdu, dévoré par des termites.

A cette époque, la transmission du yoga se faisait strictement dans une relation et un lien, entre maître et élève. Le maître prenait le temps de « tester » son élève, de découvrir ses capacités, son engagement, sa patience, son humilité et son travail sur l'ego. Toutes ces qualités explicitées dans les Yoga Sutra et comprises dans Yamas (les attitudes du yogi face au monde extérieur et sa relation à autrui) et Niyamas (les attitudes du yogi face au monde intérieur, sa relation envers lui-même). Cette relation unique entre chaque élève et le maître les prépare à recevoir l'enseignement des asanas, du pranayama et du long chemin vers des instants de Samādhi.

La méthode du Yoga Kurunta consiste en un système complet de pratiques comprenant :

- Pranayama : techniques de respiration
- Bandhas : verrous énergétiques permettant de retenir et stimuler l'énergie vitale
- Dristi : points focus visuels
- Āsanās : postures
- Vinyāsa : mouvement de liaison et de rythme

Prāṇā = énergie

Āyāma = récolte et distribution selon 3 extensions : verticale, horizontale et circonférentielle

Le prāṇāyāma fait le lien entre le physiologique et le spirituel. Là où se trouve le souffle, se trouve le mental et inversement. C'est le pivot du Yoga.

Le pratique du prāṇāyāma permet de ramener à l'essentiel la complexité du mental.

C'est le souffle de vie, le Souffle des Dieux.

« Le souffle est le miroir de l'état de notre mental. » - T.K.V.Desikachar

***"Le corps est comme un char, l'âme (ātman) en est le maître, l'intelligence (buddhi) en est le cocher, l'esprit (manas) joue le rôle des rênes quant aux chevaux ce sont les sens (indriya) : le monde est leur carrière."***

***Kāthopaniṣad 3.3***

Le Yoga propose de discipliner le "véhicule" humain dans ses divers aspects pour atteindre un espace de Liberté. En venant vers l'avant, on ouvre le sacré vers le monde. On quitte le renfermement sur soi pour s'ouvrir au Monde. Nourri de notre vécu intérieur, nous sommes prêts à nous ouvrir vers une expérience extérieure.

Pattabhi Jois a reçu cet enseignement de son Maître et a continué la transmission. Il a affiné l'ordre de certains āsana pour établir son système de « séries » qui composent l'Ashtanga Vinyāsa Yoga. Selon lui, cela a eu lieu après des années d'observation personnelle et d'expérience de la pratique dans le but de permettre une plus grande ouverture et équilibre dans le corps, une plus grande réceptivité à l'esprit de l'intérieur et d'ouvrir la voie à une expérience plus intégrée du yoga. Les postures plus avancées ne sont d'aucune utilité si le corps, l'esprit et le système nerveux n'y sont pas préparés au préalable.

*Ishvara pranidhāna* = une attitude intérieure d'humilité, de patience, de confiance en ce qui est plus grand que nous. Accepter ce qui arrive dans le moment présent. Accepter les limites de son corps et apprendre à les comprendre. Accepter les difficultés quand elles se présentent dans la pratique, dans notre vie.

Connexion entre terre et ciel / entre sol et air.

L'āsana est un sujet pour découvrir nos capacités respiratoires et libérer le champ énergétique.

Respiration → qualité posturale → libération des émotions.

Bien que l'Ashtanga apparait comme un yoga physiquement difficile et exigeant, Pattabhi Jois affirme que la force et la flexibilité viendront graduellement mais que **l'objectif n'est pas physique, mais de nature spirituelle.**

*« Le yoga n'est pas physique, c'est très faux. Le Hatha Yoga peut certes être utilisé uniquement comme exercices extérieurs, mais ce n'est pas l'avantage ultime du Yoga. Le yoga peut aller très profondément et toucher l'âme de l'homme. Dans le bon sens, le système nerveux est purifié pendant longtemps, de même que l'esprit. Lorsque vous prenez correctement les āsana, pendant longtemps, pratyahara, dharana et dhyana deviennent naturellement plus établis, puis plus clairs d'esprit et plus la réceptivité de soi est provoquée. »...*

*« La pratique des āsana et du pranayama consiste à apprendre à contrôler le corps et les sens afin que la lumière intérieure puisse sortir. Cette lumière est la même pour le monde entier et il est possible pour l'homme de faire l'expérience de cette lumière, de son propre Soi à travers un yoga correct. »...*

*« Sans yoga (= expérience pratique), comment la poursuite de la libération peut-elle jamais être possible ? »*

*Sri K.Pattabhi Jois - Extraits d'un entretien dans le magazine Namarupa intitulé « 3 Gurus », automne 2004.*

Le rythme, les comptes, sont un des éléments clés de la méthode. En cela nous pouvons trouver un point commun avec la danse qui ne peut exister sans cette notion. Ce rythme, la pratique du

vinyāsa, produit le *tapas*, cette chaleur intérieure, élément indispensable de cette méthode. La chaleur est créatrice Le feu interne permet la transformation pour purifier la conscience.

L'Ashtanga yoga est une ascèse demandant de la volonté, de l'effort et de la discipline, tout comme toute forme de danse.

La méthode renforce le muscle et développe les capacités d'étirement, d'ajustement, d'équilibre, de concentration, de perception fine du corps et d'alignement :

l'alignement du corps physique (**annamaya kośa**),  
conduit à l'alignement du corps énergétique (**prāṇāmāya kośa**),  
qui conduit à l'alignement du corps mental (**manomaya kośa**),  
puis à l'alignement du corps intellectuel (**vijñānamaya kośa**),  
et enfin à l'alignement du corps de félicité (**anandamaya kośa**).

Tous ces différents corps étant alignés, l'être devient lumineux, un corps de lumière, un corps spirituel.

**Paramparā**, la transmission du savoir de l'enseignant, du guru, à l'élève est au cœur de l'Ashtanga Yoga de Pattabhi Jois. Ses élèves américains et européens qui ont eu le privilège de recevoir son enseignement au tout début, alors qu'ils étaient peu nombreux ont poursuivi généreusement ce chemin, cet état d'ouverture d'esprit.

L'Ashtanga Yoga popularisé par Pattabhi Jois est une introspection sur l'essence du Soi. Le substrat même de notre être est en jeu. Réduire sa pratique à de simples exercices physiques de mise en forme, de flexibilité ou de challenge, est un manquement à l'esprit et à l'essence de la pratique du yoga.

Mais que devient l'Ashtanga Vinyāsa Yoga aujourd'hui ?

#### [Lettre de Sri.K. Pattabhi Jois au Yoga Journal, novembre 1995](#)

«Je suis déçu de constater que tant d'étudiants novices ont pris l'Ashtanga yoga et l'ont transformé en un cirque pour leur propre gloire et le profit (Power Yoga , janvier / février 1995).

Cet intitulé même, « Power Yoga », dégrade la profondeur, le but et la méthode du système de yoga que j'ai reçu de mon gourou, Sri. T. Krishnamacharya. Le pouvoir appartient à Dieu. Ce n'est pas quelque chose que l'ego doit s'approprier. Les méthodes de yoga incomplètes, hors du lignage, avec leurs objectifs spécifiques, peuvent développer dans le cœur les «six ennemis» : le désir, la colère, l'avidité, l'illusion, l'obsession et l'envie.

Le système complet de l'Ashtanga pratiqué avec dévotion mène à la liberté au plus profond de son cœur. Le Yoga Sutra II.28 confirme '*Yogaanganusthanat asuddiksaye jnanadiptih avivekakhateh'*, qui signifie « la pratique de tous les aspects du yoga détruit les impuretés de sorte que brille la lumière de la connaissance et de la discrimination».

Il est regrettable que les étudiants qui ne sont pas encore arrivés à la maturité dans leur propre pratique aient changé la méthode et fragmenté l'essence d'une ancienne lignée à la mesure de leurs propres limites.

Le système de l'Ashtanga yoga ne doit jamais être confondu avec le «power yoga» ou toute autre création fantaisiste qui va à l'encontre de la tradition des nombreux shastras (écritures) de yoga. Ce serait une honte de perdre le précieux joyau de la libération dans la fange d'une stupide musculation. »

*K. Pattabhi Jois, Institut de recherche Ashtanga Yoga, Mysore, Inde du Sud*

Cette lettre ouverte de Pattabhi Jois écrite en novembre 1995 est plus que jamais fondamentale et criante d'actualité aujourd'hui, à l'heure où l'on peut devenir enseignant de Yoga après un Teacher Training de 200h en 1mois ½ de temps et où la pratique a perdu son essence, l'ascèse qui la représente.

## **9. Danses traditionnelles, rituelles ou religieuses – Danses sacrées et profanes**

La danse n'est pas uniquement régie par des exigences physiques ou esthétiques. Depuis la nuit des temps elle joue un rôle important dans le rapport de l'homme aux éléments et à la création du monde. Elle a toujours été présente dans les rituels sacrés et religieux permettant aux hommes de communier avec la nature, avec le rythme auquel est soumis l'univers. Bien souvent le son y est tout aussi présent, que ce soit vocal ou instrumental, ou les deux. Entre le chant et la danse les liens sont particulièrement étroits. Tous deux s'expriment directement par le corps sans passer par un vecteur extérieur.

On a retrouvé des signes indiquant l'existence de danses rituelles exécutées à l'âge paléolithique. A l'origine, danses religieuses et profanes s'entremêlent.

Il n'est pas de mon propos de faire un relevé des danses sacrées orientales, occidentales ou africaines, mais d'en aborder leurs manifestations communes.

Bien sûr le processus diffère selon les croyances et le rapport du mouvement rythmique avec le sacré peut se manifester de différentes manières, mais on peut observer des constantes.

Toutes les religions utilisent le processus de la répétition pour atteindre un état particulier.

Cela se passe aussi par l'utilisation du corps ou/et du son.

Ce n'est pas pour autant que le désir ou le résultat recherché en soit identique.

Pour les catholiques, apprendre une prière par cœur permet d'être habité par un mouvement qui part de nous et va vers Dieu. C'est le rôle des psaumes, du chapelet ou du rosaire.

La prière chrétienne s'adresse à quelqu'un, à Dieu, et elle est trinitaire : je m'adresse au Père ou au Christ en laissant prier en moi le Saint Esprit.

Dans l'hindouisme, le divin est diffus. Il y a une multiplicité de divinités vers lesquelles on se tourne ; certains répètent le mot qui désigne le divin. Et chaque disciple a son mantra personnel, sa formule propre, qu'il récite pour avancer dans sa transformation spirituelle.

Dans l'hindouisme, la prière répétitive invite à retrouver en soi l'âme du monde.

Dans le bouddhisme, la répétition de formules sert surtout à diffuser l'enseignement du Bouddha dans l'univers ; ou bien, c'est la formule elle-même qui apporte la libération.

La dimension d'un Dieu personnel est absente du bouddhisme : on ne s'adresse pas à Bouddha, on récite son enseignement ou des formules qui l'honorent.

Le soufisme, courant mystique de l'islam, pratique le *Dhikr*, répétition de la formule : « *Il n'est pas d'autres Dieu que Dieu* », en modifiant le rythme, l'intensité. Le but est de se souvenir de Dieu en permanence. Récité en communauté, le Dhikr suscite une ferveur collective. Les musulmans récitent aussi les 99 noms de Dieu à l'aide d'un chapelet compteur. Le croyant se laisse transformer par les vertus et qualités de Dieu. Les Soufis de la voie du grand soufi Mawlana Djallal ud-din Rûmi pratiquent aussi le Sama<sup>15</sup>, l'extase : « Plusieurs voies mènent à Dieu, j'ai choisi la voie de la danse et de la musique » - *Mawlana*. La musique qui accompagne la danse des derviches tourneurs, est comparée « au bruit que fait la porte du ciel quand elle s'ouvre ».

On y reviendra plus loin.

Dans l'islam, il n'y a pas cette dimension trinitaire.

### **L'ivresse choréique**

De même, l'utilisation de mouvements répétés obstinément tend à provoquer, au moyen d'un automatisme musculaire, une sorte d'inconscience.

La danse est génératrice d'extase et imprégnée d'un caractère magique. L'action hypnotique des rythmes, conjuguée avec certaines évolutions stéréotypées, provoque des états

---

<sup>15</sup> Le Sama est la danse des derviches tourneurs, instituée dans sa forme la plus parfaite par Mawlana et qui porte en elle toute la culture spirituelle de son temps. La danse extatique et cosmique permet d'atteindre la fusion avec Dieu.

psychophysiologiques qui peuvent suggérer, à l'extrême limite de l'excitation nerveuse, la « possession » et aboutissent souvent à une éclipse plus ou moins prolongée de la vie consciente. Pour exemple les rites Gnawas au Maroc où les participants rentrent littéralement dans une transe par la frénésie rythmique.

La répétition d'un son ou d'un mouvement, souvent rotatif peut amener le pratiquant à un état d'une conscience contrôlée. Le tournoisement très utilisé par les chamans symbolise le mouvement des astres. On retrouve l'élément de la ronde dans la plupart des danses.

Voir aussi l'importance du mouvement rotatif chez les derviches tourneurs. Mais là on trouve une réelle technique maîtrisée, une technique spirituelle.



les rites Gnawas du Maroc

En Afrique ou en Amérique du Sud ou en Asie Central, la relation avec les esprits fait partie de l'animisme ou du chamanisme hautement répandus.

L'animisme vient du latin *animus* (esprit, âme). C'est la croyance selon laquelle il existe un esprit, une force vitale, une âme qui anime les êtres vivants, les objets mais aussi les éléments naturels, comme les pierres ou le vent.

Ces âmes ou ces esprits mystiques peuvent être des manifestations de défunts ou de divinités animales, qui peuvent agir sur le monde tangible, de manière bénéfique ou non. Il convient donc de leur vouer un culte. Le sorcier ou le guérisseur du village a une place prépondérante.

Le chamanisme trouve ses sources dans les sociétés sibériennes et se présente comme une pratique centrée sur la médiation entre les êtres humains et les esprits. Le chaman, à la fois guide et guérisseur, en est le vecteur. La communauté le reconnaît comme étant la personne par laquelle la communication avec les esprits va s'établir.

En cumulant trépidations, déhanchements, balancements et tournoiements, gémissements, torsions du buste et de la tête, le danseur pense accéder au monde surnaturel ou exercer un pouvoir magique. On arrive à une possession du sujet par une divinité ou une puissance surnaturelle.

J'ai assisté en Guinée Équatoriale à la journée initiatique d'une femme au métier de guérisseuse.

C'est par des trances et l'usage d'une drogue qu'elle put atteindre et entrer en contact avec le monde de ses ancêtres pour connaître la pharmacopée qu'elle devra ensuite utiliser.

La cérémonie et tous ses préparatifs eurent lieu du lever au coucher du soleil selon un déroulement très précis où se mêlaient famille et villageois. Musiques rythmées et mouvements constamment présents.



© Sergine Laloux



L'un des moyens le plus efficace pour faire participer les danseurs au monde de l'au-delà, c'est de leur donner l'apparence des êtres ou des dieux qu'ils incarnent. Les costumes, les maquillages mais aussi les masques sont très utilisés, notamment en Afrique Noire et chez les Indiens d'Amérique. Le rite et la danse, rentrent dans une forme de sacralisation qui permet de mettre l'homme en rapport avec ce qui le dépasse.

Les naissances, les mariages, les deuils, les travaux des champs et les récoltes, la chasse, la guerre sont autant d'occasion de danser, qui, primitivement, rentraient dans le processus général de la sacralisation.

Deux groupes de danses cohabitent : la danse imitative et la danse extatique.

La danse imitative convient à la dramatisation et la dramaturgie. Mime d'animaux, d'êtres surnaturels ou d'êtres humains, d'éléments naturels. L'acteur, le danseur, joue un rôle.

Voir les danses traditionnelles Khmers ou le Nâtya en Inde où mime et récit chanté se mélangent.

Le rapport aux forces naturelles a, de tous temps, généré des danses appropriées. C'est ainsi que l'on retrouve dans nombre de cultures, présence chamanique ou non, des danses liées à la pluie, au soleil, aux cultures agraires, etc.... Là, les deux formes de danses se mélangent. Des acteurs vont porter des masques à tête d'animaux, d'autres vont simuler le tonnerre, appeler la pluie d'abord par le jeu de l'imitation, mais peu à peu l'imitation va conduire à l'extase.

La ritualisation de certains actes érotiques conduisait aussi à certaines formes de danse qui rentraient souvent dans le culte de la fécondité, dans des aspects les plus mystiques des religions.

Mais quand l'évolution de la religion s'est faite sous une forme plus « évoluée » où apparaissent les préoccupations de la moralité, l'orthodoxie tend alors à répudier les rituels érotiques.

On constate aussi que dans certaines cultures la danse reste une expression libre qui le plus souvent conduit à un état extatique. Dans d'autres, la danse est très codifiée et exercée par des professionnels ou des initiés.

Dans l'expression animique ou chamanique, elle est le plus souvent libre et conduit à la possession. Les danses utilisent le corps délié, les mouvements du bassin, des jambes et des bras.

A contrario les danseuses cambodgiennes ou indiennes étudient pendant des années des gestes extrêmement précis utilisant tous les mouvements du visage, des yeux, de la tête, des orteils et des doigts. Chaque mudra ayant une signification précise.

Point commun, toutes les danses utilisent le rapport à la terre, la frappe des pieds au sol, le piétinement, le sautiller, le bond voire l'acrobatie.

Toutes sont accompagnées d'une expression rythmique, musicale.

### **Du sacré au profane**

Des évolutions et positions plus morales des religions ont œuvré parfois à la désacralisation de certaines danses qui se sont soit réfugiées dans le contexte magique ou se sont carrément laïcisées.

Si la danse, par sa nature même, est un vecteur et un moyen idéal pour accéder aux divers rites et rituels magiques ou religieux, la danse porte aussi en elle sa justification profane. Sa double vocation à la fois mystique et esthétique porte également en elle le risque que le côté spectacle prenne le pas sur l'esprit religieux. Se pose alors la question où commence le spectacle et où finit le rituel. Qu'advient-il de la notion de spiritualité ?

C'est ainsi que l'on peut assister maintenant en Inde, au Cambodge, à Bali, ... à des spectacles voire des Festivals de danse. Dès qu'il y a des spectateurs, l'attention change de pôles. Le spectacle est-il offert aux Dieux ou aux hommes ? Mais, bien souvent, si la danse devient profane, il subsiste aussi en elle quelque chose de sacré.

Les **Derviches tourneurs** ont des disciples qui ont cédé à la tentation de faire admirer leurs prouesses. Mais cependant, ici, on ne peut pas parler de laïcisation car la danse purement extatique y échappe toujours d'une manière ou d'une autre.

Les Derviches sont un mouvement créé par le poète soufi Rûmî au XIII<sup>ème</sup> siècle. Djalâl ad-Dîn Muḥammad Balkhi ou Rûmî, né à Balkh dans le Khorasan, le 30 septembre 1207 et mort à Konya le 17 décembre 1273, est un poète mystique persan qui a profondément influencé le soufisme. Il est considéré en Orient comme un grand maître spirituel et désigné comme « Mawlânâ ».

**Rûmî** institue le samâ', comme union liturgique avec le divin menée par l'émotion ou l'ivresse de la musique et de la danse. Il finit par comprendre qu'il n'y a plus de différence entre maître extérieur et intérieur.

*Samâ' (en arabe : سماع) est un mot arabe (turc : semâ) qui renvoie à la notion d'audition spirituelle. Samâ' désigne également une danse giratoire sacrée des derviches tourneurs soufis Mevlevi qui s'exécute dans le semahâne (salle de danse du monastère).*

#### Le costume des Derviches symbolise la Mort

La jupe et la tunique blanches = le linceul

Le manteau noir = la tombe

La toque bordeaux = la pierre tombale

#### La cérémonie du Sema

La main droite est tournée vers le ciel pour recevoir l'énergie divine, la grâce de Dieu.

La main gauche, elle, renvoie cette énergie divine vers la terre, vers les hommes.

La beauté reçue de Dieu est offerte aux hommes.

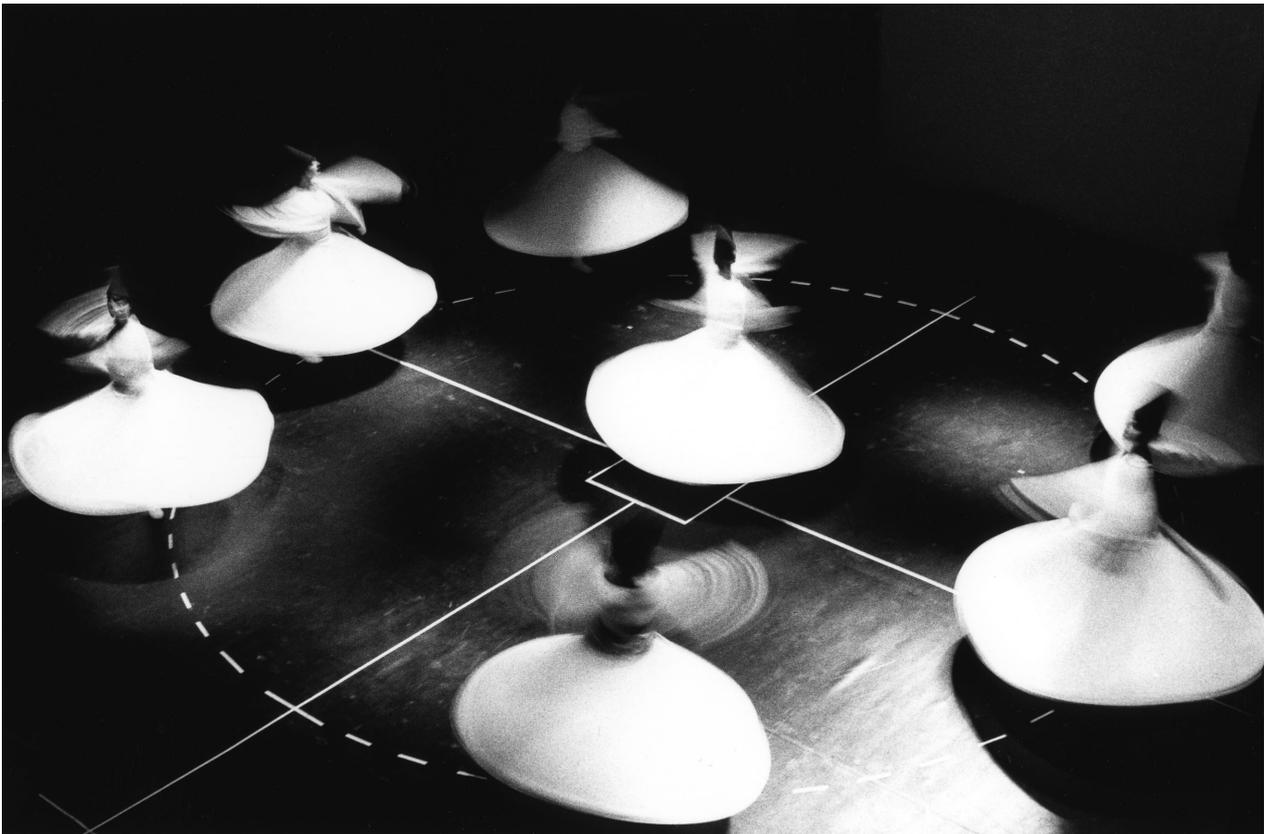
Au cours de la cérémonie, lorsque les derviches laissent tomber leur manteau noir, dévoilant leur vêtement blanc, ce geste symbolise la chute de l'illusion. On abandonne l'enveloppe charnelle, c'est la résurrection. L'ego de l'adepte est appelé à mourir. Il doit renoncer à son ego pour pouvoir se rapprocher de Dieu. La danse s'organise selon l'ordre cosmique, la marche des planètes. Le maître représente la Lune et contrôle tous les derviches qui représentent les planètes de notre système solaire. Les danseurs tournent de droite à gauche comme les planètes. D'abord lentement, ils tournent sur eux-mêmes et ils tournent en même temps autour de la salle. Ce double tour figure la Loi de l'Univers, l'homme tourne autour de son centre, son cœur.

Ce double symbolisme est le véritable sens du Sema : toute la création tourne autour de son centre.

Souvent, les derviches tourneurs touchent l'extase, la connexion à la beauté de Dieu.

La perfection n'appartient qu'à Dieu.

Le développement exponentiel du tourisme de masse sur ces dernières décennies a aussi eu un réel impact sur la désacralisation des danses traditionnelles. Elles quittent alors les lieux sacrés et les temples pour se retrouver sur des scènes installées afin de satisfaire les attentes des spectateurs. Ces spectacles entrent dans le développement de l'économie du pays liée au secteur du tourisme.



En réaction à cela, une Danseuse soufie qui vit en France, **Rana Gorgani**, développe un chemin assez intéressant et très personnel. Rana s'inspire des poèmes de Rûmî et crée par sa danse la rencontre du sacré et du profane. Dans le Soufisme, le silence n'existe pas alors elle danse au rythme des battements de son cœur et du souffle de sa respiration = le son de Dieu. On pourrait faire ici le rapprochement avec la respiration Ujjayi, le souffle victorieux des Yogis. Deux voies de libération de l'être : La mort du corps et la mort mystique qui libèrent l'âme, atome parmi les atomes. La Beauté est à voir au-delà du visible.

## **10. Yoga et Danse - Shiva / Natarāja**

Si on dépasse la partie corporelle pour atteindre l'expression sacrée d'un mouvement, danse et yoga ont énormément de points communs.

On ne peut pas vraiment séparer le yoga de la danse vécue de l'intérieur tous les deux pouvant conduire à une voie spirituelle. En Inde, la danse est restée plus qu'ailleurs liée à la tradition rituelle. Elle est une recherche spirituelle et humaine profonde.

Avant tout « spectacle », l'interprète fait toujours une invocation à Shiva.

La musique est elle aussi divine.

« Le corps qui danse est le corps qui vit, qui sent, qui sait tout et parfois vous ne savez rien. Le corps qui danse parle des choses d'une manière qu'aucun autre corps peut parler, ressent des choses qu'aucun autre corps peut ressentir, écoute des choses qu'aucun autre corps peut entendre. Le corps qui danse est le corps de la guérison, de la peur, de la passion et du désir, c'est un temple, un instrument et qui y vit dans un monde de lamentations. » → *texte lu sur FB. Auteur inconnu.*

Selon la légende, Patañjali<sup>16</sup> apprit aussi la danse. C'est par l'étude des mouvements de la danse qu'il prit conscience des différentes fonctions du corps. C'est ainsi qu'après avoir écrit le

<sup>16</sup> On ne sait pas grand-chose sur le sage Patanjali. On lui attribue les fameux 196 aphorismes, les « Yogasūtrāni »

*Mahābhāṣya*, un traité de grammaire (sagesse du discours), il écrivit le *Caraka-samhitā*, un traité de santé et de médecine (sagesse du corps) avant de se tourner vers le corps et la conscience (sagesse de l'âme) et écrire les *Yogasūtrāṇi*.

« **yogaś cittavṛttinirodhaḥ** » - « le yoga est l'arrêt des fluctuations automatiques du mental »

Dans la science du Yoga on va toucher les quatre niveaux afin d'arriver à l'unité – corps / esprit / conscience / âme – la réunion des quatre amenant l'homme à se rassembler en son centre.

Calmer les fluctuations du mental mais s'ouvrir à l'éveil de la conscience elle-même.

Lorsqu'on arrive à contrôler cela durant la *sādhana* (la pratique), on perçoit un autre état de « lâcher prise » et de connexion avec *ātma* (âme, essence, principe de vie).

Les fibres de la peau, les fascias sont des organes de perception qui doivent rentrer en connexion avec le cerveau lors des *āsana*.

Si on étudie les *Yogasūtrāṇi*, on ne va rencontrer que 3 fois le mot « *āsana* ». On se rend compte que le passage par l'assainissement du corps est un passage absolument obligé mais qu'il n'est qu'une étape par rapport au chemin engagé.

L'âme n'existe qu'à travers le corps. En avançant dans la connaissance de son corps, on peut mieux s'ouvrir vers la connaissance de son âme.

Il faut rester aussi très attentif car dès que l'on travaille son corps d'une manière profonde, il est souvent bien difficile de ne pas rencontrer son égo et de tomber dans l'écueil du défi, et ce tant en danse qu'en yoga, surtout dans nos contrées occidentales. C'est tout le travail mental du yogi.

Laisser la respiration agir. L'Agir / Non Agir de la *Bhagavad Gītā*.

La danse indienne étant dès son origine réservée aux dieux et aux temples où un espace lui est dédié, le rapport avec le public à l'occidentale, ne figure pas. Il n'est pas présent culturellement même si, avec l'évolution de la société, des spectacles de danse ont maintenant lieu devant un public. La notion de Festival de danse s'est d'ailleurs développée (le Festival de *Mahābalipuram*).

### Les Dieux danseurs

L'origine de la danse indienne se perd dans la nuit des temps. Elle n'a jamais été considérée comme un divertissement ou une simple manifestation d'une expression personnelle. Dans toutes les danses indiennes on trouve cette idée comme quoi le Manifesté n'est que le symbole du Non-Manifesté.

Le prototype est le Seigneur **Shiva** / **Natarāja** lui-même qui par sa danse cosmique crée et détruit l'Univers. La mythologie hindoue repose sur la création du monde par la danse de Shiva. La légende raconte que la matière était inerte jusqu'à ce que Shiva entame sa danse au milieu d'un anneau de feu. La matière se mit à réagir au rythme de Shiva et de sa ronde. Sa danse provoqua une expansion d'où surgit l'énergie transformant la vie en un grand cycle de création / destruction, de naissance / mort. Les textes sacrés prévoient que l'expansion ira en s'accéléralant et à la fin Shiva exécutera sa terrible danse de la destruction. L'univers est la gigantesque scène d'une chorégraphie divine au rythme de Shiva, au rythme du Cosmos. Par la pratique du Yoga nous prenons conscience que toutes les différentes perceptions de nos sens font partie d'une même réalité, les choses ne sont que les diverses facettes de cette même réalité, que tout est Brahman (la conscience cosmique présente en toute chose). Bien que le réel apparaisse sous différentes formes, il est dans son essence une seule et même chose.

**Shiva**, dieu du Temps et de la Mort. Dieu de la Création et de la Destruction.

Shiva, "le bienfaisant, celui qui porte bonheur" est membre de la Trimūrti avec *Brahmā* et *Vishnou*. Le premier nom de Shiva fut *Indra*, le fulgurant.

Il est le créateur, le préservateur, le transformateur, le dissimulateur et le révélateur.

Shiva est le dieu de la destruction, de l'illusion et de l'ignorance.

Sous le nom de *Rudra*, il représente la destruction, mais celle-ci dans le but de la création d'un monde nouveau.

Shiva représente la source créatrice en sommeil.

Shiva, dieu des Yogis. On l'évoque souvent méditant au sommet du Mont Kailash dans l'Himalaya, sous le nom de *Mahâyogî*, le « Grand Yogi ». Dieu de l'ascétisme, il trône tourné vers le sud, le côté du bonheur, assis sur une peau de tigre, couvert des cendres du renoncement et vêtu d'une peau d'antilope. Suivant la légende, il danse soir après soir au sommet du Mont Kailash avec son fils le dieu Ganesh.

#### Ses symboles :

- Nandî (Joyeux), le taureau, est son véhicule
- Un croissant de lune orne son chignon
- Au sommet du chignon, le visage de la déesse Gangâ qui déverse sur le monde les eaux sacrées du Gange dont la puissance destructrice est amortie dans sa chute par la chevelure de Shiva.
- Des serpents ornent son cou et sa poitrine
- Le trident (trishûla) symbole de sa puissance
- Le petit tambour (damaru) symbole du son primordial
- Un petit pot d'eau
- Le lingam posé sur la yoni, symbole de l'union des forces mâles et femelles, condition indispensable à l'apparition de la vie.

**Natarāja**, seigneur de la Danse. Il en est l'inventeur et le maître : la danse est son essence. La danse Tândava, danse cosmique qui mène à la destruction du monde en fin d'une ère. Fin d'un cycle pour en commencer un autre.

Danse de victoire qui clôt ou précède un combat. Danse de joie jaillissant du yoga.

Allégorie de l'unité et du rythme de la vie, liée au concept de création et de destruction, au mouvement perpétuels de l'univers.

Pour les fidèles, la danse de **Natarāja** (*nata danse /raja roi*), le roi des danseurs, doit inspirer la crainte par sa majestueuse violence.

« Quand danse Shiva, ses bracelets tintent, le damaru résonne dans sa main au mouvement rapide, ses yeux rouges reflètent mille humeurs diverses et sa natte tournoyante balaie les quatre orient, »  
*Extrait du Cilappadhikâra – poème épique tamoul du 2<sup>ème</sup> siècle*

#### Ses symboles :



- Shiva/Natarāja danse au milieu d'un cercle de flammes évoquant l'énergie pure mais aussi le feu de la crémation.
- dans la main droite supérieure, le petit tambour (damaru) symbole du son primordial
- l'autre main droite est dressée en signe de protection

- dans une main gauche, une flamme symbolise le pouvoir de destruction
- l'autre bras gauche en trompe d'éléphant en signe de sa puissance est dirigé vers le pied gauche tourné lui vers la droite, siège des âmes humaines en attente d'être libérées des passions.
- le pied droit est en appuis sur le démon immortel Mûlayaka, provocateur des passions humaines, symbole de l'ignorance, de la cécité. En mouvement permanent et imprévisible. Natarāja trouve constamment l'équilibre sur l'instabilité.

« *L'Inde est le pays où chaque danseur se prosterne devant la terre avant d'y danser, afin de lui demander pardon d'avoir à la piétiner.* » - Nicole Elfi « *Aux sources de l'Inde* »

La représentation de Natarāja unit la tranquillité intérieure et l'activité extérieure de Shiva. On pourrait y voir cette fameuse complémentarité, les deux aspects d'une même énergie vitale, sacrée. La réunion du Yogi et du danseur.

La danse est, pour un hindou, le plus beau moyen de plaire à son dieu. En plus des fleurs et des offrandes, il honore la divinité en figurant devant elle la part la plus noble et la plus créative de son être : « Adorer Dieu en dansant accomplit toute inspiration et la voie de la délivrance s'ouvre à celui qui danse », dit un texte ancien.

**Shiva Natarāja** est une forme typique originaire du Sud de l'Inde, c'est la divinité tutélaire du temple de Chidambaram. On y trouve aussi un temple dédié à Pārvatī sous le nom de Shivakami, la parèdre de Shiva où sont sculptées dans la pierre les postures du *Bharata Natyam*, la danse classique sacrée de l'Inde méridionale.

Sous cette forme, Shiva Natarāja est vénéré par tous les artistes scéniques (musiciens, danseurs, comédiens) et les yogis.

Dans Shiva/Natarāja, danse et yoga se rejoignent. Dans la mythologie, toutes les danses liées à Shiva ont pour fonction de terminer un cycle pour en bâtir un nouveau. Tel Shiva prenant appui de son pied sur le démon de l'ignorance et de l'ego, le yogi, par sa pratique tant à trouver la force de la transformation.

Shiva dansant représente l'âme universelle et éternelle irradiant toute l'énergie (*shakti*), notamment par le symbole du feu destructeur et créateur. Cette danse continue engendre la succession des jours et des nuits, le cycle des saisons et celui de la naissance et de la mort. À terme, son énergie provoquera la destruction de l'univers, puis le fera renaître. Cette danse de création du monde symbolise le processus éternel.

Symbolisant à la fois la création et la destruction, la grâce et la fureur, l'esthétique de la Danse de Natarāja rejoint la pratique du Yoga.

Natarājāsana est par excellence la posture où danse et yoga se confondent dans une énergie commune.

Anecdote intéressante : quand le sculpteur français **Auguste Rodin**<sup>17</sup> vit pour la première fois une reproduction de Natarājāsana, il déclara qu'elle représentait la plus haute conception sculpturale du corps en mouvement.

Il existe en effet un équilibre dans la pose de sa représentation, une sorte de perfection, une grâce que celle-ci soit de la qualité d'une œuvre muséale ou de simples représentations vendues dans les bazars aux abords des temples.

---

<sup>17</sup> Auguste Rodin est un important sculpteur français né à Paris le 12 novembre 1840 et décédé à Meudon le 17 novembre 1917. Il est considéré comme un des pères de la sculpture moderne et possède son Musée propre à Paris.

Extrait d'un beau poème par Ruth Peel :

*"La source de tout mouvement,  
La danse de Shiva,  
Donne le rythme à l'univers.  
Il danse dans les lieux maléfiques,  
Dans les sacrés,  
Il crée et préserve,  
Il détruit et Il rejette.*

*Nous faisons partie de cette danse  
De ce rythme éternel,  
Et malheur à nous si, aveuglés  
Par les illusions,  
Nous nous détachons  
Du cosmos dansant,  
Cette harmonie universelle ... "*





**Krishna**, un autre dieu indien, l'un des avatars du dieu Vishnu, qui, sous l'une de ses multiples représentations joue aussi le rôle d'un danseur. La danse religieuse *Râslilâ* décrit les jeux amoureux de Krishna avec Râdhâ et les gopis (les bergères amoureuses de Krishna).

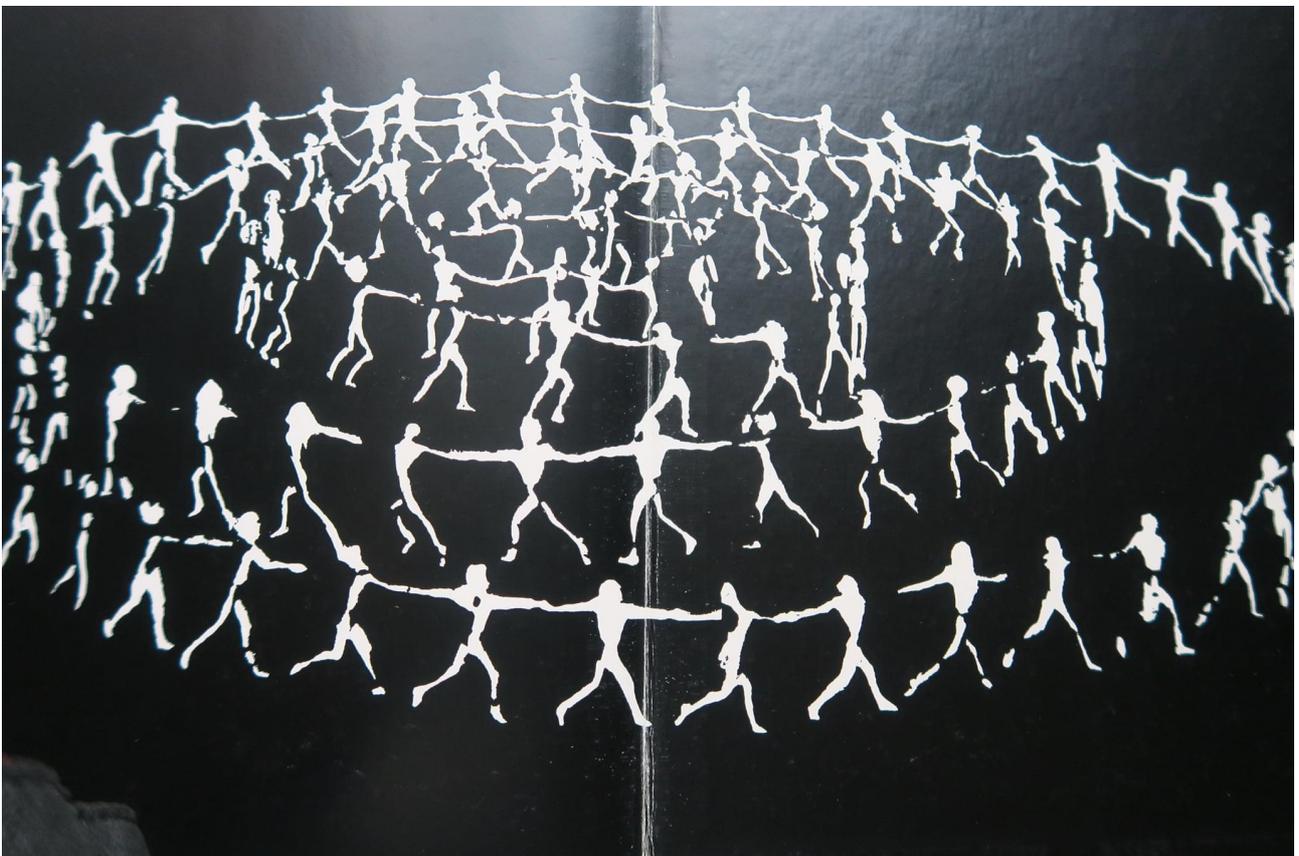
Krishna est représenté alors la jambe droite levée et pliée la plante des pieds touche l'aine gauche. Il est toujours interprété par un jeune garçon ou par une femme car aucun homme adulte ne peut pénétrer dans le mandala, le cercle sacré de la danse.

**Shiva et Krishna** sont présents dans la majorité des danses indiennes, soit comme objets d'adoration, soit incarnés par la danseuse qui fait accéder la communauté à leur gloire.

Pour représenter Krishna, les danseurs utilisent souvent la gestuelle des mains pour représenter le joueur de flûte et miment un serpent dans la chevelure pour évoquer Shiva.

### La symbolique du cercle et du centre

Que ce soit dans les danses sacrées ou les danses profanes, le cercle, voire la ronde (cf ; la fameuse ronde de l'hymne à la Joie à la fin de la IXème symphonie de Beethoven version Bédard), est un élément extrêmement présent et hautement symbolique lié à la création de l'Univers.



Pour la plupart des civilisations anciennes et modernes, le cercle représente l'ordre cosmique. C'est la forme la plus présente dans l'univers et dans la nature. A commencer par le soleil et la lune et tout notre système solaire, les planètes, les constellations, les atomes, les cellules voire l'ovule et le ventre de la mère, le chemin de la vie.

Le cercle est une forme parfaite où il n'y a ni début ni fin. Il est à la fois début et fin, fini et infini, C'est ainsi qu'il symbolise le renouvellement perpétuel des cycles. A la fois l'éternité, la plénitude et l'infini.

Pour les Derviches tourneurs, Le cercle = la loi religieuse  
Le centre = la vérité suprême d'un Dieu unique

Les rayons = le chemin vers le centre

Ce double symbolisme est le véritable sens du Sema : toute la création tourne autour de son centre.

Dans le Bouddhisme, l'Hindouisme, le Tantrisme on a le Mandala, mot sanskrit qui signifie : cercle sacré.

Dès qu'on évoque le cercle on a une organisation sur 3 principes :

- le point central, la concentration
- le rayon, ou le rayonnement de ce point central vers la périphérie
- le pourtour du cercle, sa frontière extérieure

Le mandala sert de support à la méditation. Sa forme circulaire représente le Tout, l'Unité, la perfection, l'harmonie.

Pour les Amérindiens, le cercle de vie est un symbole sacré. Il représente l'origine de toute vie. Ils centraient toute leur vision de la spiritualité autour de ce grand cercle sacré. Ce cercle de vie est divisé en quatre parties selon les quatre points cardinaux. Le chiffre 4 a un fort symbole holistique. Il se suffit à lui-même et en lui sont renfermées toutes les réponses de l'univers.

Que l'on parte du centre vers la périphérie ou de la périphérie vers le centre, tout est interconnecté. Le cercle dépasse le simple cadre spatio-temporel. Il évoque à la fois la volonté créatrice et son résultat.

- le centre divin (l'Esprit),
- le rayon (la Lumière qui éclaire l'âme)
- la périphérie (la matière déployée et ordonnée, l'esprit humain qui tend à la transcendance).

Béjart s'interroge sur le centre, le centre du corps, centre du mouvement, centre de l'espace : « Chaque être humain est le centre du monde (...). Le « Je pense donc je suis » de notre Descartes n'est pas autre chose. Mais de ce centre doit rayonner la beauté de la vitalité et de l'énergie transférée dans le cas du danseur à ce que l'on nomme le public, l'autre. »

Doris Humphrey, la chorégraphe américaine, s'est beaucoup interrogée sur les possibilités de découvrir le centre de l'espace nommé «la scène » et que Shakespeare nomme le monde « The world is a stage » - *The Art of Making Dance* » de Doris Humphrey - 1959

Pour Martha Graham<sup>18</sup> : « A quoi bon les théories, le centre de la scène, c'est là où je suis ! ». Cette grande dame fut une figure marquante de la danse contemporaine aux U.S.A. créant jusqu'à la fin de sa vie. Malade, diminuée, elle continuait à donner vie à une danse en mouvement. Venant de sa part une telle affirmation n'émane pas de l'ego narcissique d'une danseuse mais bien de la conscience profonde de ce qu'elle dégageait, habitée totalement de l'intérieur pour donner au public.

---

<sup>18</sup> **Martha Graham**, née le 11 mai 1894 dans le comté d'Allegheny (Pennsylvanie, États-Unis) et morte le 1<sup>er</sup> avril 1991 (New York) à l'âge de 97 ans.

Elle est considérée comme l'une des plus grandes innovatrices de la danse contemporaine. Figure importante de la danse moderne, on lui doit une technique fondée sur la respiration, la contraction et la détente du corps.

Martha Graham s'est engagée sur la voie d'un langage chorégraphique narratif basé sur les contractions et les relâchements autour du bassin, centre de toutes les pulsions. Son travail est très influencé par la psychanalyse. Elle parle beaucoup de désir féminin, de la façon dont il est vécu. Il n'y avait que des femmes dans sa compagnie jusqu'en 1938 où Merce Cunningham et Erick Hawkins ont dansés avec elle. Elle questionne également l'identité américaine, les grands espaces et revisite les mythes antiques.

## 11. Maurice Béjart, universalité

"Danser, c'est transcender totalement notre pauvre condition humaine pour participer intégralement à la vie profonde de l'Univers"

"La compréhension de n'importe quoi est toujours plus profonde quand elle passe par le corps"

« Ainsi danse Zarathoustra » – Nietzsche/Béjart

Les spectacles du Ballet du XXème siècle éveillaient mes sens... Je percevais, sans pour autant lui donner un nom, le sens du sacré présent dans la plupart de ses œuvres : Le Sacre du Printemps, Boléro, Nijinski clown de Dieu, Le chant du Compagnon errant, mais aussi Bhakti, Golestân et bien d'autres. On ne peut aborder l'œuvre ou la vie de Maurice Béjart sans parler de spiritualité et d'universalité. Celle-ci est très présente dans sa force créatrice, dans son œuvre.

Outre ses qualités de chorégraphe pur, Maurice Béjart a le sens inné de la mise en scène. Ses créations sont des spectacles à part entière et prennent souvent une dimension universelle.

Maurice Béjart a ouvert bien des portes pour se dégager des contraintes absolues de l'apprentissage de la danse classique telle qu'elle était enseignée alors. Les Ballets Classiques exigeaient du corps de ballet une homogénéité. Dans l'Acte 2 de Giselle toutes les jambes des sylphides doivent être parfaitement à la même hauteur, chaque mouvement doit être réglé avec la précision d'un mécanisme d'horlogerie.

Le « paraître », la forme, dominait sur le fond.

L'expression de sa personnalité, l'interprétation, était réservée aux solistes, aux étoiles.

Maurice Béjart a toujours défendu que l'acte chorégraphique se fait à deux, comme l'amour. Aussi laissait-il une part importante à l'improvisation du danseur, de l'interprète et il n'hésitait pas à nourrir sa chorégraphie des suggestions du danseur.

Voire dans certains cas, laisser libre court aux danseurs pour créer un pan entier du ballet en cours de création. Cette coopération avec ses danseurs ou ses assistants, Béjart l'exprime dans le programme de « Dionysos » : « Une collaboration qui rappelle les écoles de la Renaissance : sous la direction du maître, les élèves réalisaient certaines parties du tableau de telle façon qu'ils réussissaient à la fois à se fondre dans l'œuvre commune tout en faisant des recherches qui affirmaient leurs talents personnels. »

Il pouvait proposer un travail autour d'un texte, d'une idée, d'une émotion → « L'émotion ? C'est exprimer votre rapport au monde ». Pour provoquer l'improvisation, Maurice partait plus volontiers d'un objet culturel, spirituel ou sensible plutôt que d'un concept concret, amenant le danseur à prendre en compte tous les principes fondamentaux de la danse : la relation au temps, à l'espace, à la gravité, au corps.

« On n'atteint pas l'être en méprisant les apparences : elles sont la manifestation de l'être. On n'atteint pas l'être en cédant aux apparences : hors de l'être qu'elles manifestent, elles ne sont rien. » - Gaston Berger 6 décembre 1952

### **Béjart : chorégraphe de son temps**

Durant toute sa vie, **Maurice Béjart sera en prise avec son temps**, avec les réalités de son époque, ses interrogations, ses angoisses, ses espoirs et aussi ses modes.

Héritier du langage chorégraphique des grandes écoles russes et françaises, Béjart s'est enrichi des apports des écoles allemandes (Mary Wigman...) ou américaines (Martha Graham...) du début du XXème siècle, explorant également d'autres cultures mais sans jamais remettre en cause fondamentalement la technique et les principes classiques hérités de ses maîtres. Cela ne l'empêche pas d'enrichir de multiples inventions personnelles ce vocabulaire de base pour créer le « style Béjart ».

Si on remonte légèrement dans l'histoire du ballet classique, juste avant les débuts de Maurice Béjart, et qu'on pense à Balanchine aux États Unis ou à Serge Lifar en France, on constatera que l'abandon des livrets narratifs en soutien de la chorégraphie pour aboutir à l'expression de la danse pure, va modifier radicalement le rapport au corps. Avec l'abandon du tutu classique et de la tenue du prince pour l'usage de la tunique, du juste-au-corps, un nouveau regard est posé sur le physique et l'esthétique corporelle du danseur.

Maurice Béjart va plus loin. Faisant danser les garçons torsés nus et les filles en académiques, il leur confère une présence réelle, charnelle. La jeunesse du monde se retrouve dans ces danseurs. Ils sont à l'image de leur époque.

Le danseur va s'exprimer encore plus au travers de la forme. C'est un point très important dans le rapport avec son image et l'exigence du niveau technique à atteindre.

Rares sont les créateurs qui brassent les univers musicaux avec autant de curiosité, d'ouverture, de culture. Maurice Béjart a créé sur toutes les musiques, contemporains, classiques, ethniques, sacrées... :

Bach, Mozart, Beethoven, Wagner, Webern, Stravinsky, Mahler...

Pierre Boulez, Pierre Schaeffer, Pierre Henry, Theodorakis, M.Hadjidakis, L.Berio, Nino Rota, Hugues Le Bars, K. Stockhausen...

Queens, Tuxedomoon, Duke Ellington...

Flamenco andalou, Tango argentin, musique traditionnelle de l'Inde, du Japon, juive, brésilienne, africaine...

Brel, Barbara, la même Piaf, Oum Kalsoum...

### **Béjart : chorégraphe universel,**

Maurice Béjart est un citoyen du monde ouvert à toutes les cultures. Partout en exil et partout chez lui, il a cette capacité de pouvoir s'assimiler à un pays, une culture, une époque.

Il est juif chez les juifs, japonais chez les japonais, africain chez les africains... il s'assied comme eux, mange comme eux, vit comme eux, parle comme eux. Il arrive à véritablement s'assimiler aux différentes cultures, de s'immerger pour nourrir ses créations.

Béjart a mis en danse la fraternité, le voyage, la solitude, l'amour, l'érotisme, l'humour, la condition humaine, des grands mythes comme Faust ou Dionysos...

Tout au long de son œuvre, on retrouve le personnage de sa mère disparue alors qu'il était âgé de 7 ans, ainsi que la pensée de son père, le philosophe Gaston Berger. Une relation merveilleuse existait entre Gaston Berger et son fils. Quand Béjart relève des citations de son père il dit « *très souvent dans des citations, je ne sais plus si c'est mon père ou moi qui parle !* »

La Bhagavad Gîtâ était un de ses livres de chevet, découvert très tôt par le jeune Maurice.

Parmi les nombreuses citations de son père relevées par Béjart, celle-ci a retenu mon attention : « *L'homme contemporain cherche le plaisir sans le bonheur, le bonheur sans la science, la science sans la sagesse, l'avoir sans l'être. Pour atteindre la maîtrise, tu as besoin d'une refonte totale de tout ton être physique, moral et intellectuel. Cette refonte n'est possible, mon enfant, que par l'exercice simultané de la volonté, de l'intuition et du raisonnement. Comment réaliser l'exercice simultané de ces trois sens ?* »

La perfection est un but vers lequel on tend, tout en sachant qu'il est inaccessible.

C'est ainsi que le yoga est l'histoire de plusieurs vies... Pour le danseur classique ou néo-classique c'est beaucoup plus compliqué. Il doit atteindre au plus tôt cette perfection car l'heure tourne et à un moment le couperet tombe : la carrière s'arrête, l'âge de la retraite a sonné... ô combien cruel, après avoir galvanisé le public, d'être implacablement considéré comme trop vieux/vieille...

## **12. Maurice Béjart, spiritualité**

Tout comme il s'est imprégné de nombreuses cultures, Maurice Béjart s'est intéressé à chacune des religions, s'inspirant d'elles pour plusieurs créations. Il a aussi pénétré les fondements des énergies vitales comme dans « Le Sacre du Printemps »

La danse un art sacré. Présence de la vie, présence de la mort.

« Yoga et Danse est la rencontre entre deux grands fleuves. Ils viennent de la même source qui nous unit tous. »

*Shiva Rea*

En Inde, on ne peut pas vraiment séparer le yoga de la danse car tous les deux conduisent à une voie spirituelle. La danse y est restée plus qu'ailleurs liée à la tradition rituelle. Elle est une recherche spirituelle et humaine profonde.

Il en va de même pour l'homme et le créateur Maurice Béjart : « On rentre au studio comme on rentre au temple, à la mosquée, à l'église, à la synagogue, pour se retrouver, pour se relier (le terme *religion*), s'unifier. » - *Maurice Béjart*

Maurice Béjart est sans doute le chorégraphe de son temps le plus habité par le sacré.

Dans sa présentation des « Lettres sur la danse » de Noverre il écrit :

« L'art est un point de jonction entre le réel et le transcendant... »

...La danse ne peut que dire l'essentiel et dit l'essentiel mieux que personne parce qu'elle est l'art le plus directement lié aux phénomènes religieux et au temps religieux à l'intérieur de l'être. »

Pour Béjart, « la divinité est une cause totale. Dieu ne peut pas se morceler puisqu'il est unité ».

Profondément présent dans son quotidien, la recherche de la spiritualité fait partie de son apprentissage dès le plus jeune âge, aidé sans doute par la complicité et l'ouverture d'esprit de son philosophe de père. Il s'intéresse à toutes les formes de religion pour en réunir l'essentiel, le dénominateur commun.

Dans la revue éditée et publiée par André Van Lysebeth, on trouve un témoignage très intéressant qui en dit long sur Béjart et le sens du sacré : « La danse... un art sacré », interview de Bertrand Révillon présentée par Françoise Berlette et réparti sur deux numéros de la revue :

*(Le lecteur excusera la qualité un peu inégale des scans que Willy Van Lysebeth a eu la gentillesse de me faire parvenir.)*

.

## La Danse ... un Art Sacré

Présentation de Françoise Berlette

Dans sa sélection, **Denise** a inséré une **interview de Maurice Béjard**, chorégraphe mondialement connu par la création de ses spectacles de danse contemporaine.

Mais, l'immense succès des œuvres de Béjard peut-il pro-

venir seulement de la beauté et de l'esthétique que les danseurs expriment dans la projection de leurs mouvements? Et puis, si le public est enthousiaste et fasciné depuis des décennies, ce n'est évidemment pas non plus une mode passagère!

### L'art comme expression symbolique et spirituelle de la force créatrice intérieure

Le fait est que les ballets de Béjard ne sont pas seulement et simplement des représentations de danse "extérieure", mais ils sont surtout une expression symbolique de la force créatrice intérieure. Et même si beaucoup de spectateurs ne perçoivent pas consciemment cette force, leur soit inconsciente de transcendance les pousse tout naturellement

à apprécier ses spectacles. La caractéristique des œuvres de Béjard provient du fait qu'il est en premier lieu un "chercheur de l'esprit" et la spiritualité est la source de son existence et de son inspiration. L'art de la danse, pour lui, c'est avant tout l'expression de l'âme intérieure et de la nature sacrée et divine de l'être humain.

### L'art "Véritable", ou Art Sacré, c'est la Voie pour "naître à soi-même"

En réalité l'art "vrai ou véritable" (=qui porte la vérité) de-

vrait être exclusivement consacré ("avec sacré"); et son but

*L'art de la danse, pour Béjard, c'est avant tout l'expression de l'âme intérieure et de la nature sacrée et divine de l'être humain.*

36

est de nous aider à "reconnaître" ("con-naître" veut dire "naître avec") les qualités de notre monde intérieur, c'est-à-dire "naître à soi-même".

Ainsi, l'art est apparu durant la préhistoire, comme moyen d'expression et de communication avec les forces divines de la nature. Bien que les formes d'art plus anciennes qui nous soient restées en témoi-

gnage aujourd'hui sont bien évidemment l'art graphique et les sculptures, nous pouvons bien imaginer que l'homme préhistorique exprimait sa quête spirituelle avant tout au moyen d'une gestualité rituelle qui se basait sur la danse et le chant. En effet nous trouvons encore ces traditions fortement présentes et enracinées dans maintes populations "primitives".

### Nataraja, Shiva dansant, le Seigneur du Hatha Yoga

Le Hatha-Yoga en lui-même est une expression rituelle de la "force intérieure" et entre la danse sacrée et le Hatha-Yoga il y a juste un petit pas à faire, ou plutôt je devrais dire, vu les circonstances, un petit pas à "exécuter".

Rappelons au lecteur que, Shiva, le Seigneur du Hatha Yoga, est parfois représenté tandis qu'il danse au milieu du Feu de la Vie et de la Création comme pour en générer et soutenir leur force; il s'appelle, alors, Nātārāja, le Roi des Nātā.

C'est ainsi que Béjard, qui l'avait déjà compris dès les années 70, demanda alors à André Van Lysebeth, d'enseigner le Yoga aux danseurs de

son école "Moudra" à Bruxelles.

Depuis Béjard puise son inspiration en grande partie de l'Orient; et sa profonde aspiration à Dieu s'est concrétisée dans son nouveau ballet consacré à Mère Teresa de Calcutta, de foi chrétienne et indienne d'adoption, et qui durant toute sa vie s'est dédiée aux "autres"; aux pauvres indépendamment de leur religion.

Au travers des paroles de Béjard, nous pouvons retrouver les grands principes que le Tantra, le système philosophique indien à la base du Hatha Yoga, nous transmet. Lisons donc avec attention ce témoignage sincère.

*Le Hatha-Yoga en lui-même est une expression rituelle de la "force intérieure" et entre la danse sacrée et le Hatha-Yoga il y a juste un petit pas à faire.*

37

Bertrand Révillon :

**D'où vous est venu ce désir de bâtir un spectacle autour de Mère Teresa de Calcutta?**

**Maurice Béjard:** Difficile d'expliquer comment naît un nouveau spectacle. C'est toujours une aventure singulière. Je n'ai personnellement jamais rencontré Mère Teresa mais cela fait de nombreuses années



*Je suis touché qu'une femme comme elle, totalement inscrite dans sa tradition chrétienne, ait cette liberté de cœur et d'esprit vis-à-vis des autres religions, des autres voies, culturelles, mystiques, religieuses qui mènent, elles aussi à Dieu...*

que cette femme me fascine. **Une mère Teresa que, pourtant, on ne "verra" jamais dans le spectacle...** Je ne souhaite pas, en effet, qu'une danseuse "joue" Mère Teresa, s'habille du célèbre sari blanc bordé de bleu. Je préfère suggérer les choses. On voit une femme enseigner la danse à des enfants. Elle parle en empruntant des textes réellement écrits ou dits par Mère Teresa. On la voit agir parfois

comme elle, distribuer, par exemple des écuelles de riz à ceux qui ont faim. Mais libre à chacun d'y "voir" ou non la célèbre sœur de Calcutta.

**En quoi Mère Teresa vous touche-t-elle ?**

Oh, il y a tellement à dire! Ce qui me touche, c'est à la fois sa profonde chrétienté et son ouverture à toutes les religions. Le premier texte d'elle, que l'on entend en début de spectacle, affirme cette chose merveilleuse : "Il faut travailler à ce qu'un musulman soit un bon-musulman, un hindou, un bon-hindou et un chrétien, un bon-chrétien..." Je suis touché qu'une femme comme elle, totalement inscrite dans sa tradition chrétienne, totalement fidèle à l'enseignement, de son église, ait cette liberté de cœur et d'esprit vis-à-vis des autres religions, des autres voies, culturelles, mystiques, religieuses qui mènent, elles aussi à Dieu...

**Toute l'action, toute la vie de Mère Teresa est inspirée par sa foi en Dieu. Vous-même, Maurice Béjard, vous êtes un artiste inspiré...**

Je me méfie un peu de ce mot.

38

Sans doute, au départ de toute action, qu'elle soit religieuse, humanitaire ou artistique, il y a l'inspiration. Mais il faut ajouter aussitôt qu'il y a aussi beaucoup de réflexion et de travail. L'inspiration ne suffit pas. J'ai coutume de dire que j'ai construit ma carrière avec dix minutes de réflexion et dix heures d'exercices à la barre par jour...

**Créer un spectacle autour de Mère Teresa, vous a-t-il, permis de mieux la découvrir?**

Oui. J'ai lu à peu près peu tout ce que l'on peut lire d'elle et sur elle. Mais c'est en créant cette chorégraphie que je me suis mis à vraiment découvrir, presque de l'intérieur, son itinéraire. Je crois qu'au-delà des races, des cultures différentes, les réactions humaines sont, les mêmes. Nous partageons toutes et tous le même fond de vérité. Des êtres comme Mère Teresa sont simplement, davantage "transparents" à cette vérité... Le travail du chorégraphe, comme de tout créateur, est d'essayer de s'en approcher...

**Une démarche spirituelle?** Oui, bien sûr.

**Ce questionnement spirituel, l'avez-vous toujours eu?**

J'ai été élevé dans un pensionnat catholique, le Sacré-Cœur, à Marseille. J'y suis entré à quatre ans et j'en suis sorti après mon Bac! J'ai donc effectivement baigné fortement dans une culture chrétienne qui a nourri mes premiers regards sur l'existence. Mon père, le philosophe Gaston Berger, se passionnait pour les questions spirituelles. Il avait entrepris des études très savantes sur l'Orient, il apprenait le chinois. J'ai donc bénéficié d'une double influence : le catholicisme classique transmis à l'école (j'allais à la messe presque tous les matins et j'étais même enfant de chœur!) et cette fenêtre ouverte par mon père sur les autres religions et les spiritualités orientales. J'ai su, très tôt, qu'il y a plusieurs chemins qui mènent à Dieu...

**Votre mère n'a, hélas, pas eu le temps de participer à cette éducation...**

Elle est morte lorsque j'avais sept ans. Je n'en conserve qu'un très vague souvenir.

**Une blessure intense pour un enfant. L'aventure artistique**

39



**a-t-elle été pour vous une voie de consolation ?**

Il m'a fallu construire ma vie sur une absence. Pendant des mois, j'ai perdu le sommeil. Mon père était obligé de me prendre dans son lit pour me rassurer. Et puis, ma mère est progressivement entrée dans le royaume de mon imaginaire; elle est un peu devenue comme les visages des saintes sur les tableaux accrochés aux murs de mon collège...

**Vous dites qu'aujourd'hui elle danse avec vous...**

J'ai construit un ballet sur elle, "Casse Noisette", que l'on a donné au Châtelet, à Paris, il y a trois ou quatre ans. J'avais retrouvé des photos d'elle, dont la plupart dataient d'avant

ma naissance. Elle est devenue un personnage dans le panthéon de ma mythologie personnelle. Les souvenirs que je garde d'elle sont ceux que ma famille m'a racontés. Le petit garçon que j'étais à sans doute beaucoup souffert mais je crois avoir, malgré tout, été heureux. Mon père s'est remarié et j'ai eu la chance de vivre avec une belle-mère extraordinaire qui m'a beaucoup aidé.

**Vous dites souvent que la danse est un art à la fois populaire et sacré...**

À l'origine, la danse est un art sacré. En Inde, la danse est d'origine sacrée, en Chine également, dans la religion juive aussi où l'on voit le roi David danser devant l'Arche d'Alliance. Ce n'est que beaucoup plus tard, surtout dans le christianisme, que la danse a perdu son caractère sacré. Comme s'il fallait évacuer le corps de la religion.

**La danse est, pour Vous, une forme de liturgie?**

Elle est une liturgie dans la mesure où elle dit quelque chose de l'homme et de sa relation à Dieu. J'ai assisté à des messes qui étaient de sublimes

ballets, parce que ces liturgies avaient gardé le sens du geste et du symbole. Je pense notamment à certaines liturgies byzantines. Je garde aussi en mémoire une très belle liturgie de Pâques, célébrée à Venise par le futur Pape Jean XXIII.

**Danser, regarder danser, c'est aussi apprendre à se recueillir?**

Tout ce qui nous met en relation avec l'Être est recueillement. L'art ne sert à rien s'il se résume à n'être qu'une voie d'évasion, de distraction. Sa vraie vocation, c'est de nous mettre face à nous-même, face à notre propre mystère. L'art, parce qu'il nous met en contact avec le Beau, est certainement un chemin de recueillement. Une danse qui ne contiendrait pas une infime parcelle de dimension divine et sacrée ne serait plus une danse. Que l'on ait ou non conscience de cette dimension sacrée qui, souvent, s'exprime à notre insu.

**Pendant un certain nombre d'années, cette dimension sacrée de la danse ne vous a-t-elle pas un peu échappé ?**  
Lorsque j'ai commencé à dan-

ser, la danse est devenue pour moi presque la seule religion, la seule ascèse. Il n'y avait place pour rien d'autre. C'est une rencontre avec un maître zen japonais qui m'a aidé à prendre conscience de la dimension sacrée et mystique de la danse. Pendant trois ans, j'ai pratiqué intensément le zen avec, chaque jour, des temps de méditation, des exercices corporels et un régime alimentaire spécifique.

**Qu'avez-vous trouvé dans le zen ?**

Dans la danse, on se soumet à une forte discipline. J'ai retrouvé dans le zen, la même discipline à la fois musculaire, alimentaire, en plus fort, en plus précis. Et j'ai pleinement pris conscience qu'il n'y a pas d'un côté le corps et de l'autre l'esprit. L'un et l'autre sont totalement liés, l'un influence l'autre et réciproquement. Les techniques zen, en vous aidant à mieux percevoir votre propre corps, à mieux l'habiter, vous ouvrent une voie spirituelle. Le zen m'a offert une voie d'unification.

*(à suivre)*

Article paru dans "Panorama" Novembre 2002

*j'ai pleinement pris conscience qu'il n'y a pas d'un côté le corps et de l'autre l'esprit. L'un et l'autre sont totalement liés, l'un influence l'autre et réciproquement.*

# La Danse ... un Art Sacré



Interview de Bertrand Révillion

Voici la fin de l'interview de Maurice Béjard dont le début est paru dans le numéro précédent de la Revue. L'expression de la force intérieure sa-

crée est l'essentiel de l'art de la Danse, comme nous l'a expliqué Béjard. Voici un passage significatif de l'article passé:

*«Tout ce qui nous met en relation avec l'Être est recueillement. L'art ne sert à rien s'il se résume à n'être qu'une voie d'évasion, de distraction. Sa vraie vocation, c'est de nous mettre face à nous-même, face à notre propre mystère. L'art, parce qu'il nous met en contact avec le Beau, est certainement un chemin de recueillement. Une danse qui ne contiendrait pas une infime parcelle de dimension divine et sacrée ne serait plus une danse. Que l'on ait ou non conscience de cette dimension sacrée qui, souvent, s'exprime à notre insu.»*

Le Hatha Yoga que nous, lecteurs de la Revue, nous pratiquons, est une forme de recueillement vers notre nature intérieure, vers les forces spi-

rituelles de notre être qui siègent dans notre temple: notre corps; ce qui va dans le sens de ce que Béjard exprime:

*«Dieu est tout. Il est présent dans toute sa Création. Pourquoi le chercher puisqu'il est partout? Dieu est dans la lumière qu'il crée, dans les flots qu'il crée, dans le ciel qu'il crée, dans l'homme et dans la femme qu'il crée.»*

Dans ces paroles nous retrouvons les grands principes du Tantra, sur lesquels se base la

pratique du Hatha Yoga; poursuivons donc avec attention et réflexion, cette lecture.

## La Danse... un Art Sacré

**Lorsque votre maître zen est mort, vous vous êtes mis en quête d'une autre voie?**

J'ai effectivement cherché à parfaire ma démarche et comme mon père m'en avait montré l'exemple, je me suis intéressé aux spiritualités orientales. On m'a un jour demandé de monter un spectacle en Iran: "Le jardin des roses". J'ai alors souhaité rencontrer des musiciens iraniens. L'Iran était, à l'époque, dirigé par le Shah qui m'a envoyé d'excellents musiciens à Bruxelles, là où je vivais et où je répétais mon futur ballet. Ces musiciens iraniens étaient tous les jours au studio où ils accompagnaient la chorégraphie naissante. Le contact n'était pas très bon avec eux, je les sentais sur la réserve. Il a fallu trois semaines pour que l'un d'entre eux vienne me trouver pour m'avouer que lui et ses collègues n'étaient pas très heureux de venir accompagner un ballet occidental.

**D'où provenait leur malaise?**

Ces musiciens étaient de vrais spirituels. Ce qu'on leur demandait, équivalait un peu à faire chanter les chœurs de l'abbaye de Solesmes sur la scène de l'Opéra de Paris! Ces musiciens

arrivaient tout droit de Shiraz où ils vivaient un islam très pieux et ils se retrouvaient à Bruxelles au milieu de danseurs et de danseuses à peine vêtus. Le choc culturel était rude!

**Et pourtant le courant a fini par passer entre vous...**

Oui. Les musiciens m'ont dit une chose merveilleuse: en regardant la manière dont je créais le ballet à partir de leur musique, ils ont peu à peu acquis la conviction que j'étais un peu de leur famille, que ma démarche était, comme la leur, ancrée dans une spiritualité. En travaillant huit heures par jour ensemble pendant trois semaines, il n'était pas possible de tricher. Nous nous sommes compris... Et lorsque nous sommes arrivés en Iran pour donner notre spectacle, ces musiciens m'ont fait un vrai cadeau et ils m'ont emmené rencontrer leur maître qui, habituellement, ne recevait personne et refusait de jouer sa musique en public. Ce grand maître soufi a joué longuement pour moi et j'ai vécu une expérience très intense qui a été pour moi la source d'une grande percée spirituelle.

**Qu'avez-vous trouvé dans le soufisme ?**



30

## La Danse... un Art Sacré

C'est très difficile de mettre des mots sur une telle expérience. Je ne sais pas si je suis capable de raconter, de trouver les mots justes. Je ne suis pas encore au niveau où je pourrais enseigner, transmettre à d'autres ce qui fait le cœur du soufisme.

**Le soufisme est la branche la plus spirituelle, la plus mystique de l'Islam...**

Oui. Le soufisme est totalement originaire de l'Islam, nourri de la tradition de l'Islam, mais il est aussi ouvert à toutes les religions. C'est tout le contraire d'une religion fermée, sectaire, violente... C'est effectivement une tradition mystique. Lorsque je l'ai rencontré, je me suis retrouvé comme chez moi car, depuis l'adolescence, j'étais un fervent lecteur de Jean de la Croix, le grand mystique chrétien espagnol. J'ai trouvé chez ce maître soufi la même voie spirituelle. Chacun était dans sa tradition, mais ils se rejoignaient sur l'essentiel, c'est-à-dire la quête de Dieu.

**Un Dieu caché...**

C'est le grand thème de "la nuit obscure" que Jean de la Croix développe dans un magnifique poème que je récitais déjà à par

cœur, en espagnol, à dix-sept ans. Toutes les grandes traditions mystiques abordent ce thème de la nuit dans laquelle se trouve l'homme qui cherche Dieu.

**S'il vous fallait nommer une chose que le soufisme vous ait apportée, que diriez-vous?**

L'unité. Le modèle occidental est celui de la dispersion, de l'éclatement. Nous passons notre temps à nous divertir de nous-même; un divertissement que Pascal dénonçait déjà à son temps. Moi, j'ai horreur de me distraire, j'ai au contraire le désir de me rassembler, de me concentrer sur l'essentiel.

**Y a-t-il une initiation particulière?**

J'ai suivi les enseignements de mon maître, je l'ai aussi beaucoup écouté jouer sa musique. Et puis il m'a écrit un texte dans lequel il m'accepte parmi les disciples qui suivent sa voie.



Toutes les grandes traditions mystiques abordent ce thème de la nuit dans laquelle se trouve l'homme qui cherche Dieu.

(Nuit étoilée  
Van Gogh  
Museum of Modern Art  
New York)

31

## La Danse... un Art Sacré

**Avez-vous des temps de prière quotidiens?**

Oui. Il y a, bien sûr, des moments, dans la journée, réservés à la prière et à la méditation. J'ai absolument besoin de silence et de solitude. Le soir, notamment, j'accepte rarement de sortir. Je rentre chez moi pour lire, méditer, écouter de la musique... Mais attention à ne pas voir, dans cette attitude, une sorte de dichotomie entre ces moments de prière et le reste de la journée. La Présence est constante...

**Que voulez-vous dire?**

Ma prière ne s'interrompt pas au moment où je vais travailler. Ce qui fait l'unité de ma vie, c'est cette relation à Dieu, quelles que soient mes activités. Le drame de la civilisation occidentale, c'est qu'elle oblige les hommes à découper leur vie en tranches: il y a le temps professionnel, le temps des copains, et, accessoirement, le temps pour Dieu. Le rapport de l'homme occidental au temps est un rapport totalement morcelé où certains temps détruisent les autres. C'est absurde! Travailler spirituellement à faire l'unité, c'est chercher à vivre sa vie comme une continuité. Personnellement, je

ne ressens pas d'arrêt entre les moments où je me consacre à la prière et les moments où je travaille. Il n'y a pas de différence. Ce qui fait la grande force de personnalités comme Mère Teresa, c'est justement que leur vie est totalement unifiée.

**L'unité, c'est pour vous le maître mot ?**

S'unifier, c'est se donner les moyens de se trouver... Le chemin spirituel authentique est, je crois, celui qui nous fait passer de la dispersion à l'unité. Il nous faut sortir de Babel et des eaux du Déluge pour retrouver le Paradis, c'est-à-dire l'unité perdue avec Dieu...

**Un Dieu qu'il faut davantage chercher en nous que dans le ciel?**

Dieu est tout. Il est présent dans toute sa Création. Pourquoi le chercher puisqu'il est partout? Dieu est dans la lumière qu'il crée, dans les flots qu'il crée, dans le ciel qu'il crée, dans l'homme et dans la femme qu'il crée.

**Pour vous, il n'y a pas de frontière entre le profane et le sacré?**

Non. Je crois que tout est sacré parce que tout vient de Dieu. Il y a, bien sûr, un profane dévoyé qui se détourne de sa nature sacrée. Mais, à l'origine, tout est sacré. La Création est le miroir de Dieu.

Le drame de la civilisation occidentale, c'est qu'elle oblige les hommes à découper leur vie en tranches: il y a le temps professionnel, le temps familial, le temps des copains, et, accessoirement, le temps pour Dieu

32

## La Danse... un Art Sacré

**Pour "voir" Dieu au travers de sa Création, il faut une âme pure...**

Il faut l'aimer, l'honorer, le suivre, mais il faut aussi reconnaître que nous ne saurons jamais qui Il est vraiment. Vouloir définir Dieu, chercher à l'enfermer dans nos mots, c'est déjà mentir. Nous sommes, en fait, incapables de concevoir vraiment qui Il est. Prenons un exemple tout simple: je peux comprendre et voir qu'un grand immeuble est composé d'une centaine d'appartements. Par contre, je ne peux pas concevoir comment un appartement pourrait contenir une centaine d'immeubles. Vouloir essayer de comprendre Dieu, c'est comme si nous essayions de faire rentrer des centaines d'immeubles dans un petit appartement.

**Dieu dépasse notre entendement...**

Dieu est infiniment plus grand que nous.

**S'il faut un mot, cependant, pour essayer de l'approcher...**

Ce mot, c'est évidemment le mot "amour". C'est le seul, je crois, qui ne travestit pas l'image de Dieu. Mais encore faut-il bien l'employer et le définir. Mère

Teresa savait, elle, ce que ce mot veut dire! «Si tu veux être libre, soit captif de l'Amour», dit une sentence soufie...

**Vous êtes né dans le catholicisme et vous avez changé de tradition religieuse...**

... Non, je n'ai pas changé!

**Expliquez-moi.**

Lorsque j'ai découvert le zen, j'ai pris conscience que ses pratiques spirituelles étaient très proches de ce que faisaient certains moines chrétiens au XIV<sup>e</sup> siècle. Même constat pour le soufisme dont la démarche est très voisine de la mystique chrétienne. On dit parfois que je me suis converti à l'Islam. Je n'aime pas beaucoup ce mot de "conversion", trop ambigu: il laisse entendre que celui qui se convertit oublie la richesse de sa foi originelle. Il y a une autre démarche possible: non pas renier sa spiritualité originelle mais l'ouvrir, pour l'enrichir, à d'autres sources.

**La démarche du Pape qui a réuni à Assise tous les grands responsables des religions**

Dieu est tout. Il est présent dans toute sa Création. Pourquoi le chercher puisqu'il est partout? Dieu est dans la lumière qu'il crée, dans les flots qu'il crée, dans le ciel qu'il crée, dans l'homme et dans la femme qu'il crée



Création du soleil, de la lune et des étoiles  
Mosaïque  
Dôme de Monreale  
XI<sup>e</sup> secolo

33

## La Danse... un Art Sacré

**pour une prière pour la paix vous a ému?**

J'y ai vu un geste formidable qui témoigne d'une grande liberté d'esprit. Les voies spirituelles sont multiples.

**Mais mènent-elles au même Dieu?**

C'est ma conviction. Dieu est unique.

**N'y a-t-il pas un risque de syncrétisme?**

Je ne vois pas ce qu'il y a de syncrétique à constater que les grands mystiques de différentes religions se retrouvent sur quelques lignes de force essentielles. J'ai retrouvé dans l'enseignement de mon maître Soufi des chemins spirituels déjà ouverts en leur temps par de grands mystiques chrétiens comme Saint-Jean de la Croix.

**Certains Occidentaux se méfient, aujourd'hui, d'un Islam trop souvent assimilé à ses dérives intégristes...**

L'intégrisme, d'où qu'il vienne, est une offense à Dieu. Il faut le refuser tout en essayant d'en comprendre les causes. Je crois que l'intégrisme islamique trouve ses racines dans l'injustice économique. L'emprise des

pays occidentaux riches sur les pays pauvres suscite du ressentiment. Les intégristes se servent de la religion à des fins politiques, comme le faisait l'Inquisition.

**Les intégristes parlent de "guerre sainte"...**

La seule guerre sainte acceptable, c'est celle que l'homme mène contre lui-même, contre les forces qui, en lui, l'éloignent de Dieu.

**Vous croyez à l'action de forces du mal dans notre monde?**

Comment pourrait-on nier une telle évidence!

**Vous dites, Maurice Béjart que Dieu est infiniment plus grand que nous. Cela veut-il dire que, même au cœur de votre prière, vous vous adressez à Quelqu'un que vous ne connaissez pas?**

Je ne suis pas d'accord! Bien sûr que je sais à qui je m'adresse! Mais comment le dire? Mettre des mots sur le cœur de l'expérience spirituelle, c'est la trahir, inévitablement. Il y a un moment où il faut savoir entrer en silence, renoncer à dire l'indicible...

(Article paru dans "Panorama" Novembre 2002)

*La seule guerre sainte acceptable, c'est celle que l'homme mène contre lui-même, contre les forces qui, en lui, l'éloignent de Dieu*

## **Bhakti / Maurice Béjart et l'Inde**

Plus on se plonge dans la personnalité de Maurice Béjart, dans ses écrits, dans ses interviews, dans ses créations, plus on perçoit le sens du Divin qui habite sa vie, sa danse, son œuvre. En cela, danse et yoga sont étroitement liés. Shiva se fond dans Natarâja.

Très tôt Maurice Béjart, dont on connaît les penchants et l'attirance pour l'Inde et l'Orient, s'est intéressé au Yoga. Lors de la création de son école pluridisciplinaire Mudra, en 1970, il cherche le « maître » de yoga pour rejoindre l'équipe pédagogique et demande à André Van Lysebeth d'y donner cours à la première heure de la journée.

Au milieu des années soixante Maurice Béjart part faire un voyage en Inde. Son père, le philosophe Gaston Berger, lui parla de ce « continent » dès sa jeune enfance et la Bhagavad-gîtâ fut donc un de ses livres de chevet jusqu'à son décès.



Film en Inde : L'Inde, la Danse et Maurice Béjart. Réalisateur : Jean Antoine

Pendant toute sa carrière, Maurice Béjart a cherché à exprimer, par la danse, le lien qui unit intimement le corps et l'esprit, le geste et la pensée. Dans cette quête, la ville indienne de Bénarès l'a inspiré plus que tout autre lieu. Une ville qui résume bien le pays, échantillon d'humanité où se côtoient le meilleur et le pire, la mort et la vie...

Si BÉjart est fasciné par l'Inde où les gens s'expriment à travers la danse, reflet d'une recherche spirituelle profonde, il est aussi intéressé par les rythmes et la musique Indienne. C'est accompagné des danseurs Tania Bari et Jorge Donn que le chorégraphe voyage dans l'Inde du Sud, de Bénarès à Madras, à la recherche de l'esprit de ce pays et de cette culture.

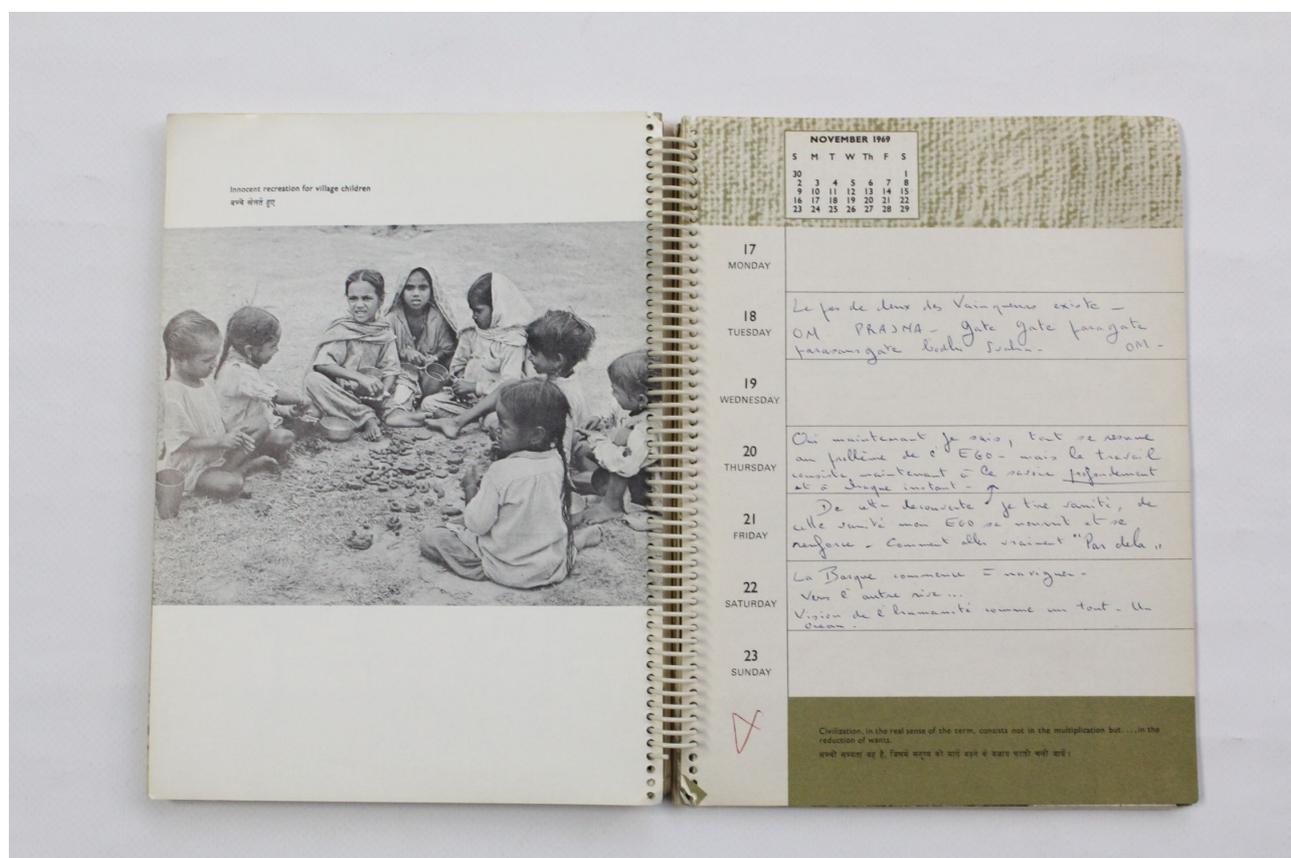
**Journal intime autographe de Maurice BÉjart écrit sur un agenda de l'année 1969 célébrant le centenaire de la naissance de Mahatma Gandhi.**

16,8x21,6cm, carnet en spirales.

52 feuillets autographes, rédigés aux stylos rouge et bleu dans un cahier à spirales. Ce journal figure parmi les très rares manuscrits de BÉjart en mains privées, les archives du chorégraphe étant partagées entre sa maison bruxelloise devenue musée, la fondation BÉjart de Lausanne et le Théâtre Royal de la Monnaie.

Journal du chorégraphe Maurice BÉjart, écrit durant l'année 1969.

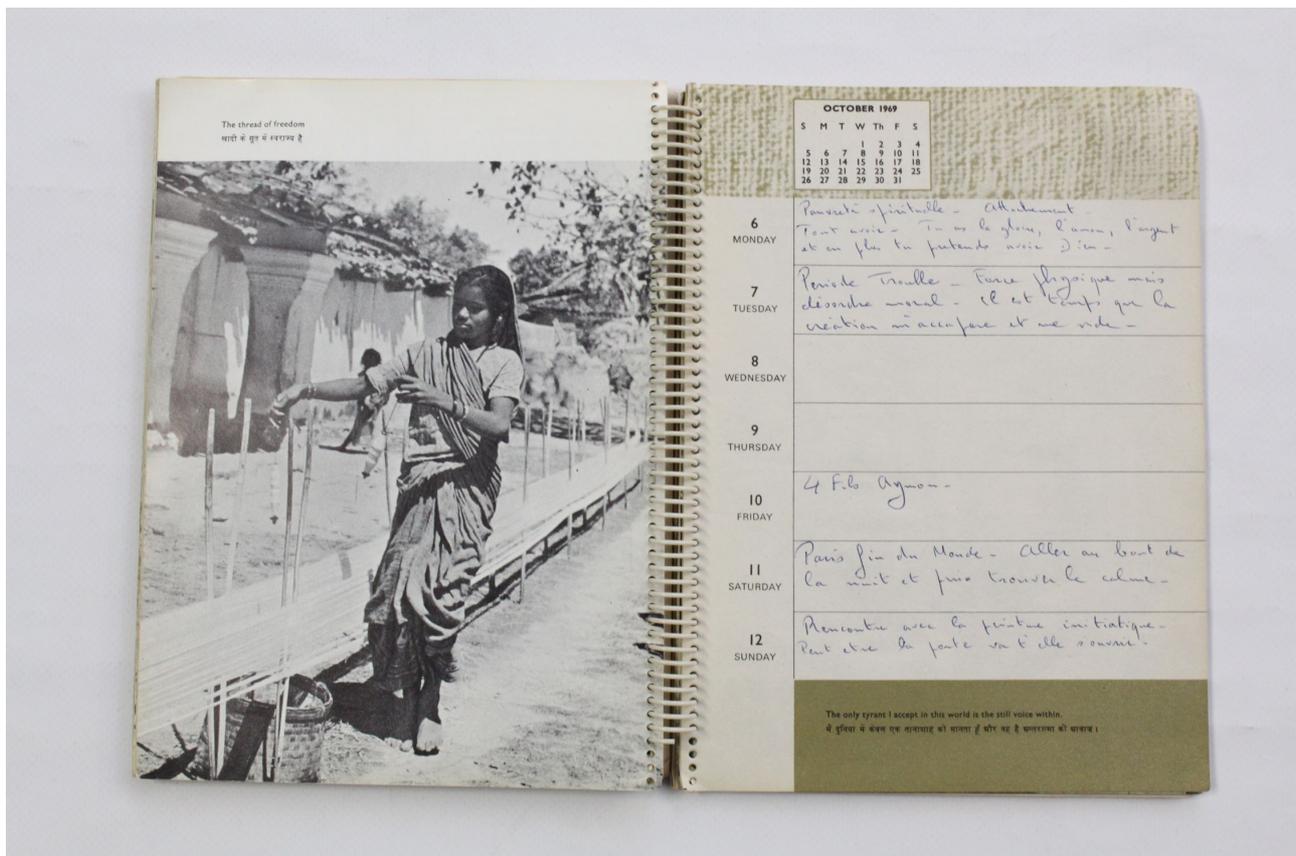
En 1969, BÉjart prend quotidiennement des notes dans un agenda publié à la mémoire de Mahatma Gandhi. Cela devient son journal de cette année.



Rarissime collection de pensées, d'interrogations, d'introspections sous le prisme de l'hindouisme et de la sagesse bouddhique, que BÉjart adopte à la suite d'un premier voyage en Inde en 1967.

Le journal constitue un témoignage emblématique de l'époque indo-hippie des années soixante, renaissance spirituelle et artistique qui inspira au chorégraphe de nombreux ballets (*Messe pour le temps présent*, *Bhakti*, *Les Vainqueurs*).

Une sélection de ce journal fut publiée par Maurice BÉjart dans le second tome de ses mémoires (*La Vie de Qui ?* Flammarion, 1996).



Fasciné par le mysticisme hindou depuis un voyage en Inde en 1967, il remplit ce journal spirituel de nombreux mantras et prières (« *Krishna guide mon char, la lumière est au bout du chemin. OM* » ; « *Le Bouddha est partout présent* » ; « *Laisser Dieu entrer, mais comment ouvrir la porte ?* ») et invoque tant les divinités hindoues que les Bodhisattvas Mañjuśrī et Tārā – figures apaisantes du panthéon bouddhique. La « période indienne » de Béjart fut particulièrement riche en œuvres chorégraphiques, dont on suit la progression dans son journal (*Baudelaire* en début d'année, la création des *Vainqueurs* à Bruxelles et des *Quatre fils Aymon* à Avignon, ainsi que le tournage et la projection de son ballet indien *Bhakti*). à la croisée du *New Age* et du mouvement hippie, la « conversion » de Béjart est symptomatique d'une époque en refus du progrès et en soif de spiritualité : « *Calcutta n'est pas l'Inde mais notre visage occidental. Ce n'est pas la religion ni la pensée traditionnelle qui est coupable mais le capitalisme. L'Inde pays riche avant la colonisation* ». La visite des Beatles dans l'āshram du guru Maharishi à Rishikesh et le concert de Ravi Shankar à Woodstock en 1969 marquèrent le début d'une véritable passion occidentale pour la musique et la culture indiennes, qui fut déterminante dans les ballets de Béjart à cette époque. L'Inde s'offre également aux yeux de Béjart comme un lieu où l'art et les traditions ancestrales n'ont pas subi les perversions du positivisme. Il cherchera dans ses créations à exprimer l'esprit d'une culture qui unit intimement le corps et l'esprit, et dans laquelle la danse joue un rôle cosmique et spirituel majeur. Les systèmes de danse indienne et les chants védiques découverts grâce à l'orientaliste Alain Daniélou furent insérés dans ses ballets – en 1968, il ouvre la *Messe du temps présent* par un long solo de vînâ (instrument à corde indien) qui dura quinze minutes : « Béjart est dans son quart d'heure hindou. Et là-bas, les quarts d'heure hindous, ça peut durer des heures... » commenta Jean Vilar, directeur du festival d'Avignon. Un vent de mode indienne passera également dans les costumes de la troupe du Ballet du XX<sup>ème</sup> siècle : larges pantalons de soie, tuniques, bijoux et yeux orientaux. Dans le journal, Béjart affirme qu'il n'y a « pas de vérité sans yoga », un art découvert auprès de Dhirendra Brahmachari et que l'on trouve dans nombre de ses ballets sous la forme d'exercices de danse à la barre. Il décide également de faire de *Bhakti* « un acte de Foi » en filmant lui-même la chorégraphie du ballet, et prépare pendant l'été les *Vainqueurs*, une rencontre insolite

entre Wagner et les ragas traditionnels indiens.

Au-delà de l'artiste prolifique, on découvre aussi dans le journal la personnalité troublée du chorégraphe, en proie au doute et à la mélancolie : « état vague d'apesanteur physique et de vide moral. Léthargie ou paresse. Faiblesse. Vertige. Torpeur. Inconscience ». Malgré les succès, Béjart tentera d'apaiser son état fragile par la méditation et l'enseignement de prophètes et brahmanes indiens, qu'on rencontre au fil des pages du journal (Ramana Maharshi, Swami Ramdas, le Dalaï-Lama, Apollonios de Tyane). Ses amours parfois contrariées avec son danseur fétiche Jorge Donn l'accaparent et le plongent dans l'angoisse – à la veille de la première des *Vainqueurs*, il écrit « Avant-générale. Chaos. [Jorge] Donn parti. Tara absente. Moi perdu ». Déchiré entre la jouissance et la maîtrise de soi, il voyage à rythme effréné avec sa troupe du Ballet du XX<sup>ème</sup> siècle, d'abord aux Pays-Bas puis en Italie à Milan, Turin et Venise : « Je quitte Venise complètement asservi à la paresse au sexe et à la facilité et pourtant étrange bien-être de la brute qui a bu et baisé ». Pourtant, ces moments heureux ne parviennent pas à satisfaire Béjart, pour qui la « Joie a un arrière-goût de mort » malgré la « vie de travail et de discipline » qu'il s'impose durant cette année riche en créations. à la fin de sa vie, Béjart reviendra avec humour sur ses frasques indiennes et le ton résolument sombre de son journal : « Je ne peux pas m'empêcher de rire de cet idiot qui pleure et qui geint, alors qu'il créait des ballets en grand nombre [...] Quand je pense qu'à la fin de ce journal de 1969 je songeais résolument à la retraite ! ».

Rarissime document retraçant la rencontre entre l'Orient et l'Occident dans la vie intime et l'œuvre chorégraphique de Maurice Béjart. Ce journal incarne une époque de contre-culture et de syncrétisme culturel qui marqua durablement le ballet d'avant-garde européen.  
Provenance : archives personnelles de Maurice Béjart.

### ***L'Express du 5 août 1968 : Béjart l'hypnotiseur***

*Par Sylvie de Nussac*

*Maurice Béjart est l'invité vedette du 22e Festival d'Avignon. L'Express est sous le charme de son spectacle "indo-hippie".*

*C'est Avignon-sur-Gange. Collier de santal autour du cou, vêtu de blanc, Maurice Béjart dans sa chambre de l'hôtel d'Europe : "raga" lancinante sur l'électrophone, odeur d'encens, livres sur l'hindouisme à son chevet. Dans ses tiroirs, des saris rapportés de Bénarès, qu'il offre à ses amies. Chez les danseuses de sa troupe, un vent de mode indo-hippie : larges pantalons de soie, tuniques, bijoux et yeux orientaux. Au lendemain de la création de « A la recherche de... », dont la troisième partie est un ballet indien, la presse locale titre : "Triomphe de Béjart-Gandhi"...*

*Vingt représentations du Ballet du XXe siècle, du 27 juillet au 11 août dans la cour d'honneur du Palais des Papes : « Le Sacre du printemps », « Ni fleurs ni couronnes », « Messe pour le temps présent », « A la recherche de ... ». On dit à Béjart : "Vous êtes la vedette de ce Festival", il répond : "J'en suis plutôt le travailleur de force." Entre les répétitions, les cours et les spectacles, on le voit peu, on l'entend moins encore. Les premiers jours, quelques obstinés du dialogue l'ont sommé de s'expliquer sur ses œuvres. Il dit : "Pourquoi m'expliquer avec des mots, que je connais mal, en dix minutes, alors que j'ai mis des mois à créer un ballet, dans un langage que j'étudie depuis vingt-cinq ans ?"*

### **Silence**

*Pour Béjart, la meilleure "communication" entre le spectacle et son public est celle qui s'établit en silence. « A la recherche de... » : sous ce titre, général, qui dit si bien ce qu'il ne dit pas, il présente trois œuvres, qu'au premier regard rien ne rapproche, Cantates (Webern et l'Europe moderne), La Nuit obscure (saint Jean de la Croix et l'Espagne du XVIe siècle), Bhakti (l'Inde millénaire).*

*Abstraction, expressionnisme baroque, orientalisme. Et pourtant, une parenté profonde. Une même recherche spirituelle, celle de l'unité fondamentale. Une même mystique de l'Amour - l'amour de la nature, celui des êtres et celui de Dieu, fondus, dépassés, l'amant devenant l'objet de sa dévotion. Une fois encore - et ici, peut-être, mieux que jamais - Bèjart fait de la danse un art universel. Un art véritablement "total" non pas celui qui juxtapose sur une scène diverses formes d'art, mais celui qui réclame la participation des sens, du cœur et de l'esprit à la foi. ....*

## **Colgate et Vishnou**

*Avec Bhakti, fruit du récent séjour de Bèjart aux Indes, c'est l'envoûtement par la danse qui reprend ici sa prééminence, servie par des musiques trouvées dans les archives de Delhi... Trois épisodes, dédiés à trois couples de la mythologie hindoue : les amours de Rama, incarnation de Vishnou, et de Sita, symbole de la pureté ; Krishna, le dieu de la jeunesse et de la beauté, charmant les bergères et la belle Radha ; Shiva, dieu de la destruction et de la danse, et son épouse Shakti, "qui n'est autre que son énergie vitale, qui émane de lui et retourne en lui, immobile et pourtant éternellement en mouvement..."*

*Enrichie par l'art oriental, sans lui faire beaucoup d'emprunts directs ("J'ai seulement respecté, dit Bèjart, quelques règles liturgiques : position des personnages les uns par rapport aux autres, etc."), l'invention chorégraphique s'épanouit en d'incessantes trouvailles, toutes beautés, raffinement et poésie. Érotisme très pur - tel le moment de l'accouplement de Rama et Sita, lentement élevés du sol par leurs fidèles. Virtuosité des interprètes, rompus à tous les styles, dansant de tout leur corps. Hommage de l'attaché culturel de l'Inde, qui assistait à la première de Bhakti : "Enfin un Occidental qui a compris l'Inde. Bèjart peut aller montrer ce ballet chez nous ..."*

*Le lendemain, Bèjart, détendu, heureux, parle à des amis de son séjour aux Indes. Il raconte, intarissable, Calcutta ("C'est l'enfer, j'ai pleuré toute une journée"), Bénarès ("Le Moyen Age !"). Son impression d'avoir vu là-bas, pour la première fois, la Vie : grouillement, joie profonde, misère et mort. Son bain dans le Gange, entre un yogi en extase et une femme se lavant les dents. Colgate et Vishnou... Il s'interrompt en riant : "Quand j'abandonnerai la danse, je ferai des conférences salle Pleyel !" [...]*



MAURICE BÈJART DIRIGEANT UNE RÉPÉTITION À AVIGNON.  
« Quand c'est la prière c'est la prière, quand ce sont les perdrix ce sont les perdrix... »

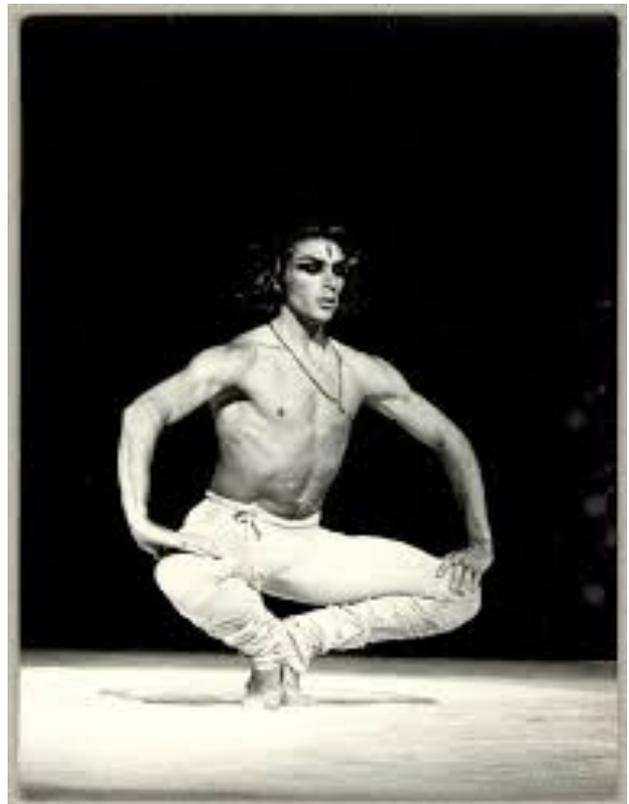
Avant tout spectacle, en Inde, l'interprète fait toujours une invocation à Shiva.  
La musique aussi est divine.



« Par l'amour, l'adorateur s'identifie avec la divinité et revit chaque fois la légende de son Dieu, qui n'est lui-même qu'un des visages de la réalité et sans nom.

Shiva, troisième personne de la trinité hindoue, Dieu de la Destruction (qui est surtout la destruction de l'illusion de la personnalité). Dieu de la Danse. Son épouse, Shakti, n'est autre que son énergie vitale qui émane de lui et retourne en lui, immobile et pourtant éternellement en mouvement. »

Maurice Bédart



### 13. Le corps dansé

**« Je ne pourrais croire qu'en un Dieu qui saurait danser »**

*« Chantant et dansant l'homme s'exprime  
comme membre d'une communauté plus élevée.  
Il a perdu la capacité de marcher et de parler.  
Il est prêt à s'envoler en dansant dans les airs.  
Ses gestes sont pleins de magie. Il se sent Dieu.  
Il se promène extasié et léger.  
Il voit les Dieux dans le rêve.  
Comme si le voile de Maya était déchiré  
et flottait en morceaux au vent devant l'unité immémoriale. »*

- Nietzsche -

*"La Danse n'est pas de ces sujets faciles et accessibles à tous. Elle touche aux régions les plus élevées de toute science : rythmique, géométrie, philosophie surtout, physique et morale, puisqu'elle traduit les caractères et les passions. Elle est encore moins étrangère à la peinture et à la plastique ; les actes de l'homme intéressent parfois le corps, parfois l'intelligence, tandis que la Danse occupe l'un et l'autre : elle affine l'esprit, exerce les membres, instruit et charme les yeux, l'oreille et l'âme."*

- Xénophon, philosophe et historien grec - IVème siècle avant JC -

Schopenhauer s'interrogeait : « le corps ne recèle-t-il pas le secret de l'existence que les philosophes recherchent depuis toujours, ce qu'Aristote appelle « la substance ».  
Pour Aristote, il faut sentir ce que l'on pense pour pouvoir le penser.

Le corps serait le point de départ d'une aventure de la pensée. Corps et cerveau sont donc étroitement liés dans un corps à corps, un corps accord.

On peut lire dans les Vedas :

*« La source de toute action est la perfection du corps »*

*« Celui qui est un être faible ne peut pas faire l'expérience de l'âme »*

Sentir l'essence de l'énergie dans la pratique du yoga. Prendre conscience de l'énergie afin qu'elle soit répartie entre le corps et le cerveau. S'il y a relâchement des tensions dans le cerveau, les nerfs, les muscles, ... vont se détendre.

L'importance de la connexion entre l'âme et la peau.

*« Ce qu'il y a de plus profond en l'homme, c'est la peau » - Paul Valéry*

Les émotions à fleur de peau. Toutes nos émotions, les positives comme les négatives passent par notre peau, notre corps, notre cerveau.

Ce n'est pas pour rien que les expressions de la sagesse populaire liées au corps sont légion.

Depuis la nuit des temps corps et âme sont intimement liés et on retrouve les mêmes interrogations au fil des cultures, au fil des temps, au fil des philosophes, au fil des Grands Maîtres : l'esprit peut-il exister et s'épanouir sans le corps? Et inversement le corps peut-il exister et s'épanouir sans l'esprit?

*"Danser, c'est transcender totalement notre pauvre condition humaine pour participer intégralement à la vie profonde de l'Univers" (Ainsi danse Zarathoustra – M.Béjart). La danse est un besoin pour l'homme. Béjart faisait partie de ces hommes qui savent que "la compréhension de n'importe quoi est toujours plus profonde quand elle passe par le corps".*

Se connaître soi-même, c'est se comprendre comme un tout : un corps et un esprit.

**Eupalinos, L'âme et la Danse – Paul Valery<sup>19</sup>. Editions Gallimard - Extraits**

**Socrate** - *Tantôt le réel, tantôt l'illusion nous recueille ; et l'âme, en définitive, n'a point d'autres ressources que le vrai, qui est son arme, et le mensonge son armure.*

*Par les dieux, les claires danseuses !... Quelle vive et gracieuse introduction des plus parfaites pensées !... Leurs mains parlent, et leurs pieds semblent écrire. Ici, la certitude est un jeu ; on dirait que la connaissance a trouvé son acte, et que l'intelligence tout à coup consent aux grâces spontanées...*

**Phèdre** – *Regardez-moi plutôt ces bras et ces jambes innombrables !... C'est un bosquet aux belles branches tout agitées par les brises de la musique ! On pense à Natarāja et ses 4 bras*

**Eryximaque** – *Regarde !... Elle commence, vois-tu bien ? Par une marche toute divine : c'est une simple marche circulaire... Elle commence par le suprême de son art ; elle marche avec naturel sur le sommet qu'elle a atteint. Cette seconde nature est ce qu'il y a de plus éloigné de la première, mais il faut qu'elle lui ressemble à s'y méprendre...*

*Cher Socrate, elle nous apprend ce que nous faisons, montrant clairement à nos âmes, ce que nos corps obscurément accomplissent. A la lumière de ses jambes, nos mouvements immédiats nous apparaissent des miracles. Ils nous étonnent enfin autant qu'il faut....*

*Toute, elle devient danse, et toute se consacre au mouvement total !*

**Phèdre** – *Elle semble d'abord, de ses pas pleins d'esprit, effacer de la terre toute fatigue, et toute sottise...*

**Eryximaque** – *La raison, quelquefois, me semble être la faculté de notre âme de ne rien comprendre à notre corps ! Mais moi, Socrate, la contemplation de la danse me fait concevoir bien des choses, et bien des rapports de choses, qui, sur le champ, se font ma propre pensée...*

**Phèdre** – *Crois-tu qu'elle représente quelque chose ?*

**Socrate** - *Nulle chose, chère Phèdre. Mais toute chose, Eryximaque. Aussi bien l'amour comme la mer, et la vie elle-même, et les pensées... ne sentez-vous pas qu'elle est l'acte pur des métamorphoses ?*

*... O mes amis, tout ce qui passe de l'état lourd à l'état subtil, passe par le moment de feu et de lumière... Tapas et drishti*

**Eryximaque** – *L'instant engendre la forme, et la forme fait voir l'instant*

**Socrate** - *C'est la suprême tentative... Elle tourne, et tout ce qui est visible, se détache de son âme ; toute la vase de son âme se sépare enfin du plus pur ; les hommes et les choses vont former autour d'elle une lie informe et circulaire...*

*Voyez-vous... Elle tourne... Un corps, par sa simple force, et par son acte, est assez puissant pour altérer plus profondément la nature des choses que jamais l'esprit dans ses spéculations et dans ses songes n'y parvint !*

*Elle pourrait mourir, ainsi... Elle reposerait immobile au centre même de son mouvement. Isolée, isolée, pareille à l'axe du monde...*

---

<sup>19</sup> Paul Valery est un écrivain, poète et philosophe français né le 30 octobre 1871 à Sète et mort le 20 juillet 1945 à Paris.

## 14. Ballets clés où la spiritualité est partie intégrante de l'œuvre chorégraphique

### Messe pour le temps présent

**Musique : Pierre Henri**

**Chorégraphie : Maurice Béjart**

Création en 1967 de *Messe pour le temps présent*, un comédien récite le *Satipatana Sutra* du Bouddha alors que des danseurs s'exercent à la barre sur scène : « *Et comment, frère, un homme demeure-t-il observant son corps ?* »

*Voici, frère, un homme étant allé dans la forêt, ou au pied d'un arbre, ou dans une maison isolée, s'assied, les jambes croisées, le corps droit, son attention fixée devant lui. Attentivement il aspire, attentivement il expire. Ressentant tout le corps, il aspire, ressentant tout le corps, il expire.*

*Calmement les activités du corps, il expire. Ainsi s'entraîne-t-il. »*

Ainsi il demeure, observant le corps intérieurement ; il demeure observant le corps extérieurement ; il demeure observant le corps intérieurement et extérieurement. Il demeure observant l'apparition du corps ; il demeure observant la disparition du corps ; il demeure observant l'apparition et la disparition du corps. « *Voilà le corps* » ; cette introspection est présente à lui, seulement pour la connaissance, seulement pour la réflexion, et il demeure libéré et ne s'attache à rien dans le monde.



## La IXème Symphonie

**Musique : Ludwig Van Beethoven**

**Chorégraphie : Maurice Béjart**

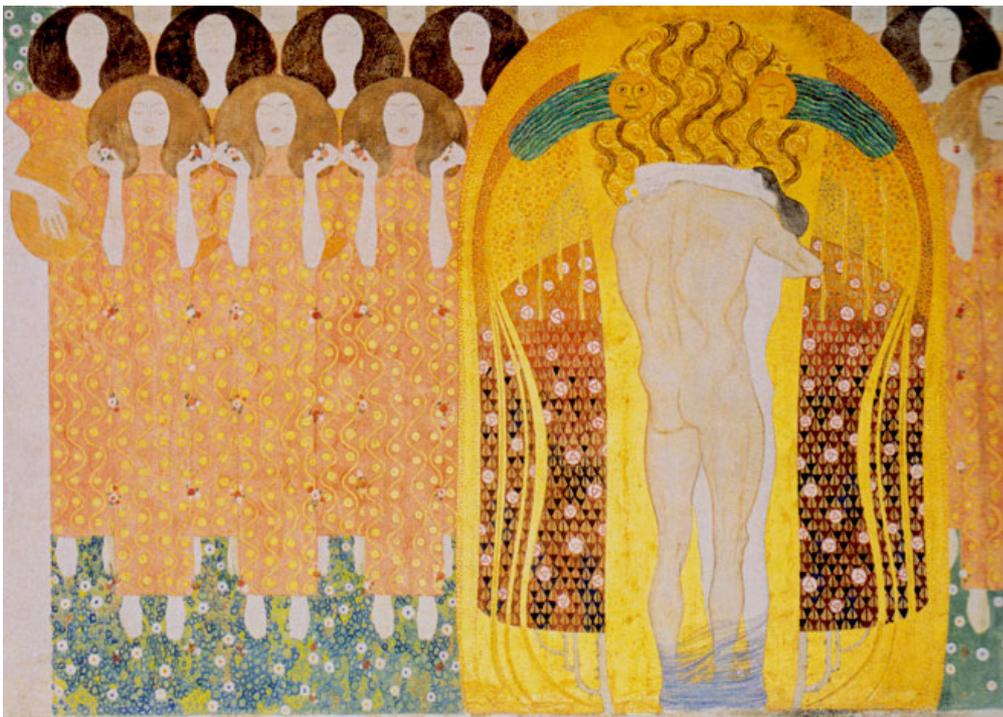
**Textes : Friedrich Nietzsche / Friedrich Schiller**

Création au Cirque Royal à Bruxelles le 27 octobre 1964

« Cette transposition chorégraphique de l'œuvre de Beethoven n'a d'autre idée, d'autre but, d'autre argument que la musique qui la supporte, la nourrit, et en est la seule raison d'être. La danse, ici, ne fait que suivre le lent cheminement du compositeur qui va de l'angoisse à la joie, des ténèbres vers la clarté. Il ne s'agit pas d'un ballet, au sens généralement adopté du terme, plaqué sur une partition qui est un des sommets de la musique, mais d'une participation humaine profonde à une œuvre qui appartient à l'humanité entière et qui est ici non seulement jouée et chantée, mais dansée, tout comme l'était la tragédie grecque ou toutes les manifestations religieuses primitives et collectives.

Maurice Béjart

Œuvre monumentale, ce ballet réuni 250 danseurs et musiciens sur scène et communique, au travers de la musique de Beethoven, le puissant message de Schiller « Tous les hommes sont frères »



'Hymne à la joie, détail de la Frise Beethoven par Gustav Klimt, 1902 © Palais de la Sécession, Vienne

« Ce n'est pas seulement l'alliance de l'homme avec l'homme qui est scellée de nouveau sous le charme de l'enchantement dionysien : la nature, aliénée, ennemie ou asservie, célèbre elle aussi sa réconciliation avec son enfant prodigue, l'homme.

(...) Que l'on métamorphose en tableaux l'*Hymne à la joie*, de Beethoven, et donnant carrière à son imagination, que l'on contemple les millions d'êtres prosternés frémissants dans la poussière : à ce moment l'ivresse dionysienne sera proche. Alors l'esclave est libre, alors se brisent toutes les barrières rigides et hostiles que la misère, l'arbitraire, la « mode insolente » ont établies entre les hommes. Maintenant par l'évangile de l'harmonie universelle, chacun se sent avec son prochain, non seulement réuni, réconcilié, fondu, mais encore identique en soi, comme si c'était déchiré le voile de Maya, et comme s'il n'en flottait plus que des lambeaux devant le mystérieux UN primordial. » - Friedrich Nietzsche, "La naissance de la tragédie"

Même si l'essentiel de l'œuvre a été composé entre 1822 et 1824, la *Symphonie n° 9* est le fruit d'une longue maturation qui aura duré plus de trente ans. Trente ans pour que l'idée d'une symphonie avec chœur fasse progressivement son chemin dans l'esprit de Beethoven. Trente ans durant lesquels la musique et le texte de l'*Ode à la Joie* évolueront en parallèle, chacun prenant progressivement forme au fil des compositions de Beethoven, avant d'être enfin réunis dans sa dernière symphonie.

### Le texte de l'*Ode à la Joie*

Dès 1792, Beethoven envisage de mettre en musique le poème de Schiller *An die Freude*, édité en 1785. Enthousiasmé par le texte du poète allemand qu'il admire, il imagine composer un lied sur l'ensemble du poème. Mais le texte est très long et Beethoven songe plus tard à le remanier, à « faire un tout avec des morceaux détachés de la Joie de Schiller. À plusieurs reprises, le compositeur ébauche divers thèmes musicaux sur le texte de Schiller, avant de véritablement l'envisager comme final de sa symphonie avec chœur. Pour cela, il opère des coupes dans le poème original, ne conservant que le tiers du texte environ, et modifie l'ordre des fragments retenus afin de leur donner plus d'unité.

Le thème de l'*Hymne à la Joie* tel qu'il apparaît dans la *Symphonie n° 9* se construit lui aussi progressivement. Il ne commencera vraiment à prendre sa forme définitive que dans la *Fantaisie pour piano, chœur et orchestre* de 1808, avant de devenir l'hymne que l'on connaît dans le *Finale* de la *Symphonie n° 9*.

La composition de la *Symphonie n° 9* ne débute véritablement qu'à partir de 1822, Beethoven ayant presque achevé sa *Missa Solemnis* qui lui accaparait tout son temps. Toutes les idées notées, repensées et développées depuis tant d'années s'assemblent progressivement dans son esprit, telles les pièces d'un puzzle : le texte de Schiller épouse enfin le thème musical de l'*Hymne à la Joie*, tous les deux réunis dans le projet grandiose d'une symphonie avec chœur, donnant naissance à l'ultime chef-d'œuvre du compositeur.

### **Contexte de création et postérité de l'œuvre**

La *Missa Solemnis* et la *Symphonie n° 9* sont données à Vienne où elles seront créées le 7 mai 1824 au théâtre du Kärntnertor.

C'est un véritable triomphe, immortalisé par un épisode devenu célèbre : celui de Beethoven qui, dos à la foule, totalement sourd et absorbé dans sa partition, ne s'aperçoit pas de l'ovation qui lui est faite avant que la chanteuse Caroline Unger ne le tourne face au public en délire.

Véritable manifeste de la fraternité et de l'amour universel, la *Symphonie n° 9* va devenir un symbole au fil du temps, sans cesse repris dans bien des domaines, depuis la politique jusqu'au cinéma. En 1985, le thème de l'*Hymne à la Joie* est choisi pour devenir l'hymne européen et, en 2001, la partition manuscrite de la symphonie est inscrite sur le Registre international « Mémoire du Monde » de l'UNESCO.

La Neuvième symphonie a eu un impact considérable et est devenue un symbole de la culture européenne. Après la Deuxième Guerre mondiale, c'est aussi symboliquement, comme message de paix et de fraternité, qu'elle fut choisie pour la réouverture le 29 juillet 1951 du festival de Bayreuth, dont le nazisme avait tellement terni l'image. Dirigée par Wilhelm Furtwängler et avec Elisabeth Schwarzkopf comme soliste dans le *Finale*, ce concert symbolisa la renaissance de la culture allemande en affirmant que l'Allemagne de Beethoven, Goethe et Schiller n'avait pas été détruite ni par les Nazis ni par les Alliés. Il demanda aux chœurs de s'approcher le plus possible du public : il voulait que le texte de Friedrich von Schiller retentisse comme un immense message d'espoir pour l'humanité qui venait de sortir de la Seconde Guerre mondiale. Un grand nombre de personnalités du monde artistique et de la politique étaient présentes.



© Sergine Laloux



© Sergine Laloux



© Sergine Laloux

## Le Sacre du Printemps

**Musique : Igor Stravinsky**

**Chorégraphie : Maurice Béjart**

**Création au Théâtre Royal de la Monnaie à Bruxelles, le 8 décembre 1959**

« Qu'est-ce que le printemps, sinon cette immense force primitive longtemps endormie sous le manteau de l'hiver, qui soudain éclate et embrase le monde, que ce soit à l'échelon végétal, animal ou humain ?

L'amour humain, dans son aspect physique, symbolise l'acte même par lequel la divinité crée le Cosmos et la joie qu'elle en retire. A un moment où les frontières anecdotiques de l'esprit humain tombent petit à petit, et où l'on peut commencer à parler d'une culture mondiale, rejetons tout folklore qui ne soit pas universel et ne retenons que les forces essentielles de l'homme, qui sont les mêmes dans tous les continents, sous toutes les latitudes, à toutes les époques.

Que ce ballet soit donc, dépouillé de tous les artifices du pittoresque, l'Hymne à cette union de l'Homme et de la Femme au plus profond de leur chair, union du ciel et de la terre, danse de vie ou de mort, éternelle comme le printemps ! »

**Maurice Béjart**

Cette création de Maurice Béjart du Sacre du Printemps se différencie de la version première. Sacre de l'accouplement il ne met pas en scène le sacrifice d'une Éluë, à l'instar du ballet originel de Vaslav Nijinski en 1913, mais la vigueur, et la terreur aussi du sexe vécu comme une évidence.

Cette version du Sacre devenue légendaire a été conçue en moins de trois semaines ! C'est elle qui fut à l'origine de la création des Ballets du XXème siècle.

Dès son origine composée pour la danse, l'œuvre de Stravinsky, monument fondateur de la musique du XXe siècle, reste un perpétuel défi pour les chorégraphes. C'est en 1959 que Maurice Béjart le releva et connu le triomphe qui le consacra comme le grand "chorégraphe de la modernité". Cette œuvre reste son ballet mythique, intemporel.

Nous sommes donc en **1959** et Maurice Béjart se trouve dans une situation économique critique lorsque Maurice Huisman, tout juste nommé directeur du Théâtre Royal de la Monnaie à Bruxelles, lui commande un *Sacre du printemps*. Béjart est alors connu pour son goût pour la musique contemporaine (la *Symphonie pour un homme seul*, avec Pierre Henry et Pierre Schaeffer, en 1955). Il se plonge pourtant dans la musique de Stravinski mais choisit d'abandonner le livret d'origine : « Je pensais que le printemps n'avait rien à voir avec des vieillards russes regardant une jeune fille comme si c'était Suzanne au bain. Et ça m'embêtait vraiment de finir par une mort, pour des raisons personnelles et parce que la musique indiquait tout le contraire. [...] Je raconterai l'histoire d'un couple [...] n'importe quel couple, donc *le couple* » (Maurice Béjart, *Un instant dans la vie d'autrui*).

Le ballet célèbre l'union de l'homme et de la femme "au plus profond de leur chair", au printemps, quand le monde entier s'embrase. La danse sera charnelle, sexuelle, puissante, exprimant les forces sauvages du désir et de la nature. C'est après avoir vu un film sur les cerfs en rut et leurs combats que Maurice Béjart trouva son inspiration.

L'acte I présente les hommes « comme des brutes », des vautours ou cerfs en rut, unisson de corps victorieux et puissants, torsos nus, musclés, triomphant du regard ; ils prennent l'espace en une géométrie simple et régulière, frappent le sol et s'affrontent. L'aspect accentué et percussif de la musique en est renforcé. Il y a de la rage et de la jeunesse comme dans *West Side Story*. « Il ne me fallait pas des garçons, il me fallait des cuisses, des poings, des rejets brusques de la tête. Il ne me fallait pas des bergères effarouchées ou des reines en exil, il me fallait des ventres et des dos creusés » (Maurice Béjart, *Un instant dans la vie d'autrui*).

L'acte II s'ouvre sur la danse des femmes, où la figure du cercle, l'Élue en son centre, annonce le rituel amoureux. Sensualité, lignes fines des corps, l'anatomie est dévoilée par les tuniques simples et échancrées et les collants couleur chair.

L'entrée fracassante des hommes annonce le coït final des couples réunis.

Maurice Béjart développe ici ce qui fera sa marque : un ballet provoquant dans le traitement du thème et prônant la libération sexuelle, des danseurs-icônes incarnant la beauté d'une époque, une danse lisible et saisissable dans ses figures simples à l'impact visuel fort, un rapport à la musique simplifié et enfin un néoclassicisme de l'écriture du geste qui s'appuie sur des pas académiques "revisités"

En discutant de cet essai de mémoire avec Alain Louafi qui fut pendant plusieurs années interprète pour Béjart mais aussi élève, puis assistant d'André Van Lisebeth avant d'enseigner à sa suite le Yoga à Mudra, l'École de Maurice Béjart qui occupaient les mêmes locaux que la Compagnie, le propos s'est orienté vers le rapport entre la Kundalini et la force créatrice.

Qu'on l'appelle, éveil, réalisation spirituelle, union avec le Soi, avec Dieu, avec la partie Divine en nous, n'est-ce pas la manifestation de son énergie qui produit l'inspiration chez l'artiste.

On pourrait analyser l'œuvre du Sacre du Printemps de Maurice Béjart en partant de ce postulat : la traversée, la montée de la Kundalini au travers des différents chakras :

Au début il y a le contact premier avec la terre et l'association avec **Muladhara**.

Ensuite, les femmes arrivent en douceur, en sensualité, l'eau, **Swadhishtana**.

Vient la naissance du désir, le feu, **Manipura**.

Les hommes arrivent avec des mouvements d'ailes d'oiseaux, l'air, **Anahata**.

La musique monte, énergétise les corps, le son, **Vishuddha**.

Vient l'union des deux aspects que tout être porte en lui : masculin/féminin, Ida/Pingala, Shiva/Shakti, Purusha/Prakriti, réunis en **Ajna**.

Et l'explosion finale les corps formant une couronne, une fleur d'où le couple jaillit.

Sorte de mandala humain composé d'hommes et de femmes rassemblés au pied du couple en union, réunion des deux principes, réalisation spirituelle, **Sahasrara**.

Quand on mesure bien que Béjart a créé cette chorégraphie, considérée comme son chef d'œuvre, en 3 semaines seulement, on ne doute pas qu'une énergie créatrice puissante l'a animé.

Cette œuvre peut sûrement se lire à plusieurs niveaux mais la force qui émane d'elle a un caractère universel qui explique son succès mondial qui perdure, intact, plus de 60 ans après sa création !





Le final du *Sacre du printemps* à Forest National à Bruxelles  
Daniel Lommel et Sergine Laloux.  
© *Pierre Lison*



## Nijinsky clown de Dieu

**Musique : Tchaïkovski et Pierre Henry**

**Chorégraphie : Maurice Béjart**

**Création à Forest National à Bruxelles, 1971**

Dans son Journal qu'il écrivit tandis que sa raison, hésitant entre l'ombre et la lumière, cernait encore le cours de son existence, Nijinsky exprime ses dominantes mystiques. Il se dit « en transe de Dieu ».

« C'est sur ce trajet lumineux, ce passage jalonné d'étoiles, surplombant comme un pont idéal le cirque obscur où se tiennent embusqués ses monstres intimes, que le « clown de Dieu », accomplissant en marge de son art sa dernière prouesse, se profile sous la gloire d'un projecteur supplémentaire..... Son cri de croisade résonne comme un credo par le zèle qu'il met à ramener toute formule vitale à un dénominateur commun : L'Homme-Dieu . Il en répartit, fractionne la donnée ainsi que des adages..., lorsque troublé par des ombres parasites il saute trop haut ou trop loin, il réajuste gentiment le costume de son rôle : Non, dit-il alors, Nijinski n'est pas Dieu, c'est un être de chair et d'esprit, un clown sentimental qui s'efforce de sauter vers le ciel pour atteindre la cible merveilleuse. » *extraits de la préface de G.Solpray*

« Dieu n'attend de toi qu'une chose, c'est que tu sortes de toi-même et que tu permettes à Dieu d'être Dieu en toi. » *Meister Eckhart*

« Debout, âme noble ! Chaussé tes souliers de saut qui sont l'intellect et l'amour et bondis par-dessus le culte de tes capacités mentales, bondis par-dessus ton entendement et saute dans le cœur de Dieu, dans ce qu'il a de caché, où tu seras caché à toute créature » *Meister Eckhart*

J'ai lu le « Journal de Nijinsky » vers la fin de mon adolescence. Ce livre m'a bouleversée. Cette extrême, hyper sensibilité de cet être profondément blessé, son incapacité à intégrer les dualités qui font notre existence. Le tout et son contraire. Son incapacité à vivre dans un monde qui l'enthousiasme et l'étouffe, un monde qu'il aime et qu'il déteste, un groupe dont il fait partie, par moment avec plaisir et dont il se sent étranger. Perdu et éperdu dans son amour, sa souffrance, ses peines, ses croyances voire un mysticisme...jusqu'à la maladie incurable, la démence.

Nijinsky gardait son journal totalement secret et on le retrouva un peu par hasard au milieu des cahiers scolaires de sa fille. Quand il commence à l'écrire, il a déjà des ruptures sporadiques de sa raison. On y trouve en constance un mysticisme, un élan messianique, un besoin et une lourde charge d'amour, celle de « celui qui meurt quand il n'est pas aimé ».

Il est persuadé qu'il est celui qui se reçoit en Dieu et simultanément l'héberge.

Son entrée et son saut dans « le Spectre de la Rose » était de l'ordre du divin, du génie !

Il n'aura dansé que quelques 5 petites années pour entrer comme le plus grand danseur de tous les temps dans l'Histoire de la Danse classique occidentale.

Plus que quiconque il incarne cette phrase essentielle de Nietzsche « Je ne pourrai croire qu'en un Dieu qui saurait danser ».

Tous deux sont mort « fou » en Suisse à quelques km de distance...

Maurice Béjart a intitulé le ballet qu'il a créé début des années septante, « Nijinsky clown de Dieu » faisant référence à la poésie du clown, la liberté, la pureté et aussi au fou de Dieu.

Le *Clown de Dieu* évoque la quête mystique hallucinée qu'entreprend Nijinsky après son divorce de Serge Diaghilev – le chorégraphe-Pygmalion qui travailla l'inépuisable don naturel du danseur jusqu'à la déraison. Le personnage de Diaghilev est décrit comme « DIEU – LE PERE – DIAGHILEV – LE DIABLE » et représenté par un mannequin monumental à l'allure menaçante. Fidèle à son ambition de créer un spectacle total, Béjart s'appuie sur des extraits du

journal de Nijinsky lui-même, écrit durant l'hiver 1918-1919 alors que son état psychique commence à se dégrader sévèrement.

Dans son journal, Vaslav écrit : « J'apprécie les farces puisque je suis un clown de Dieu. Mais j'estime qu'un clown n'est parfait que s'il exprime de l'amour, sinon, il n'est pas pour moi un clown de Dieu. »

Reprenant les 4 rôles qui ont marqués d'avantage sa carrière : Le Spectre de la Rose, le Faune, l'Esclave d'Or de Shéhérazade et Petrouchka, et qui nous montrent 4 univers différents et 4 styles de danse différents, Maurice Béjart a choisi de les rattacher aux 4 éléments :

- LE SPECTRE DE LA ROSE = Nijinsky l'aérien en un saut prodigieux, l'envol, la grâce, la technique classique à l'état pur : *l'élément AIR*
- LE FAUNE = le côté plastique et sculptural de Nijinsky, la force, le poids : *l'élément TERRE*
- L'ESCLAVE D'OR = le côté asiatique de la danse de Nijinsky, la rapidité, l'animalité, la sensualité : *l'élément FEU*
- PETROUCHKA = le côté russe de Nijinsky, la danse folklorique, la nostalgie de la steppe et des ses immenses fleuves comme les larmes sur un visage blanc de Pierrot : *l'élément EAU*

Enfin, le rôle de Jorge Don, le Clown de Dieu, le Fou de Dieu. Il est l'enfance, le Paradis Terrestre d'où Vaslav ne sortira que pour entrer dans la nuit.

Cinq danseurs. Aucun n'est Nijinsky. Mais leur totalité évoque un aspect de Nijinsky.

Selon son mode de création, pour arriver à monter ce spectacle, Béjart s'est immergé complètement dans son personnage. Pendant des mois, il n'a pensé qu'à Nijinsky. Il s'est mis à apprendre le russe, à fumer des cigarettes russes et à tapisser de photos son appartement sous toit.

Il a rencontré tous ceux qui l'avait connu intimement : Romola sa femme, Kyra sa fille, Vaslav son petit-fils.

Il a étudié son Journal jusqu'à l'apprendre par cœur dans un besoin de devenir l'autre. Au point de se réveiller parfois en pleine nuit avec le sentiment qu'il était devenu fou, fou comme Vaslav Nijinsky.

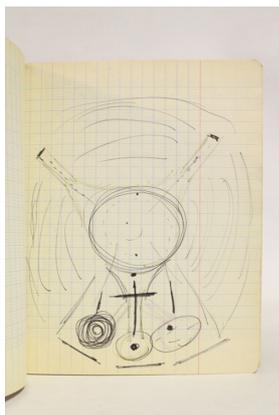
Immersion dans l'œuvre de Tolstoï. Cérémonie à l'Église orthodoxe.

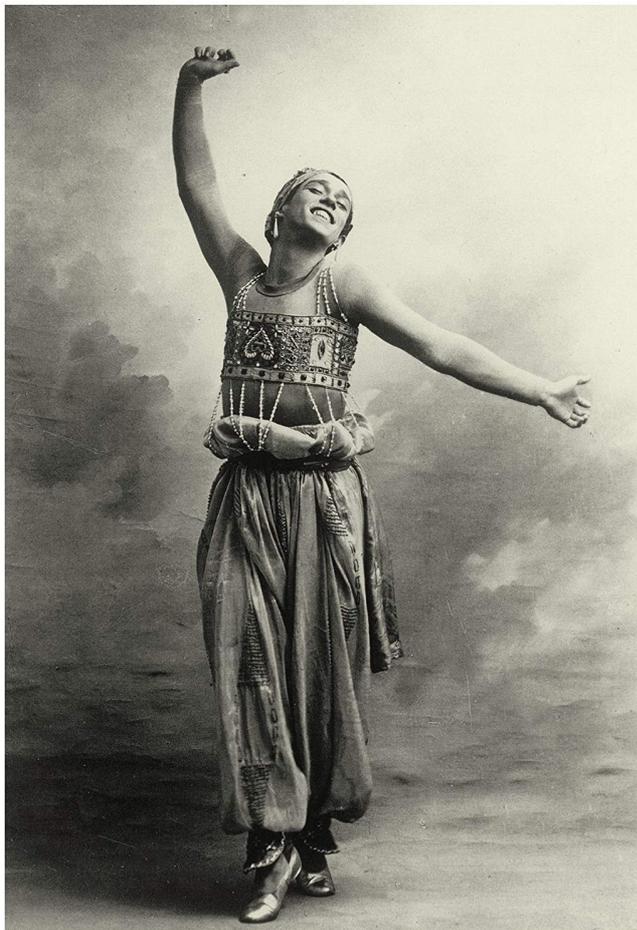
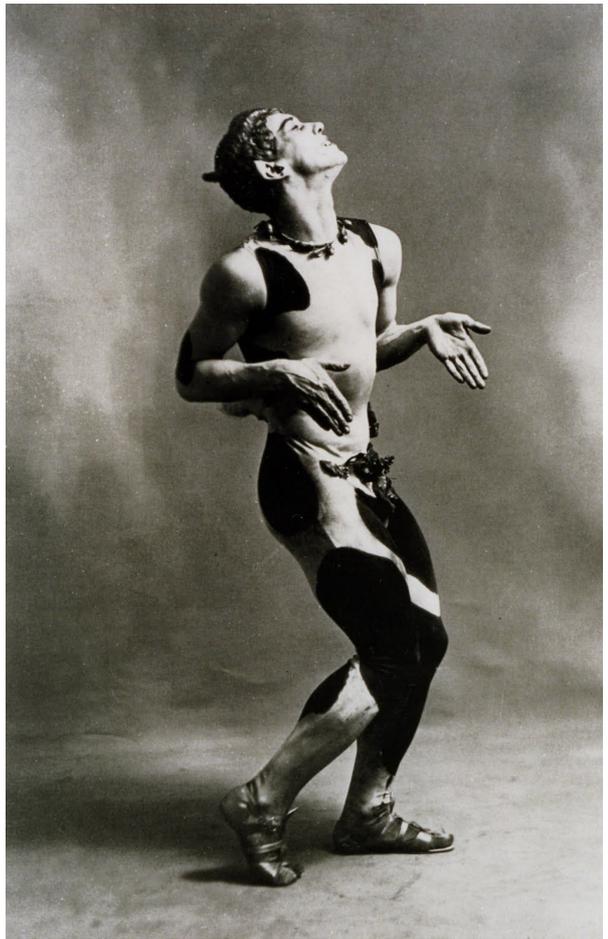
« Je me suis rendu compte de ceci : plus on veut devenir un autre, plus on se découvre soi-même. »

Pendant ces longs mois d'immersion Maurice Béjart ne travaille pas encore sur la chorégraphie proprement dite. Des idées émergent bien sûr. Vient alors l'écoute de dizaines de disques à la recherche des musiques qui feront le spectacle. Parfois, c'est une musique passée quasi inaperçue qui deviendra le choix musical définitif, si c'est celle-là qui coïncide le plus avec le personnage.

Derrière tout cela il y a surtout du travail, beaucoup de travail pour nourrir l'inspiration.

Je me souviens de la création à Forêt National et mes impressions de jeune adolescente. Le dispositif scénique était magnifique avec ces deux « bras » qui montaient dans le public et la présence de la Croix.





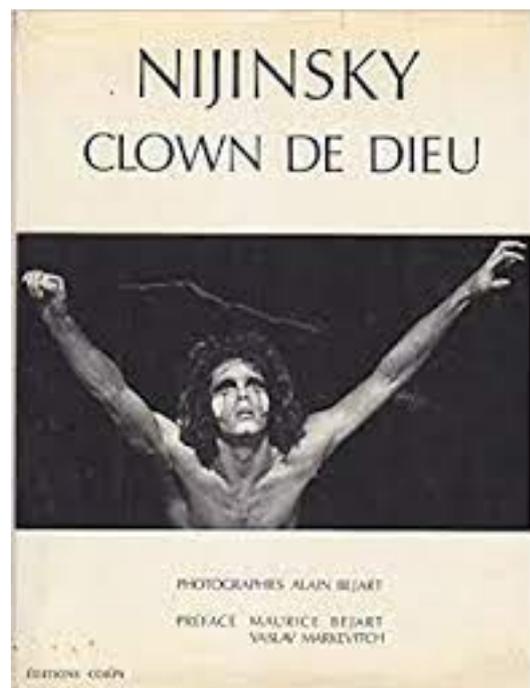


BEJART  
BALLET  
LAUSANNE

Nijinsky, clown de dieu © Alain Béjart



BEJART  
BALLET



## Zarathoustra, le chant de la danse

**Musique : Wagner, Beethoven, Hadjidakis, Farah, Offenbach, Bach, Vivaldi, F.Nietzsche, Metastasio, Citypercussion, Chuck Berry, Pugliese**

**Chorégraphie : Maurice Béjart**

**Textes : Friedrich Nietzsche**

**Création au Théâtre de Beaulieu à Lausanne, 2005**

« *Je ne pourrais croire qu'en un Dieu qui saurait danser* »

« *Entre les saints et les putains, entre le monde et Dieu, notre danse...* » - Friedrich Nietzsche

« “Zarathoustra est un danseur” »...Il est étrange que cette courte phrase de quelques mots, répétée plusieurs fois dans différents ouvrages et même dans son dernier livre *Ecce Homo*, n'ait pas semblé frapper les nombreux commentateurs de Nietzsche ! Souvent il compare Zarathoustra et Dionysos, le héros de son premier ouvrage *La naissance de la tragédie* (1871), lui aussi Dieu du Théâtre, de la Danse et de l'extase du mouvement. Parcourons les chapitres de ce poème qu'est... *Zarathoustra*.

La Danse y revient sans cesse, comme une obsession à la fois spirituelle et physique, qui nous force à penser. Mais comment penser sans danser, comment comprendre quoi que ce soit à l'existence sans ce mouvement rythmique connecté au plus profond de l'être ?

La pensée de Nietzsche, déformée, mal comprise et même truquée et faussée par des héritiers sans scrupule a servi, hélas, de caution aux idéologies les plus lâches et les plus meurtrières, transformant son génie sensible en apôtre d'un régime monstrueux.

Mais relisons ces quelques citations d'un homme jeune et sensible, musicien capable de fasciner un auditoire pendant des heures avec son piano en improvisant et avouant timidement : “Oui, on m'a souvent vu danser...” dans les montagnes entre Portofino et Gènes !

Que ce ballet soit donc, à travers ce génie, un hymne au corps humain dansant au-delà des Siècles, des Races et des Civilisations.

Que ce ballet soit LE CHANT DE LA DANSE. » Maurice Béjart

« Ce n'est certainement pas un masque inerte que l'on pourrait appliquer et sans doute aussi retirer à quelque X inconnu ! L'apparence, pour moi, c'est la réalité agissante et vivante elle-même, qui, dans sa façon d'être ironique, à l'égard d'elle-même, va jusqu'à me faire sentir qu'il n'y a là qu'apparence, feu follet et danse des elfes, et rien de plus - que parmi tous ces rêveurs, moi aussi, en tant que « connaissant », je danse ma propre danse. » (Friedrich Nietzsche *Le Gai Savoir*, I §54)



## **15. En conclusion, étude de témoignages de danseurs et danseuses devenu.e.s enseignant.e.s de yoga**

Contrairement à « mon époque », aujourd'hui le yoga est devenu un complément essentiel pour les danseurs de toutes disciplines, y compris les artistes du cirque. Sa pratique est perçue comme un merveilleux outil pour travailler l'alignement, se centrer et se concentrer, et elle se révèle comme un excellent chemin de guérison après une blessure.

Mais, comme le souligne Rita Poelvoorde (*voir témoignage plus bas*), il faut s'intéresser au yoga en tant que pratique globale et spirituelle, sinon on risque de faire du yoga pour la hanche ou le genou ! Et même si dans le yoga il y a tout cela, il ne faudrait pas oublier que le yoga est beaucoup plus que cela.

Et pourtant, à la lecture des différents témoignages, il ressort nettement que la préparation du corps pour la danse est la motivation première pour un danseur de commencer la pratique du yoga. Le danseur et les danseuses interrogées, à l'exception de Cécile Barra, ont toutes choisi le Hatha yoga ou le yoga Iyengar, des yogas statiques où l'alignement est travaillé sans notion de rythme.

Paradoxe ?

Quand on parcourt ces différents témoignages de danseurs et chorégraphes pratiquant le yoga nous comprenons à quel point la remarque de Jean-Claude suite à mon questionnement et l'expression d'un petit regret prend encore plus tout son sens : « *Ne crois pas cela. Si tu avais enchaîné les deux comme tu dis, certes ton parcours dans les āsana en aurait été facilité et quelque peu différent, mais tu serais restée une danseuse qui pratique le yoga. Là aujourd'hui tu es une yogini qui pratique et enseigne, c'est très différent.* »

### **Témoignages recueillis personnellement**

- Cécile Barra, danseuse au Ballet du XXème siècle, quitte la danse en manque de spiritualité pour se tourner vers le yoga. Mais elle n'arrivera pas à vraiment refermer la page et elle crée sur base de l'Ashtanga une forme de Yoga-danse
- Anne Breuer, mudriste puis danseuse au Ballet du XXème siècle, doit arrêter la danse pour cause de blessures importantes dues à la pratique de son métier. Elle a seulement 26 ans et s'engage résolument vers le Hatha Yoga de l'école d'André Van Lysebeth
- Rita Poelvoorde, danseuse au Ballet du XXème siècle, rencontre le Yoga alors qu'elle est soliste chez Maurice Béjart et qu'elle doit gérer stress et blessure. C'est auprès de B.K.S. Iyengar qu'elle trouve l'apaisement. Aujourd'hui elle enseigne conjointement et sereinement la danse et le yoga Iyengar
- Juan Benitez est danseur actif et découvre le yoga par le biais d'un collègue comme échauffement et préparation du corps avant les répétitions et spectacles. Il décide de faire la formation de Yoga Iyengar tout en continuant parallèlement sa carrière de danseur. Il tente à maintenir les deux pratiques conjointement mais bien séparées.

### **Cécile Barra**

<http://www.yoga-paris-barra.com>

<http://www.cefty-respiration.com>

Sa présentation sur le web :

Après avoir appartenu au "ballet du XXème siècle" de Maurice Béjart, Cécile Barra part en Inde en 1969 pour se former au yoga d'abord auprès de Sri T.K.V. Desikachar à Madras, qui lui fait découvrir les belles subtilités du Prânâyâma et lui donne le goût prononcé pour la respiration. Puis elle se rend auprès de Sri B.K.S. Iyengar, à Poona, qui lui transmet la rigueur des placements, de

l'alignement et le sens de l'espace dans les postures.

A Mysore, elle approche Sri K. Pattabhi Jois, qui lui enseigne les 1ère et 2e séries de l'Ashtanga yoga dont il est le maître. Rentrée à Paris en 1990, elle est la première à y enseigner l'Ashtanga Vinyasa Yoga<sup>20</sup> et s'attache à transmettre à ses élèves toutes les richesses de ces approches et de la respiration. Depuis 2001, elle se consacre à la formation de futurs enseignants; elle imagine le Natya Yoga et apporte au yoga tout le plaisir de la danse : un yoga pratiqué en musique, qui allie force et grâce. Pour diffuser ce savoir au public, elle ouvre, en 2008, L'Espace Yoga Bastille, sorte d'atelier rigoureux et joyeux de Hatha, Ashtanga, Natya Yoga et Prânâyâma.

Cécile Barra est responsable des formations au Centre Européen de Formation aux Techniques de Yoga (CEFTY).

### Échange avec Cécile Barra, à Paris et par mails

*Quelle difficulté à répondre à vos questions, ! il faudrait déjà redéfinir ce que vous appelez le Yoga et même l'Ashtanga .*

*Je veux dire par là ce qu'il est devenu et comment il est enseigné .....*

*Depuis que j'enseigne , il y a des années , j'ai toujours été marginale et choisi les personnes auxquelles j'avais envie d'enseigner ! je n'en n'ai jamais fait une entreprise et le nombre des formations est au compte-gouttes.*

**Comment et quand avez-vous découvert le yoga ? Quelle était votre motivation en allant à votre premier cours ?**

*Je ne me souviens pas de comment j'ai découvert le yoga , je suis allée une seule fois chez Van Lysebeth à Bruxelles*

*Ce que je cherchais : l'immobilité qui sous-tend le mouvement, avant tout et même à travers la Danse c'est l'envol spirituel que j'ai cherché et vécu, l'Inaction dans l'Action, la beauté, la pureté de cette attitude, au-delà du "c'est moi qui " l'Étreté ".*

*Je ne me souviens pas avoir cherché quoi que ce soit de particulier, mais la soif, m'a conduite à l'Expérience qu'elle réclamait.*

**Quand vous décidez de partir en Inde, à la toute fin des années soixante, le yoga n'est pas à la mode comme aujourd'hui. Qu'est-ce qui vous pousse à partir ?**

*Quand je suis partie en Inde la première fois c'est en invitée pour des spectacles et j'ai saisi l'occasion pour écrire à l'Ashram de Ma Anandamayi que j'ai rencontré il y a environ 55 ans .....*

*Puis sans être invitée je suis partie pour rencontrer mon Maître au Kerala dans la ligne de l'Advaita Védanta auprès duquel je suis restée 45 ans jusqu'à ce qu'il parte ...et en faisant des allers et retours et longs séjours à Madras auprès de Krishnamacharia et Desikachar, à Poona de BKS à Hardwar Chandra Mouni, à Mysore avec Pattabhi Jois*

*Ce qui comptait n'était pas le yoga , mais l'enseignement de mon Maître qui me permettait de le vivre de manière plus harmonieuse sans ambition, juste avec une pratique quotidienne, régulière comme un devoir, ayant la légèreté et la douceur d'une offrande .*

**Quel apport recherchez-vous en lien avec votre carrière de danseuse ?**

*Pour ne parler que de l'aspect technique, ce qu'il manque au Yoga, quand on voit comment il est pratiqué c'est l'espace, le sol, le chant intérieur, l'espace intérieur de la respiration, l'absence complète des variations rythmiques entre les mouvements larges de grande amplitude et ceux*

---

<sup>20</sup> Correction par Jean-Claude Garnier : Cécile Barra n'est pas la première enseignante de l'Ashtanga Yoga à Paris. Le premier est Gabriel Plessi dès 1968. Ensuite Jean-Bernard Rishi dès 1970.

*ciselés et précis comme dans la salutation A et la B. L'aspect ludique de ces détails, voilà pourquoi j'ai eu plaisir à enseigner pour apporter ces couleurs, ces jeux comme les changements de jeux à l'orgue, qui dit que ce doit être militaire et gymnique.*

Y a-t-il pour vous des contradictions de forme et/ou de fond entre la pratique de la danse et celle du yoga ? Quels sont les points communs et les points divergents ?

*Pour moi il n'y a pas grande différence entre la danse et le yoga sauf pour l'utilisation de la force dans les bras. La danse absorbe et s'approprie tous les mouvements possibles ce serait plutôt les torsions peut-être dans lesquelles les danseurs rencontrent le plus de difficultés.*

*Je pense souvent que les danseurs classiques sont les plus grand yogis ils doivent avoir une grande concentration, un amour puissant de ce qu'ils font, une Sadhana quotidienne rigoureuse réclamant une humilité, de savoir dépasser la fatigue, la faim parfois, servir une œuvre, un chorégraphe, accepter d'être un instrument, de s'effacer. Qu'en pensez-vous ?*

*Les personnes qui pratiquent le yoga, souvent dès qu'elles arrivent à mettre un pied derrière la tête ou faire un joli pont, c'est un triomphe et des photos de l'exploit sur toutes les coutures ..... Dans ces 2 arts, celui de la danse et celui du yoga, seul le souffle et l'âme m'intéressent, ce qu'il y a de merveilleux c'est que le corps participe pleinement à cette vie, ces formes, cette offrande, ce jeu d'une incroyable légèreté .*

*En Yoga, l'air est là pour être brassé et embrassé, le sol pour repousser les appuis, les faire rebondir intérieurement, il y a une grande sensualité, différente, on a le temps de savourer l'immobile, l'équilibre, le silence derrière le mot .*

*Entre l'Inspire et l'Expire cette suspension hors du temps comme dans un saut suspendu, un envol, le suspense de la balançoire avant que se fasse le chemin de retour, puis, ce surrender à la fin de l'Expire ou tout est déposé, dissout.*

*La lenteur de certaines postures, les sentir croître à l'intérieur de soi et dans l'espace, envahissant peu à peu des milliardièmes de millimètres, le mental est absent, absorbé. C'est cela, et cela seulement que j'ai eu envie de transmettre, pas le mouvement, mais l'absolue liberté que donne un mental qui à la fois observe, savoure et dépasse celui qui savoure. Et pourtant les postures doivent être d'une grande précision; belles par leur plénitude, leur tension sans crispation, leur "longing for" dans chaque cellule.*

*Je n'ai jamais arrêté de danser, tout est danse à l'intérieur de moi, tout est prolongement de cette joie du cœur, c'est elle qui danse même si le corps est immobile. "Elle" danse et rien ne peut l'arrêter, elle est la nature propre de chacun de nous, l'Expérience.*

*La forme que cela prend est liberté invisible, elle demeure dans sa propre gloire en elle-même, tout mouvement la sert, l'immobilité la célèbre. La musique du souffle l'anime et la vénère.*

Je me rappelle qu'à l'époque les professeurs de danse parlaient très peu de la respiration dans le travail. Bien sûr elle venait dans l'interprétation d'une chorégraphie mais on ne nous enseignait pas à rentrer dans cet espace si important pour habiter son travail à la barre ou au centre. Souvent on bloquait le souffle pour lever la jambe encore plus haut...

Oui c'est vrai on devrait apprendre aux danseurs à respirer, d'ailleurs ils s'y intéressent plus qu'avant.

Vous vous êtes engagée dans le yoga au point de suivre des formations et de choisir de l'enseigner. Cela a-t-il eu des répercussions physiques et/ou psychologiques sur votre corps de danseuse ? Ce choix vous a-t-il entraînée vers une remise en question ? Quand vous avez décidé d'arrêter la danse, la pratique du yoga a-t-elle joué un rôle dans cette décision ?

*J'ai pourtant décidé d'arrêter la danse 2 fois. Une fois pour partir en Inde et rencontrer Ma Annanda Mayi, Retour ensuite au Ballet du XXème siècle avec Maurice Béjart. Quand j'ai vu la chorégraphie de « Cygne » sur un très beau chant Indien, « Variation pour une porte et un soupir » puis le Webern et après « Nomos Alpha », j'ai eu l'illusion que le travail, cette direction, ce souffle c'était enrichi mais c'était mon désir qui nourrissait le temps et me permettait de patienter. Puis il y a eu Avignon, juste trop. Je ne peux pas séparer l'Art de la Spiritualité. Si l'Art n'en n'est pas chargé, pour moi il semblait inutile et mon départ de la compagnie a été sans me retourner, sans le moindre regret. Et je crois pouvoir dire que je n'y ai jamais plus pensé !*

**En Inde, vous abordez différents Maîtres de Yoga, Sri T.K.V.Desikachar, Sri B.K.S. Iyengar et Sri K.Pattabhi Jois. Qu'est-ce qui a motivé ces choix ?**

*Pour le Yoga, j'ai choisi les différentes branches d'un même arbre, l'Héritage de Krishnamacharia, sa lignée BKS Iyengar, TKV Desikachar et Sri Pattabhi Jois.*

*Et un peu à part, mais quand même dans la lignée également du Yoga du Cachemire, pour un pranayama intense, Chandra Mouni.*

*Tout cela pendant des années, mais l'enseignement de mon Maître en Advaita Vedanta soutenait ces études, leur donnait un sens véritable, un background ainsi qu'à celles à l'Université de Madras au département de Sanskrit à étudier des textes traditionnels et classiques Shankara, Manana Mishra , Abhinava Gupta etc etc.....*

*Voilà ce matin j'ai encore enseigné avec le même bonheur, la même exigence, certains élèves sont un cadeau, d'autres qui n'ont pas cette soif, je ne peux ni ne veux leur enseigner. Il y a beaucoup d'enseignants, des centaines, et c'est une chance extraordinaire de pouvoir choisir les élèves qui ont soif, il y en a si peu .....*

*Au moins ceux qui se déplacent en Inde pour venir à Tiruvannamalai c'est qu'une chose importante les motive. Je leur enseigne à 2 ou 3 pendant des heures, après ils vont s'ils le souhaitent s'asseoir dans le Méditation hall tel qu'il était lorsque Ramana Maharshi était là au pied de la montagne, ou dans le petit temple ou le Samadhi, et tout se résout, se fond.*

J'ai aimé la rencontre avec Cécile. Elle est de la génération et du même vécu chez Béjart que mes professeurs, ce qui créa de suite un lien entre nous. J'ai été touchée, impressionnée et assez admirative par l'énergie, la générosité et la personnalité de cette femme octogénaire.

Elle a vraiment pénétré la sagesse indienne suivant son engagement jusqu'au bout.

Me rendant en A/R à Paris pour la rencontrer, elle m'a invitée à suivre un de ses cours d'Ashtanga. Et là, j'ai vraiment compris la réponse que Jean-Claude m'avait faite et qui est un peu à l'origine de cet essai.

Cécile restera jusqu'à la fin de son dernier souffle la danseuse qui pratique l'Ashtanga yoga.

Elle le revendique d'ailleurs fermement, ayant créé le Natya Yoga qui mêle les deux.

Cette pratique était assez agréable pour l'ancienne danseuse que je suis, mais j'ai eu la sensation que je « diluais » mon centre. Symboliquement d'ailleurs, le cadre du tapis est éclaté. On commence sur son tapis une pratique traditionnelle pour peu à peu le quitter laissant la place à un yoga chorégraphié qui s'exprime dans l'espace. Peu à peu le centre s'ouvre vers la périphérie utilisant avec plaisir l'amplitude du mouvement et du déplacement.

Mais ce qui est certain, c'est que Cécile vit son yoga totalement. Elle ne peut pas faire autrement que de réunir ses deux passions avec sincérité et spiritualité. C'est son svadharma. Dans sa vérité à elle, danse et yoga s'unissent. C'est une femme habitée par sa pratique, pleine de générosité.

## Anne Breuer

<https://yoga-annebreuer.be/>

Présentation sur le web

Anne Breuer se destinait à la danse et sa carrière avait bien commencé : sept années durant, elle dansera sous la houlette de Maurice Béjart, avant de partir à Cologne où elle dansera deux années dans une autre compagnie. Mais son corps supporte de plus en plus mal d'être forcé au-delà de ses limites. Et le moment fatidique, tant redouté arrive : « Mon dos m'a littéralement immobilisée ».

Anne doit interrompre sa carrière. Elle a 26 ans.

Mais les choses arrivent quand elles doivent arriver : Anne, qui avait déjà pu goûter au yoga – hélas trop peu – au début de sa carrière, se tourne alors résolument vers lui. Son corps meurtri n'accepte pas toutes les approches et la dirige vers un yoga tout en douceur et en intériorité. Début des années '80, elle arrive à l'Institut d'André Van Lysebeth où elle apprend à découvrir et à apprivoiser son dos. A côté de ses activités de secrétariat à l'Institut, elle suit la formation de professeur de yoga et donne des cours de jazz et de gym, puis de yoga. Eliane Knutsen et Simonne Van Gorp lui font découvrir les vertus de la respiration, « la clé pour vivre de l'intérieur ». Elle a 28 ans lorsqu'elle part en Inde et rencontre celui qui deviendra son maître pour toujours : Sri Sri Sri Satchidananda de Madras. Elle séjournera trois fois en Inde. Elle se laissera aussi marquer par d'autres professeurs : Yves Noël Gaudin, Pierre Gariel, Daniel Rougier, Babacar Khane. Tous lui ont appris la « patience », lui permettant de transformer son désespoir en une belle flamme de vie.

### Échange avec Anne Breuer par mails

Je lui ai posé quelques questions pour ouvrir des pistes de réflexion, tout en insistant sur la liberté de s'exprimer selon sa propre expérience, son vécu propre.

**Comment et quand as-tu découvert le yoga ? Quelle était ta motivation en allant à ton premier cours ?**

*J'ai découvert le yoga en 1974. J'étais curieuse car je voyais Alain Louafi passer sous mes fenêtres du 101 rue Bara chaque matin à 7h.*

*Il me disait qu'il faisait son yoga et m'a invitée à le rejoindre, ce que j'ai fait.*

*J'ai trouvé cela agréable mais j'ai dû arrêter car les professeurs de danse classique me trouvaient trop molle après le yoga et je risquais d'être renvoyée !*

*A Mudra, l'école multi artistique ouverte par Maurice Béjart, nous devions progresser constamment, nous avions un jury qui décidait chaque trimestre si nous pouvions rester ou pas...*

**Recherchais-tu un apport en lien avec ton métier de danseuse ?**

*Non au début c'était de la simple curiosité.*

*Le métier de danseuse c'est d'aller toujours au-delà de ses limites, ne pas écouter son corps et ses blessures, aller toujours plus loin... Plus tard, quand face aux douleurs j'ai décidé d'arrêter mon métier de danseuse, les médecins me condamnaient à la chaise roulante. J'ai voulu voir ce que le yoga pouvait m'apporter car j'avais pratiqué une nouvelle fois et je me sentais différente dans mon corps.*

**Pendant des années tu as donc forcé ton corps à travailler l'en-dehors, à aller au-delà de tes limites. Comment ressens-tu le travail dans l'axe du corps propre au Yoga ainsi que tout ce travail d'allongement de la chaîne musculaire arrière ?**

*Quel bonheur d'enfin pouvoir écouter son corps, de voir qu'il répond beaucoup mieux lorsque l'on se base sur la respiration et la concentration. Les fibres musculaires réagissent à la respiration, au souffle, au prâna, on peut aller à l'infini dans les āsana.*

Y a-t-il pour toi des contradictions de forme et/ou de fond entre la pratique de la danse et celle du yoga ? Quels sont les points communs et les points divergents ?

*Tout cela dépend de quel style de danse et de quelle école de yoga...*

*En danse, on ne connaît pas son corps, on ne nous le permet pas, c'est un objet.*

*En ce qui me concerne, et je l'avais dit à Maurice deux ans avant sa mort, à Mudra et dans la compagnie si on m'avait permis de pratiquer le yoga je pense que je n'aurais pas eu un problème de dos aussi important.*

*Il serait bon que les danseurs puissent avoir une séance de yoga en fin de journée après leurs répétitions pour pouvoir relâcher les tensions musculaires et mieux utiliser leur respiration.*

Tu t'es engagée dans le yoga au point de faire une formation de professeur et de l'enseigner. Cela a-t-il eu des répercussions physiques et/ou psychologiques sur ton corps de danseuse ?

*C'est plutôt le contraire, c'est parce que mon corps a changé que j'ai voulu aller voir plus loin et à titre personnel.*

*Je suis le type même comme disait André Van Lysebeth de la personne qui a commencé le yoga pour pouvoir lacer mes chaussures. Je ne pouvais plus m'asseoir par terre ni me mettre à genoux.*

*J'ai suivi des cours de philosophie et de théorie sur le yoga pour mieux comprendre ce qui s'était passé dans mon corps. C'était juste un enrichissement personnel, loin de moi le fait de devenir professeur de yoga ! Pratiquer le yoga est un travail sur soi, ne pas avoir peur d'aller voir à l'intérieur de soi, c'est une véritable attitude de vie.*

*J'ai décidé d'arrêter mon métier de danseuse, les médecins me condamnaient à la chaise roulante. Je ne pouvais marcher que 5' par jour. Je sentais que je jouais avec le feu, mon corps me parlait, il était temps que j'y prenne attention. J'ai voulu voir ce que le yoga pouvait m'apporter car j'avais pratiqué une nouvelle fois en France et je me sentais différente dans mon corps.*

Tu as choisi de suivre une formation de professeur en Hatha Yoga. N'as-tu pas été tentée par le rythme respiratoire et la musicalité de l'Ashtanga, à mon sens plus « proche » de la danse ? Qu'est-ce qui a motivé ton choix ?

*De retour en France, décidée d'essayer le yoga régulièrement, je suis allée avec une amie suivre des cours chez un professeur qu'elle connaissait de l'école Iyengar*

*Catastrophe ! Je ne pouvais plus bouger de toute la semaine !*

*J'ai failli arrêter lorsque quelqu'un m'a emmenée au cours d'André Van Lysebeth.*

*Peu à peu j'ai retrouvé une certaine mobilité, j'ai pu pratiquer selon mes possibilités et à mon rythme ! Important !*

*La respiration a été une révélation pour moi, peu d'écoles de yoga en parlent et l'utilisent avec précision.*

*Tout le monde respire mais combien respirent correctement avec toutes nos possibilités ?*

*La confiance s'est installée avec André.*

En danse, il y a la classe quotidienne, les répétitions puis le spectacle sur scène.

Dans le yoga, il n'y a « que » la pratique.

Selon toi, à quel endroit l'essence de l'un et de l'autre se rejoignent-elles ? Ou pas...

*La danse et le yoga se rejoignent par la pratique quotidienne, en yoga chaque jour on redécouvre la posture comme si c'était la première fois.*

*Le yoga est un vécu intérieur et non un spectacle. Il n'y a pas de compétition même pas avec soi-même du moins à l'école de Rishikesh.*

*Le yoga est une attitude de vie, il nous aide dans notre développement personnel, nous permet de mieux vivre avec nous-même et avec les autres.*

*En danse, on exprime extérieurement ce que l'on ressent à l'intérieur, c'est un métier où il y a compétition et où on n'a pas le droit d'écouter son corps, on travaille sur des inflammations, des blessures. On pense plus à soi qu'aux autres, les places sont chères...*

### Qu'en est-il de la dimension spirituelle ?

*En ce qui concerne la spiritualité chacun prend ce qui lui parle et ce dont il a besoin.*

*La spiritualité s'inscrit dans la vie de tous les jours et répond à nos questions fondamentales : d'où venons-nous, qui sommes-nous ?*

*La spiritualité commence dans notre quotidien, elle consiste en une ouverture d'esprit qui se fait tout au long de notre vie.*

Anne et moi nous connaissons depuis mon tout premier cours de danse chez Lilian Lambert où elle était dans la classe des « grandes ». Dans ce groupe, c'était sur elle que Lilian mettait tous ses espoirs. Elle était belle, grande, fine, cheveux roux. Lilian essayait de la faire entrer pour un an dans une grande école russe mais son visa a pris trop de temps à être accepté et entre temps elle fut prise au concours d'entrée à Mudra, l'école de Béjart. Pour moi, c'était évident qu'elle allait faire une très belle carrière. Je l'ai retrouvée chez Béjart, moi petite dernière entrée et elle bien en place. Elle est ensuite partie au Tanzforum de Köln et j'ai été engagée dans une compagnie en France, on s'est perdues de vue. Je l'ai revue à l'occasion de ce mémoire et du passage dans ma vie d'Alain Louafi qui avait vécu 7 ans avec elle dans les années septante/quatre-vingt.

Sa vie est donc tournée vers le yoga depuis de bien longues années mais on sent qu'il lui reste une acrimonie face à la danse et les blessures qu'elle a traversé. Elle garde de la danse les souffrances que son corps a enduré et ne parle plus des belles choses qu'elle a pu aussi y vivre.

De ce que Alain Louafi, qui a assisté André lors de ses séminaires d'été pendant presque 25 ans, a pu m'en dire, il semblerait que Van Lysebeth ait aménagé la pratique du yoga pour qu'elle soit accessible au plus grand nombre. Un peu comme T.K.V. Desikachar avec le temps.

J'ai compris qu'elle était totalement opposée à l'Ashtanga yoga, trop « gymnique et rapide ». C'est tout juste si ce n'est pas un vrai yoga pour elle. J'ai ressenti un malaise à toujours faire avec mon corps ce que le sien ne pouvait plus faire depuis de nombreuses années. Pas simple quand deux anciennes danseuses se retrouvent pratiquant deux yogas différents... intéressant dirait JC en souriant.

---

### **Rita Poelvoorde**

<https://www.aumvoga.be/>

Présentation sur internet

Rita Poelvoorde a rencontré B.K.S. Iyengar en 1981 et a pu bénéficier de son enseignement direct. Après avoir dansé au Ballet du XXème siècle dirigé par Maurice Béjart, elle enseigne la danse classique et le yoga Iyengar pour lequel elle est certifiée Junior 1. Elle co-dirige avec Willy Bok le Centre de Yoga BKS Iyengar® de Bruxelles.

Échange avec Rita par mails

Comment et quand as-tu découvert le yoga ? Quelle était ta motivation ?

*J'ai découvert le yoga plusieurs années après avoir commencé une carrière professionnelle de danseuse au sein du Ballet du XX<sup>ème</sup> siècle, de Maurice Béjart.*

*Au départ je cherchais une discipline d'intériorisation pour m'aider à faire face au stress et au "trac" du au grands nombres de spectacles. Je souhaitais trouver un meilleur équilibre émotionnel. A 28 ans, face à des douleurs de plus en plus persistantes, les médecins diagnostiquent une coxarthrose dans la hanche. Je veux à tout prix éviter l'opération. J'avais entendu parler d'Iyengar et de sa méthode de yoga très précise, et je décide d'aller le voir à son centre à Pune en Inde. Après deux mois de travail assidu sous sa direction, j'ai pu continuer à danser !*

La pratique du yoga a-t-elle joué un rôle dans ta décision d'arrêter la danse ?  
Quel apport recherchais-tu en lien avec ton métier de danseuse ?

*La pratique du yoga Iyengar m'a permis à continuer la danse, à surmonter les blessures et à éviter des opérations chirurgicales. Grâce au yoga j'ai mieux compris mes difficultés et limitations physiques personnelles face à la technique de danse classique. Ce qui est formidable, c'est que j'ai mis des années à endommager mon corps et j'ai pu le guérir en assez peu de temps. Dès qu'il y a une lueur de compréhension, on sent très vite un début de guérison.*

Comment ressens-tu le travail dans l'axe du corps propre au Yoga ?

*Lorsque j'ai commencé le yoga, j'avais très difficile à travailler dans l'axe, surtout au niveau des cuisses, après avoir forcé pendant des années l'en-dehors. Au départ, l'en-dehors n'était pas du tout naturel pour mon corps et donc pour correspondre aux normes de la technique de la danse classique, j'ai dû forcer beaucoup. Iyengar m'a fait travailler la rotation interne, ce qui a sauvé mon articulation puisque j'avais une usure du col du fémur causée par un mouvement unilatéral toujours vers l'extérieur. Ce qui est étonnant, c'est qu'en commençant ce travail de rotation de rotation interne, la rotation externe est devenue pour moi beaucoup plus facile car j'arrivais à trouver une détente.*

Y a-t-il pour toi des contradictions de forme et/ou de fond entre la pratique de la danse et celle du yoga ? Quels sont les points communs et les points divergents ?  
En danse classique, surtout à l'époque, les professeurs parlaient très peu du pouvoir de la respiration...

*En yoga Iyengar surtout, un effort important est demandé pour assouplir les parties du corps qui ne sont pas naturellement souples, par exemple en Baddha Konasana, Uphavista Konasana, ou comme en danse classique on travaille donc l'en-dehors. Seulement on le travail différemment, en prenant le temps de comprendre la difficulté et en pratiquant aussi intensément Virasana et Supta Virasana. En danse classique on ne prend pas tellement le temps de comprendre le pourquoi de la difficulté, et en effet, la conscience respiratoire n'est pas évoquée. J'ai pu constater que la plupart des danseurs classiques ne savent pas faire de torsions car elles sont quasi inexistantes en danse classique. Ce n'est pas le cas pour les danseurs contemporains qui eux, par contre ont des difficultés à tendre leur jambe et à donner une action jusqu'au bout des pieds, à allonger le bord interne de la cheville.*

Tu t'es engagée dans le yoga au point de faire une formation de professeur et de l'enseigner. Cela a-t-il eu des répercussions physiques et/ou psychologiques sur ton corps de danseuse ? Ce choix t'a-t-il entraînée vers une remise en question ?

*Grâce à la pratique de yoga j'ai pu retrouver un équilibre physique et rétablir les fonctions*

*naturelles du corps, mécaniques, organiques et hormonales, sans avoir recours à des traitements médicamenteux.*

*Après avoir pu constater tous ces bienfaits, j'ai eu l'élan vers l'enseignement.*

*L'enseignement du Yoga Iyengar mais aussi vers l'enseignement de la danse classique, avec, grâce au yoga, une meilleure compréhension.*

*Les danseurs de ballet ont le problème opposé de la plupart des gens parce qu'à cause de leur flexibilité excessive, leur capacité physique dépasse leur conscience intellectuelle.*

**Tu as choisi de suivre une formation de professeur en Yoga Iyengar. N'as-tu pas été tentée par le rythme respiratoire et la musicalité de l'Ashtanga ? Qu'est-ce qui a motivé ton choix ?**

*Lorsque j'ai commencé le yoga, c'était d'abord du Hatha Yoga, dans le cours que je fréquentais on pratiquait les yeux fermés. Ceci a certainement des pour et des contres. Mais dans mon cas c'était un bon début en yoga. Le fait d'exécuter de postures sans la préoccupation d'être regardée, et sans regarder les autres était bénéfique et très reposant pour moi.*

*Mais lorsqu'il s'agissait de remédier à des douleurs, lésions et certaines faiblesses, il fallait chercher plus loin.*

*J'ai ensuite découvert le yoga Iyengar à Pune, Inde.*

*Le premier contact était assez rude, j'étais surprise par l'exigence, la rigueur et la discipline demandées. Mais très vite je me sentais en sécurité près de B.K.S.Iyengar, j'ai eu beaucoup de chance d'avoir reçu son enseignement direct.*

*Dans le yoga Iyengar nous restons plus longtemps dans chaque posture, pour les pratiquer avec précision, on observe le mouvement et le rythme intérieur, on cherche à s'intérioriser tout en restant vigilant au monde extérieur.*

*Au rythme des postures on agit sur des zones spécifiques, par des actions bien déterminées qui peuvent renforcer, étirer, replacer, ou desserrer et détendre selon le besoin.*

*Après plusieurs mois de pratique intensif avec B.K.S.Iyengar, j'ai eu un nouvel élan vers la danse tout en continuant ma pratique quotidienne de yoga.*

*Je conçois le yoga comme une exploration et une prise de conscience pour pouvoir être de plus en plus responsable de son propre corps, le connaître, le respecter et l'améliorer si cela est possible. Accepter aussi ses difficultés et ses limites.*

*Pour ma part je ne sens pas le besoin de comparer le yoga avec la danse. Je pense que la pratique de yoga peut nous aider à mieux vivre et s'exprimer, trouver de la profondeur, de la générosité par différents moyens ; danser, peindre, jouer de la musique, chanter etc...*

**Aujourd'hui, de plus en plus de danseurs, principalement en danse contemporaine, pratiquent le yoga comme échauffement de leur corps. Ne passent-ils pas à côté de l'essentiel ?**

*Pratiquer le yoga comme échauffement peut être un début d'intérêt pour le yoga, mais ce serait une simple approche gymnique, comme un workout.*

*En ayant cette approche qu'on pourrait qualifier comme superficielle, on pourrait se lasser très vite de la pratique du yoga, et vouloir chercher d'autres techniques comme échauffement.*

*Le premier jour de mon entrée au Ballet du XXème siècle, dans les Studios rue Barra à Bruxelles, l'administratrice m'a désigné le vestiaire où je devais installer mes affaires et je me suis retrouvée avec Rita et Shonach, les deux égéries de l'époque pour Béjart. Rita était la femme-enfant et Shonach Mirk la femme fatale. Il y avait aussi la belle Kyra Kharkevitch (épouse de l'actuel directeur du Béjart Ballet Lausanne) et Anouchka Bapkiné. Je me souviens de la gentillesse de leur accueil. Bien qu'elle soit au firmament à l'époque, Rita était la simplicité, l'humilité et la gentillesse en personne. C'est lors de ce travail et des conversations que nous avons eues que j'ai pris conscience des difficultés physiques qu'elle avait rencontrées. A l'époque, lorsqu'on la voyait*

travailler ses rôles avec Maurice, tout semblait si facile, sans force, en douceur !!! On se trouve devant la caractéristique la plus typique du danseur/de la danseuse. Qu'elles que soient ses difficultés ou ses douleurs, on ne laisse rien passer. Pas question d'avouer une blessure car on perdrait aussitôt son rôle ou sa place.

Tant dans le témoignage d'Anne que celui de Rita, toutes deux expriment parfaitement à quel point le corps des danseurs est malmené. Et elles se rejoignent pour témoigner de l'aspect curatif que le yoga représente et a représenté dans leur « après danse ».

Le chemin de Rita me touche beaucoup car il est tout en sensibilité. Elle arrive à enseigner ses deux « passions » avec équilibre et justesse, faisant bénéficier l'une et l'autre des bienfaits de chacune, dans le respect de chacune des méthodes, sans les mélanger, sans créer d'amalgame, à l'inverse du cheminement de Cécile Barra.

---

## **Juan Benitez**

Juan est danseur contemporain résidant à Bruxelles depuis 2003. Je l'ai rencontré lors d'une création avec la chorégraphe Michèle Noiret . Un an après notre rencontre, il entamait la formation de Yoga Iyengar avec Willy Bok et Rita Poelvoorde.

En 2013 il finalise la Formation Base 2 Dirigée par Willy Bok. En 2015 il a obtenu le niveau Junior Intermédiaire 1 par l'Association Française de Yoga Iyengar.

Il suit des Stages Intensifs à Paris avec Faeq et Corine Biria. Il étudie à Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute. Pune. India 2013, 2015, 2016, 2018.

### Échanges par mail et de visu

**Comment et quand as-tu découvert le yoga ? Quelle était ta motivation en allant à ton premier cours ?**

*J'ai découvert le yoga à partir de mon travail dans la danse contemporaine, j'ai pris des cours de danse avec une compagnie qui organisait un cours chaque matin pour se préparer aux répétitions, et chaque semaine nous avions différents professeurs de danse classique, contemporaine et yoga. J'ai commencé à découvrir le yoga et après je suis allé prendre des cours dans un centre de yoga pour continuer cette expérience.*

*Une nouvelle sensation m'est venue dans les cours de yoga, différente du cours de danse. Je me sentais très calme après le cours. J'ai découvert des parties de mon corps dont je n'avais pas conscience, une nouvelle sensation d'équilibre aussi, en relation avec l'espace, par exemple : Ardha Chandrasana, Parivrita Trikonasana et les postures inversées.*

**Quel apport recherchais-tu en lien avec ton métier de danseur ?**

*Le yoga c'était bien pour mon training comme danseur. Il m'apportait un nouveau travail physique, une nouvelle dimension spatiale et une conscience corporelle, que j'ai pu appliquer dans mon métier de danseur.*

**Pendant des années tu as forcé ton corps à travailler l'en-dehors.  
Comment ressens-tu le travail dans l'axe du corps propre au Yoga ?**

*Je suis passé par différentes étapes de sensation avec le yoga appliqué à mon travail de danseur. Au début, le yoga était la découverte que j'amenais sans souci au mouvement dansé. Après, il est devenu un obstacle. Mon corps changeait et tout devenait aligné. Mon mental reconnaissait seulement le mouvement des asanas et que c'était difficile d'aller dans un autre schéma de mouvement. Par exemple, la relation avec le sol. J'avais des difficultés à tomber, de laisser le poids du corps venir vers le sol, s'abandonner à la gravité, et j'ai perdu ma fluidité dans le mouvement improvisé.*

*Pour la danse contemporaine, les articulations doivent être plus pliées pour amortir les chutes, les mouvements rapides, sauts, tours... et le yoga allait pour moi dans une action opposée ; je tendais les genoux, je montais la caisse thoracique, j'étirais trop mon corps vers le haut.*

*Après cette expérience j'ai commencé à pratiquer le yoga à la maison mais, à la répétition, je travaillais l'échauffement avec des exercices de danse au sol, respiration, désarticulation, pour séparer les mouvements du yoga et ceux de la danse, que j'avais trop mélangés.*

**Y a-t-il pour toi des contradictions de forme et/ou de fond entre la pratique de la danse et celle du yoga ? Quels sont les points communs et les points divergents ?**

*Je pense qu'il ne doit pas y avoir de contradictions entre la danse et le yoga, mais inconsciemment, j'ai créé des contradictions. Le yoga me donne de très belles choses, pour ma santé physique et mon mental. La danse me donne une autre liberté, des autres sensations, un état mental différent, plus en mouvements.*

*Les points communs que je ressens sont :*

- l'exploration du corps physique et organique.
- la sensation spatiale ; interne et externe.
- l'amour, la sensation de liberté...

*Les point divergents sont plus au niveau mental.*

*la violence, la psychologie, l'émotion, la séduction, l'action, la catharsis ....qui s'expriment souvent dans la danse, en opposition à la non-violence, le silence, la simplicité, l'humilité, la méditation, la non-action...qui font partie du Yoga.*

*Le yoga est une intériorisation de soi-même, corporellement et mentalement, pour maîtriser ses pensées et émotions.*

*La danse est une extériorisation de soi-même, corporellement et mentalement, afin d'amplifier les sentiments et les émotions.*

**Tu t'es engagé dans le yoga au point de faire une formation de professeur et de l'enseigner. Cela a-t-il eu des répercussions physiques et/ou psychologiques sur ta profession de danseur ? Les deux professions cohabitent-elles en harmonie ou cela t'a t'il entraîné vers une remise en question ?**

*La formation comme professeur de yoga m'a apporté de magnifiques informations et ouvert une source qui continue de grandir en moi.*

*J'essaie de combiner ma profession de danseur et celle de professeur de yoga.*

*Pour le moment, j'arrive à maintenir les deux, mais parfois, étant en répétition sur un projet de danse, je dois organiser les horaires. Parfois, je dois me faire remplacer pour quelques semaines et adapter ma pratique.*

*Ma relation professionnelle comme danseur a été très influencée par le yoga, tant au niveau de la concentration que du physique et du psychologique.*

*Je cherche une harmonie et un équilibre entre les deux matières, mais il reste beaucoup d'années de travail pour que je puisse équilibrer et accepter ces différences ; la discipline du yoga, la pratique personnelle, la régularité, la paix, la vie calme en opposition avec les projets de danse, les horaires, la période de travail, la créativité, l'inspiration artistique, la passion, l'émotion du mouvement .....*

Tu as choisi de suivre une formation de professeur en Yoga Iyengar. N'as-tu pas été tenté par le rythme et la musicalité de l'Ashtanga ?

*J'ai commencé le yoga avec la méthode Iyengar. C'est des années plus tard que j'ai découvert l'Ashtanga Yoga. J'étais déjà engagé dans la formation de professeur en Iyengar Yoga et j'ai décidé de rester là. Je trouve l'Ashtanga Yoga plus dynamique, offrant une plus grande fluidité dans le mouvement des postures. De temps en temps je l'utilise pour ma pratique personnelle. Je trouve que ces deux méthodes sont compatibles. C'est la même racine et la même famille.*

Aujourd'hui, de plus en plus de danseurs, principalement en danse contemporaine, pratiquent le yoga comme échauffement de leur corps. Tu es passé par là. Qu'y cherchent-ils ? N'est-ce pas là qu'une simple approche gymnique ?

*Les danseurs d'aujourd'hui sont intéressés par le yoga pour sa simplicité, sa beauté et le bénéfice des postures. La pratique va améliorer la condition physique du danseur et maintenir son corps en bonne santé, surtout après la trentaine.*

*J'ai pris 7 à 10 ans de pratique régulière pour comprendre et sentir le fruit et l'essence du yoga. La majorité des danseurs ne pratique pas avec cette régularité nécessaire pour ressentir cet effet. Ils arrivent à toucher uniquement la première couche physique Annamaya Kosa "le corps physique". Après celui qui continue va découvrir les couches plus profondes, celles du corps physiologique, du mental, de la pleine conscience, du spirituel.*

Le témoignage de Juan est très intéressant car il a choisi de rester un danseur actif tout en enseignant le yoga Iyengar. C'est très différent des autres témoignages. Il passe donc, tant dans son corps que dans son esprit, de l'un à l'autre. Au début ce n'était pas évident. J'ai rencontré Juan en photographiant « Hors Champ », une création de mon amie et chorégraphe Michèle Noiret, qui l'avait engagé parmi les cinq interprètes. Michèle travaille en étroite collaboration avec ses danseurs s'enrichissant des univers de chacun et celui de Juan est très personnel. Entre la création et les reprises pour les tournées, Juan a augmenté sa pratique de Yoga Iyengar et Michèle me disait qu'elle avait été étonnée de constater comme il perdait en même temps sa qualité de liberté d'improvisation. Ca m'a fortement interpellée.

Juliette Durrleman, danseuse interprète mais également professeur certifiée en Iyengar comme Juan, conseillait de compléter l'entraînement du yoga par un travail régulier d'improvisations. Ce phénomène, je l'avais déjà expérimenté au niveau de la danse classique et de la liberté du corps dans l'abord d'une danse plus contemporaine ou spontanée. Les danseurs qui avaient consacré toute leur vie à la technique classique pure et avaient formaté leur corps pour atteindre la perfection rêvée avaient souvent beaucoup de mal à se lâcher en improvisation ou dans une boîte de nuit. Mais j'aime ses interrogations, sa sensibilité et son introspection par rapport à la pratique sincère des deux disciplines.

Je peux comprendre que la rigueur de la pratique Iyengar puisse avoir un effet, le plus souvent temporaire, de rigidité dans le corps et l'esprit. Devant cette méthode extrêmement précise jusque dans les moindres détails et l'utilisation d'accessoires suivant des règles très déterminées, il me semble qu'on puisse tomber dans l'excès.

Par contre, tous les danseurs interrogés sont unanimes quant au bienfait du yoga, et plus spécifiquement la méthode Iyengar, sur leur corps souvent malmenés par les exigences des chorégraphes.

---

En complément, en fouillant dans mes archives de danse qui ont résisté aux divers écumages liés à de multiples déménagements, je suis tombée sur un numéro de la revue NDD, l'actualité de la danse, publiée par l'association Contredanse et la Maison du Spectacle de la Bellone à Bruxelles **Témoignages de danseurs et chorégraphes recueillis lors d'un article paru en 2009 dans la revue NDD, l'actualité de la danse « Le yoga Iyengar et la danse : Pourquoi les danseurs font-ils du yoga ? ».**

**Paru il y a une bonne dizaine d'années, cet article est encore plus d'actualité aujourd'hui et répond en écho à ma question**

**1 - Felicette Chazerant**, chorégraphe, pédagogue et enseignante de yoga.

La Compagnie Félicette Chazerand privilégie dans sa démarche la rencontre et la confrontation de différents talents, la perception singulière et l'harmonie des techniques. Elle met en valeur la complicité créatrice où les rôles se dessinent au fur et à mesure que la création s'installe, tantôt dans l'écriture chorégraphique, tantôt dans le regard ou dans l'échange des idées, pour donner corps au projet chorégraphique. Pour accompagner ses créations, l'asbl mène en parallèle un travail de sensibilisation à la danse contemporaine et à la chorégraphie auprès des enfants et des enseignants ainsi que des danseurs et chorégraphes qui souhaitent s'engager dans cette voie.

Basée à Bruxelles, Félicette Chazerant a été formée en Belgique et en Inde par le Yoga Iyengar qu'elle pratique depuis une quinzaine d'année, en lien avec le Body Mind.

La méditation fait partie de son quotidien depuis une vingtaine d'années. Initiée à l'étude du Bouddhisme au Centre Kagyu Samyé Dzong à Bruxelles où elle prend refuge en 1992, elle reçoit de Situ Rinpoche les enseignements sur le Mahamudra de 2008 à 2015.

Elle continue sa recherche spirituelle en compagnie des enseignants du Centre de Samyé Dzong et du Centre d'Études de Chanteloube (France).

***Voyage exigeant mais passionnant :** « J'ai 53 ans, et c'est actuellement mon seul entraînement que je considère être un enseignement. Je ne cherche plus à bouger pour bouger, je suis en relation avec un corps qui me parle et qui me donne la possibilité de goûter le lien entre la partie pensante et la partie organique et physique de mon corps. M'adonner à cette science corporelle qui a fait ses preuves sur des milliers d'années me rassurent, me porte et parfois me transporte. C'est un voyage exigeant mais passionnant. Des propositions pour peaufiner la pratique des asana. Allier le yoga avec une pratique complémentaire attisant la conscience corporelle me semble très utile. Comme la méthode Feldenkrais ou le Body Mind Centering. » NDD N°42 – Hiver 2009*

Riche de ses expériences liées aux mouvements et à l'étude de la posture, Félicette qui a aujourd'hui 66 ans, s'adonne à l'enseignement du yoga Iyengar en donnant des repères anatomiques, organiques et physiologiques. Malgré qu'elle soit une des rares anciennes collègues danseuses qui se soit

vraiment tournée vers l'étude du Bouddhisme et une profonde recherche spirituelle, on sent à quel point la méthode très axée sur l'alignement et la statique de B.K.S.Iyengar la rassure.

C'est sans doute la différence majeure entre le Yoga Iyengar et l'Ashtanga Yoga de Sri K. Pattabhi Jois : l'un travail sur l'alignement et la statique et l'autre sur l'alignement et l'énergie.

**2 - Nicole Mossoux**, danseuse contemporaine, chorégraphe de la Compagnie Mossoux-Bonté, pratique le yoga Iyengar depuis 2004.

Depuis 1985, le tandem de créateurs imagine des univers se jouant des frontières. Elle, Nicole Mossoux, est danseuse et chorégraphe, lui, Patrick Bonté, est metteur en scène et dramaturge. Leurs projets, pilotés alternativement et nourris d'arts plastiques, de musique ou de silences, autant que de psychanalyse, embrassent l'inexploré, la sensibilité et l'inconscient, tout en s'adressant à notre imaginaire.

**Structures fortes** : « J'ai commencé le yoga à un moment de ma vie (48 ans / donc 61 aujourd'hui) où j'ai senti la nécessité de revenir à une technique éprouvée depuis longue date, et le besoin de structures fortes sur lesquelles m'appuyer, après de nombreuses expériences de traitement plus release du corps. Ca m'apporte une stabilité et une résistance accrues, un gainage interne, profond, qui soulage les mouvements périphériques et une meilleure capacité à surmonter l'effort quand il le faut. Pratiqué quotidiennement, il modifie le tonus général du corps mais ne remplace pas certaines préparations physiques et exercices de concentration spécifiques à une répétition de danse, à un spectacle. »

NDD N°42 – Hiver 2009

Là on est vraiment dans le schéma de la danseuse qui « utilise » le Yoga d'une manière uniquement corporelle pour améliorer sa danse, en support.

**3 - Johanne Charlebois**, danseuse, chorégraphe, formatrice, professeur certifié de la méthode Iyengar.

- 1959. Johanne Charlebois naît à Verdun dans la province de Québec.
- 1977. Elle devient danseuse puis chorégraphe, conceptrice de projets créatifs en milieu scolaire défavorisé et formatrice de professeurs de danse.
- 2005. Elle suit la formation en yoga Iyengar et se met à l'enseignement.
- 2008. Elle voyage et pratique en Inde. Depuis, elle participe aux conventions internationales en Europe.
- 2015 Elle devient accompagnante à la naissance. Johanne a fait de la pratique périnatale l'une de ses spécialités.

**Conscience corporelle** : « Le yoga m'a apporté une nette amélioration de ma conscience corporelle interne, une plus grande précision externe avec moins d'effort et un meilleur alignement. J'ai également re-dynamiser mon potentiel énergétique et acquis une meilleure récupération après l'effort physique. Parfois, la finesse de précision qui est demandée dans les postures m'apporte une sorte de silence interne et profond.

Dans des moments particuliers, je peux transposer ce silence dans ma danse. Par contre, le yoga n'amène pas le travail dynamique dans l'espace, la relation au sol, le travail de partenaire et le travail rythmique qui sont des valeurs importantes dans la danse. » NDD N°42 – Hiver 2009

Le parcours de Johanne est intéressant et sa reconversion dans la pratique périnatale aussi. J'aime bien sa remarque sur l'amélioration de sa conscience interne qui conduit à une plus grande précision externe. Il est évident que plus on pratique, plus on développe une conscience de plus en plus fine

du corps. J'aime aussi sa manière de décrire ce que j'appellerai le « lâcher-prise » : une sorte de silence interne et profond. Par moment on sent qu'elle peut créer un pont entre son yoga et sa danse et ce pont c'est ce silence, donc cette écoute interne. C'est là que Shiva/Natarāja se rejoignent.

*« Par contre, le yoga n'amène pas le travail dynamique dans l'espace, la relation au sol, le travail de partenaire et le travail rythmique qui sont des valeurs importantes dans la danse »*

- Travail dynamique, travail rythmique : En ce qui concerne le travail dynamique, elle se limite du fait du yoga Iyengar choisi. Si elle avait pu découvrir et pratiquer le yoga Ashtanga, ou le yoga kundalini, son ressenti ne serait pas identique. La notion de rythme dépend complètement du yoga choisi.

- La relation au sol : là, je pense qu'elle a tort. Cette relation est primordiale en Yoga. Le yogi est vecteur entre la terre et le ciel. De son ancrage au sol par les pieds ou, en postures assises par les ischios, il fait monter l'énergie dans tout le corps.

- Occupation de l'Espace : comme nous l'avons déjà relevé, la notion de déplacement dans l'espace et l'occupation de celui-ci est en effet une différence majeure entre la pratique du yoga qui a pour cadre le rectangle du tapis et la danse qui elle s'exprime sur toute la surface de la scène.

- Le travail avec le partenaire : si c'est un rapport évident pour les danseurs, qu'ils travaillent à deux ou à plusieurs, c'est une notion assez subtile en yoga. Au premier regard on pourrait dire le yoga est une pratique solitaire. Et pourtant un lien très profond s'installe entre l'enseignant et l'élève. Une Sangha se crée autour d'un maître et des interactions de qualité se passent entre les pratiquants.

**4 - Nienke Rehorst**, danseuse, assistante à la chorégraphie de plusieurs chorégraphes dont principalement Sidi Larbi Cherkaoui, professeur de danse et professeure certifiée de Yoga Iyengar qu'elle pratique depuis 1996.

**Développement personnel** : *« J'ai commencé le yoga par besoin de travailler mon corps d'une manière saine car j'avais de gros problème de dos et de genoux. En tant que pratiquante, il est devenu la base de mon entraînement de danse. Le yoga met en avant le développement personnel.*

*L'interaction avec les autres et la communication se font en fonction de ce premier point. De la même manière, la danse pose le développement personnel comme point de départ de*

*l'entraînement. Mais, dans la danse comme art performatif, celui-ci devient un instrument.*

*L'expression du mouvement, le public et le succès sont les focus principaux. La santé personnelle, malheureusement, est souvent la deuxième sur la liste. La danse et le yoga sont complémentaires et ils ne peuvent pas se substituer, parce que le yoga est yoga et la danse est danse. »* NDD N°42 – Hiver 2009

Comme beaucoup de danseuses, c'est l'accumulation des blessures contractées par la danse qui amène Nienke au yoga. Et bien sûr l'Iyengar. Sa remarque sur le développement personnel mis en avant par le yoga qui ouvre vers une interaction avec les autres est très intéressante. Différence notoire, *« la danse est un art performatif. L'expression du mouvement, le public et le succès sont les focus principaux. »*. Elle met le doigt sur les deux différences les plus importantes entre danse et yoga : performance et public.

## **Conclusion**

**Si la danse devient le svadharma du danseur, du chorégraphe, alors Danse et Yoga ne se rejoignent ils pas en Shiva / Natarāja ?**

**Sens du sacré et chemin vers une spiritualité deviendraient leur point de rencontre.**

Le premier art né à l'essence de l'Humanité fut sans doute la danse, une réponse, une prière du corps, face au grand mystère de la vie. On danse pour son effet libérateur. C'est ainsi que les chamanes invoquent les esprits depuis la nuit des temps.

C'est ainsi que la danse de Shiva/Natarāja émerge du fond des âges. La danse Tândava ou la danse Ananda Tandava, symbolise les cycles cosmiques de la création et de la destruction, ainsi que le rythme quotidien de la naissance et de la mort. L'union du mouvement et de l'immobilité. L'union de tous les contraires, l'union de la naissance et de la mort. L'Unité du Tout. Le mot Yoga signifie proprement union : l'union effective de l'être humain avec l'universel.

Tout le cheminement du yoga tente à conduire le disciple vers son être intérieur, de développer la perception d'une conscience universelle, atteindre la félicité « Sat-chit Ananda »

*La création est née d'ānanda.*

*Le champ entier de l'individu, depuis sa création, comme une onde de vie cosmique est dans le domaine d'ananda. Ce bonheur qui est mon Soi.*

*Et parce que le bonheur peut devenir une réalité vivante, ce bonheur est assimilé à Chit, la conscience. Et parce qu'elle est Ananda, elle est plénitude. Ainsi, Sat Chit Ananda, est l'Absolue Conscience Béatitude.*

Yoga Sutra : Au fil des mots  
Evelyne Sanier-Torre – Collège National de Yoga

*« Yoga et Danse est la rencontre entre deux grands fleuves. Ils viennent de la même source qui nous unit tous. » - Shiva Rea*

Le danseur peut transcender son art. C'est ainsi que le Maître indien engage Bèjart à comprendre que la barre est son Yoga. *« Depuis ce jour, la barre, pour moi, n'est pas lié à une technique, à un style, à une certaine forme de danse, c'est un yoga qui construit mon corps et mon mental et m'ouvre la possibilité d'essayer de comprendre tout une autre forme de danse car la danse est UNE » - Maurice Bèjart*

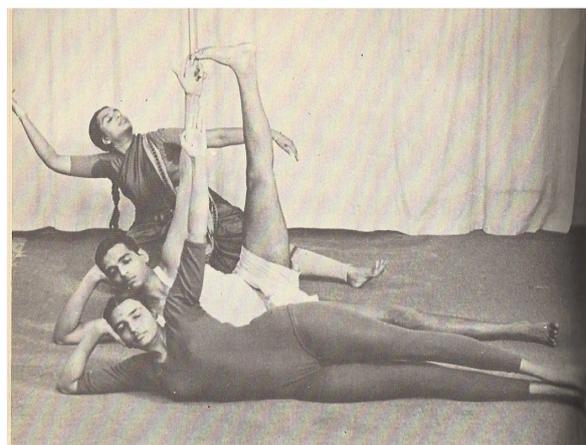
Dans tous ces différents témoignages de danseurs et danseuses, une réflexion très intéressante de Juan Bénitez a retenu mon attention :

*« Le yoga est une intériorisation de soi-même, corporellement et mentalement, pour maîtriser ses pensées et émotions.*

*La danse est une extériorisation de soi-même, corporellement et mentalement, afin d'amplifier les sentiments et les émotions ».*

Si ces deux ascèses peuvent très certainement se rejoindre sur le chemin vers la spiritualité, nous croyons que les différences principales entre la danse et le yoga résident dans la notion du spectacle, la présence du public et l'interaction entre elles.

La présence du Public et l'occupation de l'espace scénique apporte au danseur une énergie bien particulière. Du fait de la « représentation », le danseur est en échange constant entre son intériorité, son énergie propre, l'exigence corporelle demandée par la chorégraphie et les énergies multiples dégagées et extériorisées entre lui et ce public qui le porte.



## **16. Remerciements**

Toute ma gratitude et mes profonds remerciements s'adressent tout d'abord à mon Maître, mon Guruji, Jean-Claude Garnier pour la générosité inépuisable de son enseignement, pour le lien profond qui nous unit depuis plus de 20 ans, pour sa présence sans faille, sa disponibilité, son écoute, son humour, son amour de la transmission. Tout au long de ces années, il m'a tacitement, naturellement, accompagnée. Sans lui, je n'aurais jamais pu récupérer la confiance et l'aptitude corporelle après ma chute où le diagnostic du radiologue des urgences était formel : « vous avez échappé à la chaise roulante, la souplesse du dos, il faut oublier ».

Merci à Anne, sa merveilleuse épouse, pour tous nos moments de connivence.

Merci pour l'accueil chaleureux que tous deux ont porté à mes enfants dans les circonstances difficiles d'une séparation. Les retraites à Kirinthos font partie de leurs plus beaux souvenirs d'enfance.

Merci à Christiane Meyerson, la titulaire des deux dernières années de mes gréco-latines pour sa confiance et son accompagnement sans faille alors qu'à 16 ans je cumulais un double horaire.

Merci à Blanche Aubrée et à la mémoire de Dolorès Laga, sans lesquelles je n'aurais jamais pu réaliser mes rêves de danseuse. Chacune à leur manière m'ont donné leur enseignement avec générosité et accompagnée comme danseuse et interprète.

Merci à la mémoire de ma mère, Janine Duesberg, qui m'a accompagnée et soutenue tout au long de mon parcours de danseuse. Elle quittait les bureaux de Christie's Belgium dont elle était la directrice dès le vendredi soir. Au volant de sa voiture elle prenait la route vers les différents pays où je me trouvais afin d'assister à la nouvelle création et rentrer ensuite pour ouvrir le lundi matin ! Je me souviens des joyeux fous-rire lors des déménagements où elle n'hésitait pas à louer une grosse camionnette pour transporter toutes mes affaires vers d'autres horizons.

Merci aux différents chorégraphes et à tous mes amis danseurs qui ont partagés la même passion de l'art de la danse, de la scène.

Merci à Silvia Frosali, ma sœur de cœur depuis les Ballets de Bonn, pour nos presque 40 ans d'amitié, de confidences et de connivence sans faille. Devenue une excellente ostéopathe, elle est aussi formatrice et enseignante à un haut niveau en Gyrotonic.

Merci à Tim Miller, « Timji », pour son magnifique enseignement et sa dévotion à l'Ashtanga Yoga. Le Teacher Training 2<sup>nd</sup> series que j'ai eu le grand privilège de suivre dans son Shala à Encinitas reste un des moments très forts de mon parcours d'enseignante. Tim Miller est d'une générosité, d'une écoute et d'une ouverture d'esprit rares.

Merci à Kia Naddermeier pour nos échanges, notre complicité et sa transmission de l'enseignement de l'Ashtanga avec cette touche de féminité et d'élégance qui la caractérise. Kia est inspirante. Constamment en recherche et en étude elle est dévouée à la pratique et à ses élèves.

Merci également à tous les professeurs que j'ai rencontré sur mon chemin de l'Ashtanga et qui, chacun, m'ont transmis leur enseignement avec générosité : Madeleine Rommel, Barath Shetty, David Swenson, Jason Crandell, Peter Sanson, Magnus Ringberg, Kristina Karitinou, Lucy Crawford, Sandra Howling, Scott Johnson, John et Julia Scott ...

Merci à tous mes élèves pour leur confiance et la richesse de nos échanges qui, chaque jour, confirme cette citation : "*Enseigner, c'est apprendre deux fois.*" J.Joubert. Un enseignant n'a jamais fini d'étudier, d'apprendre...et c'est un grand privilège.

Merci à tous mes collègues amis pour ces deux beaux parcours que furent ces deux formations.

Merci à Alain Louafi pour nos nombreux échanges tant autour de la danse que du yoga.

Merci à Abigaël Vasselier et Jérôme Glorie pour leur lecture et relecture attentive.

Et bien sûr, merci à mes deux enfants, Nicolas et Jessica, pour tout leur amour et notre merveilleuse complicité, pour leurs encouragements et leur soutien sont sans faille. Ils sont le plus beau cadeau de mon existence.

## **17. Bibliographie**

### **Danse**

- « Les Danses sacrées, anthologie »  
Collection Sources orientales VI – Editions du Seuil, 1963
- « The dance in India » - Enakshi Bhavnani  
Taraporevala sons & Co.treasure house of books,1965
- "Ram Gopal, India's Ambassador of the Dance – programme, 1990
- « Mawlana, le soufisme et la danse » - Michel Random  
Sud Editions, 1980
- « Journal de Nijinsky » (traduction par G.S. Solpray)  
Edition Gallimard, 1953
- « Diaghilev et les Ballets Russes » - Boris Kochno  
Éditions Fayard, 1973
- « Danser sa vie » - Roger Garaudy  
Éditions du Seuil, 1973
- « Lettres sur la danse de Noverre »  
Éditions Ramsay, 1978
- « Martha ou le mensonge du mouvement » - Claude Pujade-Renaud  
Éditions Acte Sud, collection Babel, 1996
- « Degas, Danse, Dessin » - Paul Valéry  
Éditions Gallimard, 1965
- « Serge Lifar, destin d'un danseur » - André Levinson  
Éditions Bernard Grasset, 1934
- « Du temps que j'avais faim suivi de Le manifeste du chorégraphe » - Serge Lifar  
Éditions d'Aujourd'hui, 1981
- « Balanchine, biographie », Bernard Taper  
Éditions Jean-Claude Lattès, 1980 pour l'édition française
- « The Art of Making Dance” – Doris Humphrey  
Éditions Princeton Book Company, 1959

### **Maurice Béjart**

- « Béjart et la danse » - Roger Stengele et Robert Kayaert  
J.Verbeeck, éditeur, 1966
- « à la recherche de Béjart » - Roger Stengele et Robert Kayaert

- J.Verbeeck, éditeur, 1968
- « Béjart » - Marie-Françoise Christout  
Éditions Seghers, Paris, 1972
  - « Une visite chez Béjart » - Thierry Mathis  
Éditions Palmer, 1972
  - « Nijinsky, clown de Dieu » - Alain Béjart  
Éditions Corps, 1973
  - « Danser le XXè siècle » - Alain Béjart  
Éditions Fonds Mercator, 1977
  - « Béjart par Béjart » - Colette Masson, J-LRousseau et Pierre Faucheux  
Éditions Jean-Claude Lattès, 1979
  - « Un instant dans la vie d'autrui », mémoires - Maurice Béjart  
Éditions Flammarion, 1979
  - « L'autre chant de la danse » - Maurice Béjart  
Éditions Flammarion, 1974
  - « Béjart au travail » - Sylvie de Nussac et Pablo Reinoso  
Éditions Jean-Claude Lattès, 1984
  - « Béjart, le tournant » - Yvan Muriset et J.-P. Pastori  
Éditions Favre. Lausanne, 1987
  - « Le ballet des mots » - Maurice Béjart  
Éditions Les belles lettres / Archimbaud, 1994
  - « La Vie de qui ? », mémoires 2 - Maurice Béjart  
Éditions Flammarion, 1996
  - « Conversations avec Maurice Béjart » - Michel Robert  
Éditions Parole d'Aube - La Renaissance du Livre, 2000
  - Maurice Béjart « *lettres à un jeune danseur* » -  
Éditions Actes Sud, 2001
  - « Ainsi danse Zarathoustra, entretiens » - Michel Robert  
Éditions Acte Sud, 2006
  - « Béjart. Si Dieu le veut » - Michel Robert  
Éditions Racine, 2011
  - « Béjart Le démiurge » - Ariane Dollfus  
Éditions Arthaud, 2017
  - « Mudra, 103 rue Bara. L'École de Maurice Béjart 1970-1988 » - Dominique Genevois  
Éditions Contredanse, Bruxelles, 2016

### **Yoga / Inde**

- « Yoga Mala » - Sri K. Pattabhi Jois  
Éditions Dangles, 2006, pour l'édition française
- « Guruji, a Portrait of Sri K.Pattabhi Jois through the Eyes of His Students” – Guy Donahaye  
and Eddie Stern  
Editions North Point Press, 2010
- « Ashtanga Yoga, le guide pratique » - David Swenson  
Éditions Copeland Woodruff, 2008 pour l'édition française
- « Ashtanga Yoga traditionnel » - Petri Räisänen  
Éditions Almora, 2013
- « Nādi sodhana » - Petri Räisänen  
Éditions Almora, 2021
- « Ashtanga Yoga » - John Scott  
Éditions Médecis, 2021, pour l'édition française
- « The Heart of Yoga » - T.K.V.Desikachar

- Simon & Schuster India, 1995
- « Bible du Yoga » - B.K.S.Iyengar  
Éditions Buchet/Chastel, 1978, pour l'édition française
  - « L'Arbre du Yoga » - B.K.S.Iyengar  
Éditions Buchet.Chastel
  - « Au cœur des Yoga Sutra » - B.K.S.Iyengar + Préface de Sa Sainteté le dalaï-lama  
Éditions Buchet.Chastel, 2015
  - « Patanjali – Yoga Sùtras » - Françoise Mazet  
Éditions Albin Michel, 1991
  - « Yoga Sùtra de Patanjali, miroir de soi » - Bernard Bouanchaud  
Éditions Agamât, 2015
  - « Yoga, encyclopédie » - André Van Lysebeth  
Éditions Flammarion, 2016
  - « Pranayama, la dynamique du souffle » - André Van Lysebeth  
Éditions Flammarion, 2017
  - « Vivre en yoga » - WillyVan Lysebeth  
Éditions Almora, 2020
  - « Les secrets du Yoga » - Clémentine Erpicum & CÄÄT  
Éditions La Plage, 2019
  - « L'art subversif et sacré du yoga » - Martine Le Chenic  
Éditions du Relié, 2018
  - « Dictionnaire de l'Hindouisme » - Jean Varenne  
Éditions du Rocher, 2002
  - « Dieux et Déesses de l'Inde » - Stéphane Guillerme  
Éditions Almora, 2011
  - « La Bhagavad Gîtâ ou l'art d'agir » - Colette Poggi  
Éditions Équateurs, 2020
  - « La Bhagavad-Gîtâ » - Shri Aurobindo  
Éditions Albin Michel Spiritualités, 1970
  - « La Bhagavad-Gîtâ » - Marc Ballanfat  
Éditions Flammarion, 2007
  - « La Bhagavad-Gîtâ, L'essence du Yoga » - Stephen Mitchell  
Éditions Synchronique, 2014
  - « A propos du Yoga. L'architecture de la paix » - Michael O'Neill  
Éditions Taschen, 2015
  - « Yoga, l'art de la transformation, 2500 ans d'histoire du Yoga » - Debra Diamond  
Éditions La Plage, 2017
  - « Yoga, l'encyclopédie » - Ysé Tardan-Masquelier  
Éditions Albin Michel, 2021
  - « Yoga, ascètes, yogis, soufis »  
Éditions Mnaag, 2022
  - « Le corps de l'Inde » - Naman P.Ahuja  
Éditions Europalia International, Bruxelles, 2013
  - « Indomania » - Deepak Ananth et Dirk Vermaelen  
Éditions Europalia International, Bruxelles, 2013

### **Corps et Philosophie**

- « La mort subite » et « Journal intime » - Maurice Béjart et Gaston Berger  
Librairie Séguier, 1991
- « De l'autre côté du désespoir », introduction à la pensée de Svâmi Prajnânpad  
André Comte-Sponville

- Éditions Accarias l'Originel, 1997
- « Le bonheur, désespérément » - André Comte-Sponville  
Éditions, 2000
  - « Ainsi parlait Zarathoustra » - Friedrich Nietzsche  
Éditions Flammarion, 2006
  - « Se libérer du connu » - Krishnamurti  
Éditions Stock, 1994
  - « Eupalinos, l'âme et la danse » - Paul Valéry  
Éditions Gallimard, 1944
  - « Philocomix 1, 10 philosophes, 10 approches du bonheur » - Thivet, Vermer, Combeaud  
Éditions rue de Sèvres, 2020
  - « Notre corps, une exploration de l'infini » Coll. Question de N°3  
Éditions Albin Michel, 2016
  - « Qu'est-ce qu'être créatif ? »  
Revue Française de Yoga, N°55 / janvier 2017
  - « J'aime le sport de petit niveau » - Entretien de Boris Cyrulnyk  
Éditions Le cherche Midi, 2020

## **Roman**

« La formule de Dieu » - J.R. Dos Santos  
Première édition française chez Hervé Chopin en 2012. Traduit du portugais par C.Batista  
Paru chez Pocket.