

Le butô

le corps à l'écoute de soi

Bien souvent, pour danser, il faut apprendre des pas, des chorégraphies... Et si, pour une fois, on laissait naître le mouvement naturellement? Voilà le travail proposé par le butô, une danse née dans les années 60 au Japon, en réponse au drame d'Hiroshima, « Bu » pour fouler le sol et « Tô » pour danser. Cherchant un mouvement libre et authentique, le danseur est à l'écoute de lui et des autres. Il ne s'agit pas d'imiter ou de reproduire des gestes appris, mais d'écouter ses sensations. « Dans nos sociétés, on adopte souvent des attitudes codifiées, par peur d'être rejeté, quitte à s'oublier. Cette "danse de l'ombre" fait éclore ce qui est enfoui pour révéler nos talents cachés », précise Françoise Jasmin, créatrice de l'école Human Dance à Paris.

Comment ça se passe?

Après un temps d'échange, place aux « improvisations accompagnées » : les élèves (une quinzaine)

laissent leur corps s'exprimer, tout en s'adaptant à l'environnement et aux danseurs qui les accompagnent. Peu à peu, les corps s'animent. Au début, des accessoires (mikado géant, voile, masque...) peuvent aider à se mettre en confiance. « Les gestes sont souvent lents et tranquilles car le danseur saisit le mouvement comme il vient, sans précipitation. Il peut attendre un danseur, l'immobiliser, l'aider; il peut aller au rythme de la musique ou, au contraire, s'en détacher. Le geste devient fluide car il est sincère. C'est très émouvant », ajoute Françoise Jasmin.

Pourquoi je me lance?

Pour prendre conscience de mon corps, m'apaiser, gagner en présence... C'est une danse qui rend fort, physiquement et mentalement!

Où pratiquer?

Human Dance, à Paris. www.humandance.com. Des ateliers (deux jours) sont organisés à Paris, à Chamonix et en Belgique: 70 €.

