

Bharata Natyam, Yoga et Kinésithérapie un même souffle au quotidien

par Maya

Kinésithérapeute en libéral, danseuse de Bharata Natyam et professeur de yoga, j'ai choisi de ne pas choisir entre ces trois disciplines qui sont une dans ma vie.

Elles représentent les trois brins de la natte que je tresse dans ma loge avant d'entrer en scène à l'image des trois guna ou des trois fils du cordon sacré des Brhman.

Pendant sept années, la découverte et la pratique du Bharata Natyam m'ont totalement absorbée. À mes cours hebdomadaires s'est ajoutée une pratique quotidienne, tous les soirs tard, après l'exercice de mon métier de kinésithérapeute en libéral, complétée par des stages d'été. Kinésithérapie et Bharata Natyam ont formé un couple de forces, bénéfique, chacun apportant à l'autre sa part d'énergie nouvelle. En effet, soigner, lever des tensions implique un enthousiaste engagement physique. Il faut pour cela se maintenir en forme dans tous les sens du terme. Comment apporter un mieux à autrui, si l'on n'est pas soi-même dynamique, positif, confiant ? Il est primordial d'avoir cette énergie pour deux, afin de communiquer au patient le courage, l'espoir, l'envie de se battre, de se reconquérir pour redevenir autonome, ne plus avoir besoin du kinésithérapeute. C'est le but ultime de la plupart des rééducations bien conduites. Cette force convaincante, je l'ai puisée dès le début de mon activité professionnelle dans le Bharata Natyam que j'ai commencé à apprendre à l'ou-

*"Assurer la transmission
tout comme on allume
une lampe à l'aide
d'une flamme"*

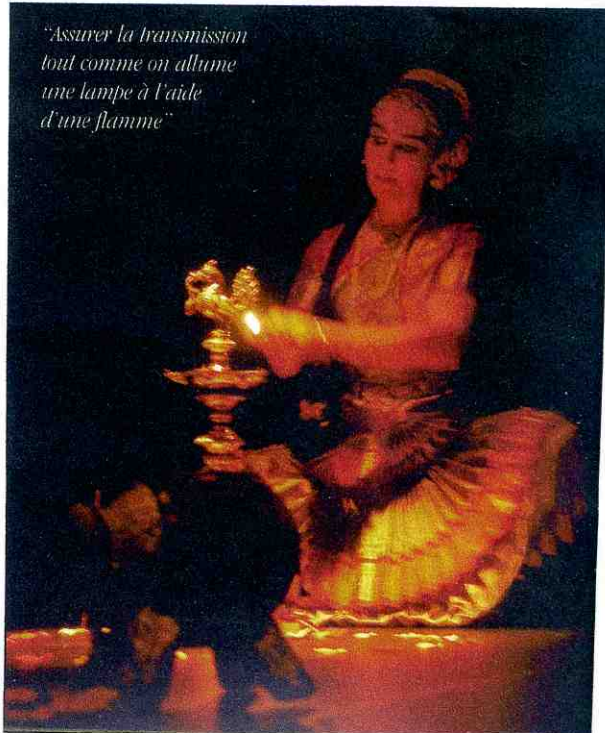
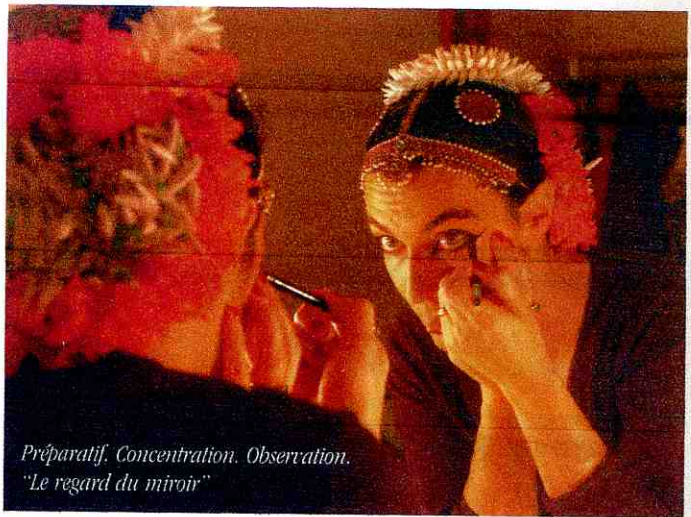


Photo : D. Gullermin d'Echo



Préparatif. Concentration. Observation.
"Le regard du miroir"

verture de mon cabinet. La danse a donc toujours été ma bulle d'oxygène. De son côté, mon métier m'a permis de donner à la danse une forme humaine, de l'inscrire concrètement dans la vie, de la nourrir de toutes ces ondes croisées sur le chemin de l'accompagnement avec mes patients. Je leur dois de m'avoir permis de plonger directement dans l'intimité secrète de l'âme où tout est remis en question, où la souffrance du corps conduit humblement à la reconnaissance de l'essentiel. Tous ces êtres rencontrés ont été autant de couleurs uniques et vivantes sur la palette des émotions. Mon métier est également un gardien de la tradition; il protège la joie de la danse, sauvegarde sa pureté en rythmant le temps du travail et le temps de la danse, l'espace extérieur et l'espace intérieur, en alternant la position de celle qui sait avec la position de celle qui apprend. C'est un garde-fou merveilleux pour mettre le Bharata Natyam à l'abri du " show biz " ou encore pour ne pas l'inscrire dans la monotonie du quotidien, lui garder sa fraîcheur exquise de nectar.

En 1998, lorsque je rencontre en Inde Guru K.P. Kittappa Pillai, c'est la première pause au milieu de cet échange permanent entre vie professionnelle et artistique. La kinésithérapeute laisse la place à l'embryon de danseuse en quête de devenir. C'est une pause au sens musical du terme et non une rupture ou une faille. Il ne s'agit en rien de nier ce qu'avait été ma vie jusque-là, mais véritablement de répondre à l'appel du " Ici et Maintenant ". On n'échappe d'ailleurs jamais à son destin puisque très rapidement, en Inde, je masse quotidiennement les genoux de l'épouse de mon maître de danse, mobilise les pieds de sa petite-fille, indique des exercices et finalement assure les soins médicaux de mon acharya chez lui, puis à l'hôpital jusqu'à sa mort. Cependant, ce changement radical imposé par mon départ en Inde, m'oblige à m'organiser pour que ce pèlerinage s'inscrive le plus harmonieusement possible dans ma vie et ne vienne pas heurter trop douloureusement celle de mes proches. C'est la conscience de ce travail pointu à entreprendre sur moi-même pour vaincre la peur mêlée au désir d'entreprendre ce voyage, qui me conduit au yoga. C'est pourquoi je le qualifie souvent de " bâton de Pèlerinage ". Pendant les neuf mois qui vont précéder mon départ, la danse s'est retirée un peu, pour accueillir le yoga comme un compagnon de route qui va compter dans mes bagages. Le minitel m'a évité de longues recherches hasardeuses en m'indiquant le cours de Béatrice Bouchillou que j'ai sélectionné sur l'écran parce qu'il était précisé " école de Madras ", Mickey a fait le reste, voyez en lui bien sûr l'incarnation de Mushika le véhicule de Ganesh! J'ai appris par la suite que Malavika, mon professeur de Bharata Natyam, et Yvonne Millerand s'étaient croisées à Madras chez Shri T. Krishnamacharya.

Béatrice possède cette force évidente qui m'a fait plonger dès le premier cours, en toute logique, dans le chaudron de potion magique pour mon plus grand bonheur. J'y ai découvert " la danse du yoga ". J'ai, en effet, souvent entendu dire que la grande différence entre le yoga et la danse se situe dans le caractère statique de l'un et dynamique de l'autre. Mon expérience, à travers la pratique n'a pas confirmé ce point de vue. À l'intérieur d'une séance de hatha-yoga, l'enchaînement des asana conduit de la position debout à la pratique au sol avec des socles divers. Chaque asana, qu'il soit dynamique ou statique dans sa composante musculaire, implique précisément un déplacement des segments du squelette concourant à la progression dans la posture. Ceci est illustré, par

exemple, dans le travail des cinq sens de la colonne vertébrale. À l'intérieur de chaque posture, il existe un vinyâsa: on prend, tient, explore, habite la posture, puis on la relâche et on la quitte. L'attention portée au souffle constitue un canal privilégié pour voyager intérieurement de la circonférence au centre de nous-mêmes. Enfin la physique, avec le modèle atomique, nous parle directement du mouvement interne de ces objets que l'on pense inanimés. Que dire alors de notre corps, lorsqu'il s'agit de l'explorer? Pulsations, palpitations, battements, flux sanguin, contractions et décontractions, tremblements, vibrations, spasmes, écoulements, ventilation, bourdonnements, craquements, sont autant de témoins perceptibles du flux de vie permanent qui nous habite. Sans compter les manifestations des énergies tapies dans notre inconscient et auxquelles nous n'avons pas toujours accès. En nous tout est rythme, flux permanent. Le vivant s'incarne par cette danse intérieure de notre microcosme à l'image de la danse cosmique de Shiva.

De même, le Bharata Natyam est composé de l'assemblage de jathis (morceaux) eux-mêmes constitués de tirmanam, ensembles d'adavu juxtaposés où viennent se placer des poses, comme des arrêts sur image, donnant toute sa force à la rythmique développée. Cette sensualité de la lenteur était un point très spécifique de l'enseignement de mon natyacharya. Il était capable de réduire le rythme jusqu'à sa plus subtile unité de temps: le silence. Quelle exigence totale pour le corps. Impossible de se cacher derrière le brio de la vélocité. Par cette apologie de la lenteur, la danseuse se trouve dénudée de tout artifice, livrée en toute simplicité. Le spectateur a tout le temps de la contempler et elle, offerte à l'éternité, a tout le temps de remplir, de goûter cet instant, à condition que la maîtrise corporelle soit là. /...



Maya en cours à Thanjavur avec Guru Herambanathan et ses musiciens.

Photo : Laurent Bégaud