

La danse exprime une joie et provoque une joie humaine.

C'est la parole qui exprime le mieux ce que l'on conçoit et comprend mais c'est le geste qui exprime le mieux ce qui est de l'ordre de l'amour ; l'amour s'exprime par le geste.

C'est pour cela que le baiser de Judas est grave ! C'est un geste d'amour qui trompe.

Je danse depuis l'âge de l'école maternelle.

J'ai rencontré François Malkovsky en mai 1970 et ai suivi ses enseignements pendant près de 7 ans avec lui ou ses élèves. Puis, après une interruption de 14 ans et sa mort en 1982, j'ai repris de façon intensive avec une de ses élèves.

Ce danseur, chorégraphe puis pédagogue a été baptisé dans sa Bohême natale à sa naissance en 1889 mais lorsque je l'ai connu il était syncrétiste. Pendant ses cours il citait aussi bien une phrase de l'Évangile « Mon enfant, croyez en la lumière et vous deviendrez fils de lumière » que l'art chevaleresque du tir à l'arc selon le Zen ou un poème des derviches tourneurs ou un philosophe grec car il avait fait des études de lettres classiques. Il citait aussi cette phrase de Nietzsche : « On voit à la démarche de chacun s'il a trouvé sa route. L'homme qui s'approche du but ne marche plus, il danse. »

J'ai ensuite enseigné la Danse Libre pendant 31 ans de 1993 à 2024 dans une salle paroissiale de la paroisse st Vincent de Paul puis de Saint-Joseph-Artisan, à Paris dans le 10^e arrondissement, près du Puy en Velay pour des stages puis à Vannes à l'espace Montcalm du diocèse, et aussi lors de retraites avec ateliers danse dans un centre d'accueil spirituel eudiste d'Ile et Vilaine à la demande de son directeur spirituel de l'époque.

J'ai passé 14 ans comme religieuse dans un monastère bénédictin. C'est là que j'ai reçu la Consécration des vierges quelques semaines après mes vœux perpétuels. A mon entrée, j'avais suivi pendant 6 ans et demi les cours de Malkovsky. Nous avions des récréations et des fêtes pendant lesquelles le rire était largement présent.

Il arrivait que l'on joue une pièce qui illustre un passage de la Sainte Écriture.

Un jour, dans la fin des années 1970, ou au début des années 1980, nous avons fait un récitatif avec des citations de la carmélite Thérèse de Lisieux, je pense, ou de la Règle de Saint Benoît ou les deux.

J'illustrais ce qui était dit en dansant des danses du répertoire de Malkovsky, entre autres « Saint François d'Assise ». Il s'agit d'une frise, c'est-à-dire un mouvement répétitif en avançant, qui l'évoque en train de prêcher aux poissons puis aux oiseaux, etc. La gestuelle s'inspire d'une peinture de Giotto.

J'ai aussi dansé sur une des petites valse de Schubert chorégraphiée par François Malkovsky « Le petit garçon et la petite fille » pour illustrer l'enfance spirituelle. C'était drôle, mon scapulaire se soulevait lorsque je tournais !

Ensuite, la fondatrice est venue me voir, très touchée, en me disant : « Je ne savais pas que vous dansiez comme cela. Si cela vous fait du bien, je vous donne la permission de danser. »

Je ne l'ai pas mis en pratique car je ne me voyais pas danser quand les autres sœurs travaillaient ! Je ne voulais pas me présenter comme une cigale devant des fourmis !

Elle m'avait demandé de lui montrer un mouvement pour se détendre. Je lui avais montré le moulinet arrière qu'elle pratiquait parfois, seule dans sa cellule face à la fenêtre ouverte. Elle trouvait que cela lui faisait du bien.

Parfois, dans ma cellule il a pu m'arriver de faire les mouvements de la chorégraphie de l'alouette avec deux balles en l'air mais sans les balles, que j'avais appris chez Malko. On dansait cela sur une musique qui venait des ballets de l'ensemble folklorique d'Igor Moïsseïev.

Au monastère, on mettait plutôt ses mains sous le scapulaire et on ne bougeait pas ! Quoique, en récréation on devait courir : on jouait à chat coupé. Je ne suis jamais la dernière quand il s'agit de bouger/de m'activer. J'étais hors d'haleine !

On nous disait que Thérèse d'Avila faisait danser ses filles mais chez nous, ce n'était pas la culture. Je me souviens, lors d'une récréation au réfectoire, de sœurs qui avaient saisi des tabourets pour frapper dessus comme des percussions et danser en farandole sur le chant : « J'entends le loup, le renard et la belette. J'entends le loup et le renard chanter. » C'était très drôle et joyeux.

Un autre jour, lors d'une saynète, j'avais créé un instrument maison : « le casserophone naturel » avec des casseroles fixées au mur (la mère-Maîtresse m'avait permis de préparer ce sketch) et je tapais dessus avec des cuillers en bois comme sur un xylophone, en chantant.

Un prêtre m'a demandé un jour : « Avez-vous déjà dansé pendant la Messe ? » Je lui ai répondu que je n'y tenais pas car tous les regards seraient tournés vers moi alors que je voudrais qu'ils se tournent vers Dieu. Pourtant, il y a un manque chez les chrétiens qui devraient danser, mais ils sont mal dans leur corps, ce n'est pas dans notre culture en France. Nous pourrions simplement commencer par les processions des Messes, pour que chacun soit à sa place plutôt que de se bousculer. C'est une véritable pagaye quelquefois ! Dans notre société, les gens ne savent pas se situer dans l'espace ni les uns par rapport aux autres, en ville comme dans les églises. L'Église a toujours discerné les besoins humains dans la société. Cela a été le cas, par exemple, avec la création de nombreux hospices à une époque, qui ont abouti aux hôpitaux. Les danses folkloriques sont structurantes pour les enfants et les adultes qu'ils deviendront. La danse aujourd'hui est parfois violente, la musique n'adoucit pas toujours les mœurs, cela dépend laquelle... Je trouve important qu'en Bretagne on continue à danser : Fest-noz avec la fille, la petite-fille et la grand-mère, plusieurs générations réunies.

Quand j'étais enfant, les sœurs de Marie-Auxiliatrice nous avaient fait danser lors des vacances de Noël, lors d'un séjour à Champs Rosay dans leur grande maison avec un parc. Nous avons appris le quadrille des Lanciers et formé une chaîne anglais. J'étais ravie !

J'ai regardé la vidéo des pèlerins-danseurs *Ave Maria gestué* sur Caccini, le 17 juin 2021, à Saint Michel à Bruxelles, lors de la messe d'à-Dieu au Père Jean Radermakers, jésuite. Effectivement, c'est très beau et ç'est tout à fait adapté pour ce prêtre qui a tant œuvré pour la danse. Pour ma part, je trouve que quatre personnes c'est très bien, pour ne pas se focaliser sur une vedette.

J'ai, une fois, dansé pendant une Messe de la retraite avec atelier danse, sur une pièce d'orgue reprenant le Victime pascali laudes : Procession des offrandes suivie d'un accompagnement gestué des gestes du prêtre en lien avec le déroulement de la musique. Nous étions en arc de cercle autour de l'autel en bas du planum qui lui-même était en arc de cercle. Nous étions 6.

Ça manifestait l'offrande des fidèles pendant la préparation des dons.

Le prêtre et les retraitantes avaient apprécié, même celle qui n'avait pas souhaité participer parce que d'origine musulmane. Elle regardait les répétitions et je lui demandais son avis car elle est très fine.

Hier, le 8 septembre 2025, à la clôture du Jubilé de la vie consacrée auquel 800 personnes participaient (religieux, religieuses, vierges et veuves consacrées ainsi que membres des instituts séculiers), il y a eu une danse en procession dans l'église st Sulpice pendant la messe. Il y a des congrégations internationales dont des membres apportent leur culture qui inclut la danse. Chez les sœurs Malgaches, Africaines ou orientales, la culture fait partie de la vie.



Faire oraison en dansant ?

Ce n'est pas ma grâce, mais dans mes élèves au début, une mère de famille rattachée à l'ordre du Carmel me disait que pendant les cours elle faisait oraison.

La Danse Libre

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la Danse Libre n'est pas improviser n'importe quoi sur la musique, mais danser avec un corps docile et détendu.

Cette forme de danse recherche la simplicité du mouvement et respecte parfaitement notre physiologie en se basant sur le déroulement naturel du mouvement humain. Le mouvement juste est un mouvement détendu et cela doit s'apprendre chez nous.

On entre ainsi dans une expérience fine des possibilités motrices sans rien forcer ni brusquer mais en enlevant tensions et blocages. Il s'agit d'acquérir la liberté du corps en restaurant ses capacités d'adaptation.

Le résultat de ce travail donne une danse souple et fluide où les mouvements s'enchaînent les uns dans les autres de façon particulièrement harmonieuse avec une grande musicalité et de grandes possibilités d'expression.

Qu'est-ce que cela apporte de pratiquer la Danse libre ?

La joie et la détente qu'apporte une danse harmonieuse car le corps est utilisé dans son unité. C'est un apprentissage reposant qui peut déborder dans la vie courante. Une de mes élèves m'a écrit : « C'est un chemin de purification, de simplification et d'unification ». Et une autre, médecin, « Ça potentialise tout, ça unifie tout ! »

J'utilise des musiques classiques ou traditionnelles, très diverses, joyeuses et paisibles. La musique est d'une grande importance pour aider à trouver le rythme interne du mouvement juste.

Le rapport au corps (article)

Nous ne sommes pas des anges, Dieu nous a donné un corps ! Dès lors, pouvons-nous ne pas recevoir ce corps dans l'action de grâce ? Aimer son corps, c'est le respecter, en prendre soin, l'entretenir, le mettre au service du plan de Dieu et ultimement le faire servir à sa gloire. Le corps est fait pour exprimer ce qu'il y a dans l'âme. Remarquons ici qu'il est inexact de dire que nous avons un corps. Nous sommes notre corps. C'est pourquoi ce que nous en faisons est si important.

Une des fonctions du corps est de pouvoir exprimer ce qu'il y a au fond du cœur de l'Homme. Si le corps est indispensable pour transmettre ce qui est du domaine de l'intelligence, c'est à exprimer ce qui est du domaine de l'amour que le corps excelle, par le geste ou la mimique. Il y a là une gamme infinie... regard, sourire, caresse sur la tête d'un enfant, main sur une épaule ou sur une autre main, baisers amicaux, accolades fraternelles... jusqu'à l'étreinte conjugale qui révèle aussi quelque chose du mystère de Dieu. Enfin, il y a l'expression des sentiments : larmes, rires... exultation...

- Savons-nous encore chanter ou danser de joie comme à l'époque biblique ?

Je me souviens d'un prêtre jésuite qui a fait de la Danse Libre Méthode Malkowsky, mais j'ai oublié son nom.

Dans les années 90, j'ai eu un prêtre qui est venu au cours d'essai en début d'année. Il était très doué et j'espérais qu'il s'inscrirait au cours mais il était en banlieue et ça lui faisait trop de transport.

Marie-Josèphe Gachet

Autres textes

Est-ce que vous aimez votre corps ?... Drôle de question, n'est-ce pas ?... Alors, prenons les choses autrement. Avez-vous jamais pensé que votre corps est un don de Dieu ?... Oui, nous ne sommes pas des anges, Dieu nous a donné un corps ! Dès lors, pouvons-nous ne pas recevoir ce corps dans l'action de grâce ? Aimer son corps, c'est le respecter, en prendre soin, l'entretenir, le mettre au service du plan de Dieu et ultimement le faire servir à sa gloire.

Remarquons ici qu'il est inexact de dire que nous avons un corps. Nous sommes notre corps. C'est pourquoi ce que nous en faisons est si important.

Mais ce corps, à quoi sert-il ? Quelles sont ses fonction ?

Tout d'abord le mouvement. (Même sans être paralysé, on sait combien il est cruel de ne pouvoir se mouvoir). Ainsi, quand je plie le coude pour mettre un aliment à ma bouche et me nourrir, je fais un acte au service de la vie. Mais le corps en mouvement est aussi au service de la charité. Je pense à Marie langeant de ses mains le petit Enfant-Dieu ou marchant de longues heures pour retrouver Elisabeth ou à cette expression d'Isaïe applicable à tout missionnaire : « Qu'ils sont beaux les pieds du messager de bonnes nouvelles qui annonce le Salut ! ».

L'autre fonction du corps est de pouvoir exprimer ce qu'il y a au fond du cœur de l'Homme. Comment pourrais-je dire ce qui est en moi si mon larynx ne forme des sons précis et si une oreille ne perçoit ces sons ? Ainsi Saint Paul dira que la Foi vient par l'oreille. Notons que si le corps est indispensable pour transmettre ce qui est du domaine de l'intelligence, c'est à exprimer ce qui est du domaine de l'amour que le corps excelle, par le geste ou la mimique. Il y a là une gamme infinie... regard, sourire, caresse sur la tête d'un enfant, main sur une épaule ou sur une autre main, baisers amicaux, accolades fraternelles... jusqu'à l'étreinte conjugale qui révèle aussi quelque chose du mystère de Dieu. Enfin, il y a l'expression des sentiments : larmes, rires... exultation...

- Savons-nous encore chanter ou danser de joie comme à l'époque biblique ?

Il semble que l'usage du corps ait bien changé ! Dans notre monde actuel, il a à la fois trop de place et pas sa place. Il est montré, dénudé, exhibé, exploité et j'en passe. On le veut parfait et on soigne quelquefois démesurément son apparence alors qu'on ne le nourrit même pas sainement ! On lui impose l'immobilité des sédentaires urbains pour finalement compenser dans une activité effrénée de défoulement qui le brutalise sans respect. On le bichonne quand par ailleurs on omet de le soigner ! On exploite ses capacités de plaisir ou de sensations paroxystiques jusqu'à la dépendance et ce faisant on le détruit. Comment a-t-on pu en arriver là ?... Manque d'intériorité de notre monde ! Le corps était fait pour révéler ce qu'il y a dans l'âme mais quand on a perdu son âme, il n'y a plus qu'à astiquer la carrosserie et faire des concours. Pauvre corps contemporain qui se montre faute d'avoir quelque chose de transcendant à exprimer !

- Dans quelle mesure ma façon de considérer mon corps et celui des autres est-elle influencée par ma foi ou par la pensée ambiante ? Suis-je libre ou conditionnée par l'air du temps ?

Le corps est fait pour exprimer ce qu'il y a dans l'âme, de sorte que ce que je fais ou ne fais pas de mon corps révèle ce qu'il y a dans mon âme. Nous voyons cela à un degré suréminent dans la vie du Christ. Lorsque Jésus donne son corps, il révèle l'amour qu'il y a dans son cœur. « Ceci est mon corps livré pour vous » exprime l'amour fou qui brûle son cœur et dès lors son corps devient signe du Salut. Sachons encore nous étonner que le signe du Salut soit un corps humain. Laissons-nous toucher par ce corps exposé aux regards dans une position de totale ouverture et donc de totale vulnérabilité. Même son cœur physique a été ouvert. Quel symbole ! Monseigneur Barbarin ne nous a-t-il pas suggéré, l'été dernier, de

prendre chacune pour soi ce verset qui devrait être le résumé de toute vie chrétienne : « Ceci est mon corps livré pour vous ». Pour nous, c'est souvent le corps souffrant ou malade qui est objet d'offrande et d'union à la Passion du Christ mais un coeur épris d'amour peut librement choisir une pénitence pour actualiser cette union.

- *Qu'est-ce que je fais pour mon corps et qu'est-ce que je fais de lui ? Notre corps est-il livré à Dieu et aux autres ?*

Le corps chaste : réserve et liberté. Le corps chaste est un corps libre, oui, libre parce que entraîné par une juste ascèse qui lui a appris à ne pas être esclave de lui-même pour pouvoir être disponible au Seigneur. Une certaine ascèse orientale, assez en vogue parmi ceux qui refusent la course aux sensations et aux plaisirs, vise à se libérer de son corps. Mais nous, allons-nous nier le corps que Dieu nous a donné quand Lui-même a pris un corps humain pour nous sauver et nous manifester son amour ? Comme toutes les vertus morales chrétiennes, la chasteté repose sur un équilibre. On peut aller trop loin dans les plaisirs et les recherches de sensations comme dans les pénitences et les privations, même si ce dernier excès est moins fréquent de nos jours.

Le corps chaste accepte avec joie et simplicité les plaisirs qui lui sont donnés et les rapporte à Dieu en action de grâce (saveur d'un fruit bien mûr, senteur d'un sous-bois, beauté de l'expression d'un visage, chaleur d'un rayon de soleil de printemps, caresse d'une brise légère...). Mais le corps chaste ne s'attarde pas dans les plaisirs, il n'y est pas attaché, il est trop préoccupé de son Dieu.

Le corps chaste n'est pas impassible, il est réceptif et habité par une qualité de présence. Ni coincé, ni débridé, il peut manifester une limpide tendresse, celle qui est dans le cœur de Dieu. Car c'est bien cela le point essentiel : l'union à Dieu, l'amour de Dieu qui prend tout dans sa créature, corps et âme. Ainsi, le corps virginal est un corps totalement réservé à Celui à qui on veut donner tout soi-même.

Demandons à la Vierge Marie de nous faire comprendre cela, elle qui a donné un corps à Dieu par le don de tout elle-même et elle qui était si belle parce qu'elle ne se regardait jamais.

Marie-Josèphe Gachet pour la revue *Christi Sponsa*,
mars 2007

Retrouver le mouvement naturel

Qu'est-ce que la Danse Libre, quelle est sa spécificité ?

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la Danse Libre n'est pas faire, n'importe quoi sur la musique, mais danser avec un corps libre, c'est-à-dire docile et détendu.

Cette forme de danse respecte parfaitement la physiologie du corps humain, sans forcer sur les articulations ou sur le cœur. Il ne s'agit pas de se libérer de son corps mais d'acquérir une liberté du corps. Malkovsky, selon la méthode de qui j'enseigne, a beaucoup observé les enfants, les animaux sauvages, la nature et le mouvement des artisans (forgerons, faucheurs, semeurs...). En Danse Libre, on apprend l'économie d'effort, on cherche le geste juste et le mouvement naturel par des exercices appropriés toujours en étroite correspondance avec la musique. Le mouvement libre ne s'apprend pas il se découvre progressivement. Perdre nos conditionnements artificiels est long mais tellement libérant.

De quelle musique s'agit-t-il ?

Classique ou puisée dans le folklore de différents pays ; joyeuse et paisible.

Que peut-on attendre d'une participation à ces cours ?

La joie qu'apporte une danse harmonieuse car le corps est utilisé dans son unité et non éclaté. Une meilleure connaissance de soi à tous points de vue, disent les élèves, pas seulement du corps. Un apprentissage reposant qui peut déborder dans la vie courante, comme dans la méthode Vittoz. Une de mes élèves m'a écrit : " C'est un chemin de purification, de simplification et d'unification ". En Danse libre on cherche la simplicité du mouvement. Car ce qui est vrai est simple et c'est le vrai qui est beau.

Qu'est-ce qu'il y a de chrétien dans tout cela ?

La juste place du corps. Il n'y a pas de danse chrétienne. Il y a seulement une danse qui est ou n'est pas compatible avec une vision chrétienne du corps. Nous sommes dans une civilisation excessivement cérébrale, beaucoup de chrétiens ont besoin de retrouver et d'apprécier le corps que Dieu leur a donné. A l'opposé, il ne faut pas tomber dans l'idolâtrie du corps sous l'influence de la mentalité hédoniste ambiante, ni non plus dans la fusion New Age avec le cosmos, ou dans le sabotage du corps par une pratique sportive violente où l'on finit par s'autodétruire dans une course à la performance.

Etre bien dans son corps est Charité envers soi-même et envers les autres, et dispose à la prière.

Qui sont vos élèves ?

Hommes et femmes d'au moins 18 ans en bonne santé. Aucune performance physique n'est nécessaire mais les personnes musiciennes sont avantagées.

PETIT EXPOSÉ SUR LA « DANSE LIBRE »

par Marie-Josèphe Gachet.

La « Danse Libre » est avant tout une façon d'utiliser son corps de façon optimale c'est-à-dire unifiée, douce et respectueuse de sa nature. C'est, sur le long terme, une véritable rééducation des capacités motrices au plan physique mais qui implique aussi toutes les autres dimensions de l'être humain.

C'est une danse joyeuse qui demande d'être très à l'écoute des possibilités du corps qui sont très progressivement développées, non en force, mais en stimulant les réflexes notamment d'équilibration et de coordination.

Elle fait travailler la colonne vertébrale dans des amplitudes très faibles mais suffisantes pour que la colonne soit utilisée comme ressort. Malkovsky disait que la colonne vertébrale est l'arbre de vie du mouvement. (C'est pour cela que pour découvrir le mouvement libre il faut commencer avant que les disques intervertébraux n'aient trop perdu de leur épaisseur).

Le mouvement recherché est fluide et les mouvements s'enchaînent les uns dans les autres comme ceux d'un enfant qui joue, court et s'investit de tout son corps dans son jeu ou ceux d'un chat dans le jeu ou la chasse. D'ailleurs, le mouvement parfait et de référence est celui des félins.

En « Danse Libre » on cherche toujours le mouvement le plus simple et le plus économique. Pour Malkovsky le mouvement qui est beau c'est le mouvement qui est accompli sans effort et qui permet de durer. Il nous citait et mimait parfaitement le mouvement du faucheur, celui du forgeron ou celui de l'homme qui manie la varlope ou celui d'un homme qui paye debout sur un canoé. Lui-même avait payé debout sur un canoé 5, 6 ou 7 heures par jour, cherchant toujours le mouvement le plus simple, le plus économique pour pouvoir durer en épousant le mouvement des flots plutôt que de lutter en force. Il disait : «Et la mer était houleuse ! Je ne me suis pas battu avec la mer ! Pauvre petit moi ! Qu'est-ce que je peux, contre la mer ?! » Donc le mouvement juste que Malkovsky a cherché toute sa vie est basé sur une très grande réceptivité. Ainsi, dans les cours on développe progressivement une perception très fine du corps humain qui produit une détente cérébrale comme l'avait compris le Docteur Vittoz. On apprend à

avoir une qualité de présence très grande à ce que l'on est en train de faire pour ne pas s'épuiser inutilement. L'usage du corps devient rationnel non pas au sens de « cérébral » mais au sens où le mouvement est parfaitement adapté et instinctif. Regardez les oiseaux qui donnent un coup d'aile pour planer ou les poissons qui donnent un coup de nageoire pour filer, ils ne dépensent pas une calorie de plus qu'il n'est nécessaire.

Pour développer la coordination, en « Danse Libre » on utilise des balles. Malkovsky a mis au point, avec génie, il faut le dire, des exercices répétitifs au cours desquels on va pouvoir progressivement lâcher toutes les tensions qui viennent parasiter le bon déroulement du mouvement. Ainsi, on met en place des réflexes ajustés avec précision.

Le caractère joyeux de cette danse est spécialement perceptible dans le fait que le temps fort est de bas en haut et que le bruit de la balle coïncidant avec le temps fort celui-ci est sur le rebond de la balle.

Cette danse est particulièrement musicale, dans la lignée d'Isadora Duncan qui disait « Écoutez la musique et oubliez-vous ». Mais elle était géniale et faisait cela instinctivement alors que pour nous cela demande un long apprentissage car il faut commencer par effacer nos mauvais plis.

Lors d'un stage d'initiation, les exercices proposés sont très simples et visent en premier à une découverte sensorielle du corps en mouvement avec un centre de gravité bien placé. Les exercices doivent permettre de prendre conscience des tensions et crispations qui entravent son bon déroulement ainsi que des schémas artificiels que nous avons acquis sans nous en rendre compte et qui viennent aussi parasiter l'émission du mouvement juste. On cherche la détente dans le mouvement. À noter que si on ne fait que des choses simples, faire simple est difficile et demande de la patience. C'est une découverte de la danse comme un art sans artifice. Et c'est une qualité de présence dans l'instant présent que l'on découvre.

En stage, on ne fait pas de chorégraphies pour privilégier un travail de fond et de détente qui permet un jaillissement plus joyeux et plus libre.

Une remarque : Malkovsky était syncrétiste, ce qui n'est pas du tout mon cas, mais je reprends volontiers à mon compte des enseignements de sagesse qu'il nous répétait pendant les cours et qui imprègnent sa façon de vivre la danse. Je vous en cite quelques extraits :

- La justesse d'un mouvement se ressent obligatoirement par le bien-être qu'il procure et l'équilibre qu'il donne au corps.
- L'action n'est pas l'agitation.
- La force n'est pas brutalité.
- Soyez bon pour votre corps.
- L'extension n'est pas crispation, le relâchement n'est pas avachissement.
- Hâtez-vous lentement.
- Ce qui est fait dans l'agitation, ça, c'est raté d'avance !
- Le mouvement est la confirmation externe de l'activité de l'âme.
- Nous cherchons à redécouvrir le mouvement du corps à partir de ses propres lois.
- Il s'agit de sentir que chaque action nous apporte la joie de l'action.
- Nous cherchons cette force joyeuse dans l'action.
- Le plus grand art c'est l'art de vivre et la danse n'en est qu'une parcelle.
- Nous ne cherchons pas à faire « joli-joli » ; nous cherchons le vrai ; c'est le vrai qui est beau !
- La danse doit avoir sa source même dans la vie.
- Savoir est une chose, savoir faire en est une autre....*Travaux pratiques aux cours !*

*D'Isadora Duncan, (inspiratrice de Malkovsky) : « Les mouvements vrais ne s'inventent pas ils se découvrent ».

* De Béjart qui corrigeait ses danseurs (Malkovsky disait, en fait, la même chose) : « C'est le corps qui bouge, les bras suivent. Chez vous le corps n'est pas habité, vous ne bougez que les bras ! »

* De Marie-Josèphe : « La liberté de la « Danse Libre » c'est que le corps libéré s'adapte de lui-même à ce qu'on veut lui faire faire. L'obstacle, c'est de lui imposer quelque chose d'erroné, fût-ce une respiration qui va bloquer sa pertinence d'adaptation ».

Témoignages de participants

Ce que je retire de cette formation à la "danse libre" PLEINS de CHOSES

A chaud, je t'ai déjà partagé cette découverte de pouvoir muscler les muscles du dos, c'est un constat purement physique.

A froid, et d'un point de vue intérieur, j'ai particulièrement apprécié de ralentir et de prendre conscience de mon corps, de chaque partie de celui-ci. Oh ce n'est pas facile, mais pas du tout. Je n'y suis pas encore parvenu d'ailleurs. Sentir mon corps se mouvoir et occuper sa place dans l'espace

A partir de cette démarche, j'ai touché du doigt un de mes désirs celui de vivre intensément chaque instant pas seulement intellectuellement. Avec cette proposition j'ai un autre lieu pour me retirer et rencontrer mon Seigneur en plus de l'adoration. Merci

Enfin, aujourd'hui et je souhaite durer dans cette démarche, à chaque instant je m'attache à favoriser "l'action de l'apesanteur", Pas si simple !! cela me détend et naturellement me conduit à ra - len - tir. Merci

M.-D.

J'ai vécu, il y a une dizaine d'années une expérience de secte (scientologiste), que j'ai fréquentée pendant quelques mois. Avec du recul je comprends à quel point je manquais à cette époque, de spiritualité et de vie chrétienne, et combien cette absence était la cause de ma souffrance d'alors. Cette souffrance a été un terrain propice pour me faire piéger par les premiers à me proposer une secte d'accompagnement, me donnant l'illusion d'un soulagement à travers une psychanalyse sommaire. Après avoir rompu tous liens avec cette secte, j'ai pu repartir vers la seule quête que j'estime valable : la vérité de la foi chrétienne.

Dans ce chemin de progrès, la danse libre m'apparait comme une merveilleuse découverte, qui m'accompagne désormais dans ma vie, et qui vient couronner cette double recherche de réconciliation entre corps et esprit ainsi que ma réconciliation personnelle avec l'Eglise.

Je la touche du doigt quand je vois danser Marie-Joséphine. Quel merveilleux résultat que l'harmonie et la joie ainsi exprimées par cette femme qui se défend d'être une artiste mais qui invoque et qui en appelle uniquement à sa consécration exclusive à Dieu!

F.G.

Ce que la Danse Libre m'a apporté

Ayant entendu parler de la Danse Libre par ma meilleure amie (qui avait découvert cette danse peu de temps auparavant), j'ai commencé à suivre les cours de Danse Libre il y a 7 mois.

Je cherchais en effet à pratiquer une activité sportive qui m'aide à me détendre, à me remuscler et à trouver un meilleur équilibre de vie.

Plus qu'un sport ou qu'une danse, j'ai en réalité découvert une activité unifiante et relaxante, proche de la méthode de relaxation Vittoz (que j'ai suivie il y a quelques années), alliant détente de l'esprit et du corps.

En effet, contrairement à la danse classique - que j'ai pratiquée pendant de nombreuses années - il ne s'agit pas ici de reproduire des mouvements en forçant sur ses muscles et ses articulations ni de faire des efforts quotidiens pour acquérir la souplesse requise, mais il s'agit d'apprendre à être à l'écoute de son corps et à trouver le mouvement juste, c'est-à-dire celui qui permet de reproduire le pas ou mouvement proposé sans que cela n'aille à l'encontre du fonctionnement naturel de notre corps.

Plus que l'apprentissage d'une danse, il s'agit d'apprendre ou de réapprendre à habiter son corps et à ne plus dissocier corps et esprit/âme.

Grâce aux cours de Danse Libre, j'ai compris que j'avais tendance à vivre comme un pur esprit en niant mon corps (je niais les besoins de mon corps, ma fatigue, ma faim, etc.) d'où ma difficulté à trouver un bon équilibre de vie en particulier dans mes horaires de coucher et mon alimentation. Cette prise de conscience et l'entraînement hebdomadaire de Danse Libre où j'apprends à réhabiter mon corps sans me laisser distraire ou préoccuper par une foule de pensées ni me décourager face à mes limites, m'ont peu à peu conduite, au fil des semaines, à revoir ma façon de vivre et à changer de regard sur moi-même et sur les autres.

Avec le recul, je réalise que la Danse Libre est une école d'acceptation de soi et d'accueil de soi (de son corps, de ses faiblesses) et des autres. Le regard qu'on apprend à porter sur soi et sur les autres est un regard de bienveillance et de profond respect, où le jugement, la comparaison, la honte voire la culpabilité de ne pas avoir su faire les choses comme on aurait voulu les faire, n'ont pas leur place.

C'est pour moi, à la fois une école d'abandon (on ne doit pas chercher à raisonner pour trouver le mouvement juste mais simplement à "lâcher prise" et à faire confiance à notre corps), d'humilité et de persévérance.

Lorsque j'ai commencé ces cours, j'étais très complexée et mal dans ma peau: je portais un regard extrêmement négatif sur moi et sur mon corps. Je pensais avoir perdu toute ma souplesse et je doutais qu'il soit possible que je la retrouve un jour ni que je sache à nouveau danser avec une certaine grâce. Cependant, je sentais qu'il fallait que j'essaye la Danse Libre pressentant que c'était peut-être une réponse à certaines de mes prières.

Au fur et à mesure des cours, j'ai observé avec surprise des progrès qui m'ont conduite à me regarder avec un "œil neuf" et à retrouver le plaisir de danser; comme si la Danse Libre avait réhabilité mon corps et mon être tout entier à mes propres yeux. En reprenant confiance en mon corps et en mes capacités physiques et en reprenant conscience du monde qui m'entoure (grâce à l'attention portée à l'écoute de la musique et des autres en cours), j'ai ressenti un "mieux être" qui se répercute également dans ma vie professionnelle/ relationnelle et dans ma vie de prière.

Malgré mes espoirs, je ne me doutais pas il y a 7 mois en débutant les cours que cela allait opérer de tels changements en moi, me libérant de nombreux blocages survenus suite à de grandes blessures relationnelles.

C'était providentiel et j'en rends grâce au Seigneur!

M-A.

