

Extraits d'un mémoire de l'Institut de technologie Hokkaido, Vol.27,1999

---

## **Une méthode de danse butô pour l'exploration psychosomatique**

---

Toshiharu Kasai

Département d'éducation générale Maeda 7-15-4-1,  
Sapporo 006-8585 , Japon

### **Résumé**

La méthode de danse butô systématisée par T. Kasai pour l'exploration et l'intégration psychosomatique est décrite ici avec des exercices physiques de Noguchi Taiso et d'autres tirés de l'ensemble des leçons Takeuchi. L'auteur constate que cette méthode a aussi été utilisée en Russie et en Ukraine [1,2] dans des pratiques psychologiques et qu'il y a une grande demande pour cette méthode, utilisée conjointement à d'autres systèmes occidentaux d'études psychosomatiques. Ce texte décrit le contenu de la méthode de danse butô, ses procédures préparatoires d'exercices, montrant leurs effets empiriques sur plusieurs parties du corps afin d'approfondir notre compréhension des rapports corps-esprit. On y rapporte aussi l'approche nouvelle que la méthode butô apporte à la réalisation holistique du Moi.

### **1. L'approche psychosomatique au Japon**

On rencontre des idées et des méthodes diverses qui sous-tendent la création de l'intégration corps-esprit en Occident: la technique Alexander, la conscience sensorielle, la Gestalt thérapie, la bioénergie, la méthode Feldenkrais. Ces systèmes ont aussi été introduits au Japon. J.P. Plummer a décrit et comparé ces thérapies psychosomatiques et ces techniques en détail, du point de vue de la correction de la posture et des déséquilibres musculaires [3]. J. Nicholls et S. Carey ont comparé la technique Alexander avec presque 20 approches psychosomatiques différentes classifiées dans la psychologie des profondeurs, le travail psycho-corporel et les sciences ésotériques orientales [4].

Ce texte traite d'une méthode de danse butô qui a été sous l'influence des deux systèmes psychosomatiques proposés par M. Noguchi et T. Takeuchi. Cependant, on ne connaît pas bien ces deux systèmes à l'extérieur du Japon. Peut-être la compréhension de base du corps-esprit dans les systèmes Noguchi et Takeuchi diffère-t-elle de l'image plutôt mécanique du corps-esprit tel que perçu par les occidentaux. Cette compréhension partielle pourrait empêcher les occidentaux de comprendre entièrement les idées présentées ici. Une étude attentive de ces systèmes montrerait quelques ressemblances avec les systèmes occidentaux, même s'ils semblent demeurer énigmatiques aux non-japonais. Noguchi compare des mouvements physiques avec les structures idéographiques japonaises et Takeuchi emploie le terme "karada-to-kotoba" (les mots du corps) comme une entité et ne le sépare jamais en deux comme vu dans les termes philosophiques de Martin Buber: dans l'unité inséparable "Moi, Non-Moi".

Les exercices physiques Noguchi Taiso ont été développés par Michizo Noguchi dans les années 1970, indépendamment des méthodes occidentales. Ils ont été admis et employés en tant que système de formation efficace par des acteurs et des danseurs qui ont besoin de la relaxation corps-esprit et qui ont besoin d'effectuer des mouvements sans tension inutile.

Une des idées de base du *Noguchi Taiso* consiste en ce que notre corps n'est pas perçu comme un squelette avec des muscles et de la chair dessus mais comme une sorte de sac rempli d'eau dans lequel flottent nos os et viscères. On y place aussi un accent sur la signification du poids de notre corps, rappelant qu'il faut « écouter la parole divine du poids » et apprécier les mouvements effectués de façon plus efficace en utilisant les tensions

musculaires minimales et le relâchement instantané des tensions. Il écrit que "les muscles n'existent pas pour la résistance et pour la direction des forces de gravité. Les muscles sont comme des oreilles pour écouter « les mots de Dieu - la Gravité. » Le *Noguchi Taiso* ne se limite pas aux modèles de mouvements. Il ne donne pas non plus de noms aux mouvements selon leurs formes physiques, ni n'en détermine d'avance le but ou la direction..." [5]

Toshiharu Takeuchi, un metteur en scène célèbre, a commencé ses leçons de théâtre, connues comme leçons Takeuchi, dans les années 1970 en utilisant le *Noguchi Taiso*. Il les a intégrés "comme s'il était une personne sourde essayant de prononcer des mots". [6] Il a participé à l'atelier intensif avec Carl Rogers à Tokyo (1983) - organisé par l'Association japonaise pour la Psychologie Humaniste et a montré sa compréhension profonde des rapports corps-esprit. C'était l'un des points tournants concernant le thème de la relation corps-esprit, parmi les psychologues humanistes.

L'auteur a aussi participé à l'atelier C.Rogers et a eu la chance d'expérimenter une leçon Takeuchi. Un des exercices de base de Takeuchi, appelé "Ude no burasage"- La relaxation du bras- est une tâche de relaxation simple. Le participant détend son bras tandis que celui-ci est soulevé lentement par une autre personne pour être ensuite relâché. "Ce fut une expérience choc de constater que mon bras aidait inconsciemment le mouvement ascendant et que celui-ci ne retombait pas aussitôt relâché."

Des études psychologiques ont confirmé expérimentalement [7,8,9] que 80-90 % des sujets ont échoué à l'élimination des tensions de leurs bras dans la tâche. Depuis, l'auteur a étudié les rapports corps-esprit à travers la relaxation et le relâchement de la tension. Il a utilisé la danse butô pour amener ces conceptions théoriques dans la pratique.

## 2. Danse butô

La danse butô est une danse japonaise d'avant-garde mise au point par Tatsumi Hijikata dans les années 1960. C'était un style radical de danse artistique appelé *Ankoku butô* - "la danse des ténèbres"- dansé par des danseurs nus peints en blanc. La danse butô a été décrite comme choquante et excentrique, même au Japon. Le butô peut toujours avoir cet impact original et agressif. [10]

Kanoko Hata, une danseuse japonaise de butô active en Asie du Sud-Est, a écrit que, contrairement au concept de base "comment être debout" associé à d'autres formes de danse, la base du butô de Hijikata repose dans un corps instable, qui ne peut pas être retenu là par la volonté. Il est un corps incontrôlable qui ne peut être actionné par l'intention...

En général, le butô présuppose:

1) l'emploi des caractéristiques japonaises du corps comme le "ganimata" (jambes arquées pour tenir le centre de gravité du corps bas). 2) le fait de puiser des gestes ou des formes qui ont été gardés dans l'obscurité de l'inconscient et de les laisser surgir sur la chair peinte en blanc. 3) le fait de danser un style qui peut sembler déformé et anormal [11].

La définition du butô peut varier selon les danseurs mais, règle générale, elle comprend les idées de base du butô. Une des choses intéressantes à noter est que le butô possède un aspect "de l'archéologie du corps, dénichant des choses enterrées profondément dans le corps. Cela semble unique comparé aux autres styles de danse.

D'autres choses impressionnantes concernant le butô sont:

1) les danseurs de butô ne veulent pas atteindre de sauts très hauts ou des vitesses d'exécution tel que vu dans le ballet. 2) ils couvrent les miroirs de tissus quand ils pratiquent la danse butô afin d'éviter l'impact de la vision du corps dans le miroir pendant l'entraînement. 3) ils

portent une attention particulière à leur respiration et peuvent ainsi influencer leurs propres réactions physiques ou viscérales subtiles. 4) ils utilisent quelques exercices de Noguchi Taiso pour leur formation de base.

Bien que le butô soit une danse, il n'est pas limité à une définition ordinaire de la danse, spécialement si on se fie aux images occidentales de danse, avec rythmiques et mouvements physiquement dynamiques. Le butô permet au danseur de continuer à rester debout, fixé, ou de se rouler par terre s'il en ressent la nécessité dans son corps-esprit.

La danse butô a été reconnue dans le monde entier comme un art particulier de performance. Cependant, sa fonction thérapeutique pour l'entité corps-esprit n'a pas été bien présentée à l'extérieur du Japon. Quelques danseurs de butô ont donné des leçons de danse butô dans des cliniques psychiatriques et les études psychologiques ont prouvé son efficacité pour le rétablissement des patients [12]. L'implication en serait que, bien que la danse butô soit un art de performance montré devant un auditoire, elle se rattache à ce qui se passe intérieurement dans le corps-esprit du danseur plutôt que sur la façon dont son corps apparaît à l'auditoire. Sauf pour les mouvements chorégraphiés pour une exécution sur scène, le processus en cours d'interaction du corps-esprit est, la plupart du temps, ce qu'il y a de plus significatif dans la danse butô.

L'auteur est un danseur de butô depuis 1988 et il a constaté que la danse butô et sa méthode de formation peuvent être utilisées pour l'exploration psychosomatique et pour l'intégration parce qu'il permet aux gens de vivre leurs propres émotions telles qu'elles surgissent naturellement comme la colère, la dépression, la douleur, la crainte, la joie, etc. - des émotions qui sont socialement considérées inopportunes dans certaines circonstances- et qui peuvent demeurer réprimées. Ces émotions peuvent provoquer des réactions physiques de spasmes, des secousses involontaires, des tremblements, des altérations faciales ou physiques, des chutes, des piétinements, des roulades sur le plancher, etc. Le butô donne à nos sentiments esthétiques ou spirituels une occasion de sortir de la couche oubliée de notre corps-esprit. Cela devient souvent une expérience pouvant épurer l'âme. La relaxation profonde et la tranquillité spirituelle qui suivent souvent l'exécution du butô est comparable à celle obtenue dans la méditation.

Le terme "méditation par la danse" existe dans la danse-thérapie et le butô y apparaît parfois en exemple. Cependant, le butô ne peut pas toujours maintenir un calme méditatif parce qu'il existe un tas de facteurs explosifs qui sont rencontrés dans notre corps-esprit. Ils créent alors une danse plutôt agressive. À cause de cette caractéristique, le butô bien dansé choque parfois l'auditoire et parfois le danseur lui-même.

Il y a plusieurs avantages à utiliser la danse butô comme méthode d'exploration psychosomatique:

a) la danse butô est approprié pour percevoir le rapport délicat entre les intentions conscientes et les réactions subconscientes. b) elle incite des réactions émotionnelles qui ouvrent parfois sur des réactions physiques beaucoup plus profondes. c) l'expérience de tels mouvements donne soulagement et effets de guérison à la personne par la danse. d) la personne dansante devient capable de sélection et de réglage du niveau émotionnel ou physique que chacun peut utiliser selon sa propre condition.

Puisque la danse butô peut être un défi à l'existence plus profonde du Moi, la relaxation et la flexibilité des réactions sont extrêmement importantes dans la phase préparatoire tel que vu dans les leçons Takeuchi, où le rire occasionnel et le calme paisible sont caractéristiques et connectent avec l'entité corps-esprit. La méthode de danse butô pour l'exploration psychosomatique inclue deux étapes, l'étape de relaxation et l'étape de mouvements.

### 3. Méthode de danse butô

#### A) Relaxation

Ici, on retrouve certains des exercices caractéristiques de Noguchi Taiso et des leçons Takeuchi. Ils sont employés comme exercices préparatoires pour la danse butô, après avoir subi quelques modifications. Les exercices sont habituellement effectués par les participants à deux et les rôles alternent. La première personne qui a effectué l'exercice prend ensuite le rôle de l'aidant après avoir effectué l'exercice. L'échange de rôle signifie que chaque exercice est une occasion d'étude mutuelle montrant l'interdépendance des réactions corps-esprit ainsi que les différences individuelles.

#### Ude burasage (La relaxation des bras)

Elle est souvent employée comme premier exercice dans les leçons Takeuchi. Elle donne au participant la chance:

1) de sentir la tension dans son bras. 2) de toucher le bras de l'autre personne. 3) de percevoir la tension du bras du partenaire. 4) de se rendre compte que d'essayer d'éliminer la tension du bras est difficile et que des réactions involontaires arrivent parfois. 5) de rire en constatant que le bras du partenaire ne tombe pas toujours, même après qu'il ait été relâché. 6) d'apprécier le rapport détendu avec les partenaires par le partage de l'expérience dans un groupe. D'habitude, après cet exercice, quelques exercices physiques agréables suivent. Ils réchauffent les corps des participants ainsi que l'atmosphère.

#### Karada- Hogushi (relâchement du corps)

Cet exercice ressemble à un massage avec une personne couchée sur le sol, son bras secoué doucement par une autre personne. Un tel mouvement n'aspire pas à masser ou à allonger les muscles du bras ou les tendons mais à donner à la personne la sensation du mouvement passif ainsi que l'occasion de découvrir ce qui arrive dans son corps-esprit. Alors que le massage vise les muscles et les tendons, Hogushi essaie de délier les tensions chez la personne et de faire tomber les défenses corporelles en lui donnant le temps de percevoir son propre corps-esprit.

Dans des leçons Takeuchi, ce type d'exercice a été très fortement développé. Il y a des exercices d'Hogushi, avec des procédures fixes, pour les bras, la tête, le cou, les pieds, etc. La procédure est simple, mais le point le plus important se situe toujours dans le contact corps-esprit des deux participants à la leçon. Chaque personne doit ouvrir son corps-esprit et essayer de percevoir ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur de son corps-esprit aussi bien que dans le corps-esprit de son partenaire. L'interdépendance est souvent observée. Une tension chez la personne qui effectue l'exercice peut provenir de la tension ou de l'inquiétude rencontrée chez la personne sensée être l'aidant. Quand le contact est perçu comme une intrusion, provoquant la crainte dans le corps-esprit de la personne qui effectue l'exercice, il faut que ce duo prenne le temps pour discuter des raisons de cet état de choses. (L'approche globale ou certains exercices peuvent ne pas être appropriés ou efficaces pour des gens présentant une maladie mentale. Nous donnons ici cette indication bien qu'il ne soit jamais arrivé de problèmes sérieux dans les exercices de relaxation.)

L'exercice de relaxation du bras, pour Hogushi, consiste en une série de tests pour le coude, pour l'épaule et pour le poignet : Quand l'exercisant se couche, l'aidant attrape la main de la personne couchée. Il la soulève un peu, en maintenant le coude au plancher. Il lâche le bras pour vérifier s'il y a de la tension dans le coude ou non. C'est toujours une surprise de constater que cet exercice simple est difficile pour la plupart des gens, la première fois.

Le bras reste parfois fixe ou bouge par saccades inconscientes. S'il y a de la tension, l'aidant le sent et le dit au partenaire. Après plusieurs essais, la plupart des personnes s'habituent à laisser

sortir la tension du coude, mais environ 10-20 % des gens gardent toujours cette tension et font montre de réactions maladroités à plusieurs reprises.

L'aidant lève alors le bras encore plus afin de soulever le coude du plancher. Il lâche de nouveau le bras pour vérifier, cette fois, la tension de l'épaule. D'habitude, l'épaule réagit comme un robot avec de la tension inutile. La tâche de l'aidant est de dire à la personne quand le bras et l'épaule sont tendus et de donner à la personne la chance de sentir ce qui arrive dans son bras et dans son épaule. En faisant des actions de feintes ou en lâchant de temps en temps, l'aidant peut explorer les réactions réflexes dans les muscles de l'épaule de l'exercisant.

Puisque le poignet est plus léger que le bras entier, les essais au poignet doivent être faits plus lentement que dans le cas des essais à l'épaule et au coude. L'aidant soulève le bras de l'exercisant et le maintient debout, directement sur le coude, avec le poignet plié vers l'arrière. Quand le bras est déplacé vers l'épaule sur le point d'appui du coude, le poignet chute en avant, vers la paume, à un certain point. Cet exercice est appelé "la patte de chat". Dans la plupart des cas, les gens ne peuvent pas attendre le point de chute naturel et plient involontairement le poignet. Après vérification de la réduction de la tension dans un bras, l'autre bras est vérifié, manipulé de la même façon.

Les exercices de relaxation pour les pieds et pour la tête sont semblables aux exercices de bras.

Les qualificatifs des leçons Hogushi sont:

1) le fait que l'exercisant se déplace lentement pour sentir les réactions inconscientes distinctement. 2) l'apprentissage pour reconnaître quand et où la tension apparaît. 3) la confusion possible provoquée par des mouvements feints qui mettent à jour des réponses inconscientes se mouvant par saccades et qui permettent de découvrir les réponses de réflexes conditionnés. 4) la considération prudente et le respect face aux réponses tendues parce qu'elles peuvent être connectées à des traumatismes mentaux ou à des blessures physiques. 5) la création d'une atmosphère chaleureuse et positive en effectuant ces exercices parce qu'ils visent le calme dans le corps-esprit et la relaxation.

Après l'exécution des exercices pour les trois parties du corps mentionnées, les membres du duo échangent leurs rôles.

Bien que ce ne soit pas un massage, les gens sentent souvent une relaxation profonde après ce cycle de relaxation des tensions du corps-esprit. Certaines personnes s'endorment pendant l'exercice. Mais comme le but principal n'est pas le sommeil, l'aidant doit demander à la personne si elle veut dormir ou s'exercer.

Un conseil aux gens qui ne sont pas bons à l'élimination des tensions : il ne faut pas nécessairement essayer d'éliminer la tension de façon intentionnelle parce qu'un tel effort invite inconsciemment la tension et l'attention à la partie du corps concernée. Il peut en résulter une obsession sur l'idée de se détendre. (La relaxation résulte d'un phénomène qui suit le changement du contrôle intentionnel vers la subconscience.)

Nenyoro (Les ondulations du corps)

La conceptualisation du corps selon Nogushi diffère de la compréhension mécanique et anatomique du corps : "le corps humain est une sorte de sac d'eau dans lequel les os, les muscles et les viscères flottent." La leçon Nenyoro est une chance pour comprendre ces idées. La personne aidante saisit les chevilles de la personne couchée. Elle secoue ses pieds en les tenant ensemble, horizontalement, en faisant des vagues qui vont des pieds à la tête en passant par le tronc. L'aidant change la vitesse des vagues et les rythmes et il voit que le corps réagit aux changements. L'exercisant peut alors percevoir que le corps n'est pas un objet solide mais un contenant rempli de liquide.

D'habitude, après les exercices de relaxation, le niveau conscient s'enfonce profondément, plus bas que le niveau ordinaire. C'est la condition mentale préparatoire pour l'étape de mouvement ci-dessous. Plusieurs techniques et exercices respiratoires sont parfois employés pour accélérer ce processus. (Les psychologues savent que cet état du corps-esprit aide dans le cas de frustrations mentales et dans l'entraînement autogénique de résolution des conflits.)

B) Mouvements de scène

Il y a deux types de danse butô, celle qui est exécutée devant un auditoire en tant qu'art de la performance (Nous le nommons "butô Niveau 2"). L'autre est celui dansé pour le danseur lui-même, exécuté sans être vu par d'autres gens ("butô Niveau 1"). Ce dernier est la danse utilisée pour l'exploration psychosomatique. La description qui suit est limitée à ce type de danse butô. Certains des mouvements semblent être Noguchi Taiso ou des exercices de relaxation mais le but et l'attitude mentale diffèrent afin de transformer les exercices ordinaires en mouvements de butô.

En faisant les exercices ci-dessous, des choses différentes de la structure supposée des mouvements physiques arrivent parfois. Vous devez vous permettre d'être chassés d'où vous êtes habituellement et aller vers un ailleurs inconnu, où les réactions du corps vous amènent. Il n'est pas nécessaire d'être dans une transe mais plutôt de rester dans un contrôle conscient, mais relâché, du corps-esprit qui permettra aux réactions inconscientes de sortir facilement.

Les exercices ne sont pas dangereux tant que les réactions du corps vous mènent et vous pouvez continuer avec les mouvements inhabituels sans crainte. En conséquence, le jugement à savoir s'il faut interrompre ou continuer dépend de la personne qui fait l'exercice. Dans la formation autogénique, produite pour la relaxation par J.H. Shultz, les réponses qui arrivent de façon autonome sont appelées sortie autogénique. Dans la danse-thérapie, les mouvements irréguliers créés inconsciemment sont souvent appelés "mouvements authentiques". Ils doivent être évités quand la personne présente un problème ou un désordre mental. Puisque le butô est essentiellement une aventure vers le domaine de la subconscience, la capacité d'entrer et de revenir de ce domaine est exigée et nécessaire. Dans cet aspect, des tentatives graduelles sont habituellement suffisantes et permettent à la personne de passer d'un univers à l'autre en choisissant soigneusement ses pas.

Les exercices décrits ici sont des exemples tels une clé ou une porte vers la transmission du corps-esprit. Ceux-ci ne sont pas des habiletés que vous devez obligatoirement maîtriser mais des points de départ pour la danse butô Niveau 1.

#### Distorsion

L'altération intentionnelle et la distorsion de certaines parties du corps provoquent parfois des altérations surprises et inconscientes ailleurs: la fixité ou les mouvements incongrus du visage, des bras, du tronc, du dos, des pieds, etc. Comme on ne voit pas de mouvements de ce type dans d'autres systèmes utilisant le corps, la distorsion du corps peut être considérée comme une caractéristique du butô. Elle fait directement face au côté sombre et aux facteurs supprimés de notre corps-esprit. Des altérations faciales, qui sont habituellement drôles la première fois, peuvent s'accompagner de vibrations musculaires ou de tics. Ils peuvent provoquer une réaction en chaîne de distortions dans d'autres parties du corps. Pendant la danse, on ne peut pas être partout à la fois, il faut laisser aller la distorsion de certaines parties du corps afin de pouvoir en déformer d'autres.

#### Vibrations et vagues

Les vibrations et les vagues dans le corps arrivent naturellement dans les genoux, les cuisses ou les jambes quand vous êtes accroupi tel que décrit et utilisé dans la bioénergie. Il est difficile de maintenir cette vibration longtemps la première fois parce que les muscles deviennent rapidement fatigués et immobiles. Les exercices de relaxation sont nécessaires pour préparer le corps aux exercices de vibrations. Parfois la vibration amène des réactions plus brusques, comme mues par saccades, des bonds non-directionnels ou des coups de pied. Ils mènent aux mouvements de butô Niveau 1. Il est nécessaire d'augmenter la flexibilité physique avant de faire les exercices de vibrations et aussi de rester vigilant face aux mouvements soudains.

#### Respiration

Les différents façons de respirer changent le corps-esprit. Comme Stanislav Grof le remarquait, tout système de méditation inclue un changement du modèle de respiration. Des inhalations et expirations lentes amènent une respiration calme et paisible. Des inhalations et des expirations courtes et rapides comme « l'hyperrespiration » utilisée en thérapie holotropique par S.Grof mène parfois même à la défaillance, à la perte de conscience. Parce que nous supprimons habituellement la respiration profonde dans la vie quotidienne, celle-ci, même simple, est un premier pas dans le butô et ses réactions physiques inattendues.

#### Mouvements

On trouve plusieurs modèles de mouvement de base et de séquences dans le butô Niveau 2. Cependant, parce qu'ils ont été chorégraphiés et fixés pour une performance sur scène, ils ne sont pas très importants pour l'exploration corps-esprit décrite ici. Une intention consciente

afin de déplacer des parties du corps arrive habituellement à la complétion physique de ce même mouvement, tel que projeté. Dans les mouvements butô, des stimulus inattendus comme les sons externes, les lumières, la température, les sentiments internes, des douleurs, des démangeaisons, etc., donnent naturellement les impulsions pour des changements dans les mouvements et dans l'équilibre. Cependant, ces mouvements résultants ne sont pas aussi significatifs qu'on pourrait le croire. Ce qui est important, c'est ce qui se passe au niveau mental et au niveau corporel, ce qui invite et permet des changements aussi brusques et surprenants. La relation corps-esprit et les mouvements effectués se stimulent cycliquement. Les uns et les autres créent un cycle, ou une spirale, pour le changement.

Dans une leçon de danse ordinaire, des images mentales sont parfois utilisées pour effectuer avec votre corps des mouvements que des images dépeignent. Si cette méthode tient votre conscience en alerte et limite vos mouvements à l'intérieur des images, vous éprouvez peut-être l'envie de vous examiner dans le miroir pour vérifier si vos mouvements correspondent aux images; ces mouvements, qui sont une reproduction de vos pensées, ne sont pas de la danse butô mais un comportement planifié mené par des images. Les images visuelles doivent être employées seulement comme un stimulateur de mouvements.

Un exercice simple de butô Niveau 1 est l'exécution d'un mouvement répétitif, n'importe lequel. En effectuant une répétition de mouvement à plusieurs reprises, si les impulsions initiales passent de votre conscience à la subconscience, des changements inattendus arriveront dans le mouvement à cause des changements de stimulus internes et externes. Ce processus vous mène vers l'inconnu (ou du moins vers le non planifié), le domaine du corps-esprit. La distorsion, la vibration et la respiration sont les composantes-clé du processus de changement et de l'exploration du corps-esprit.

La danse butô dans sa performance sur scène n'est pas discutée ici mais nous devons ajouter qu'il est très important que d'autres gens voient la danse, même quand celle-ci appartient à la catégorie danse privée (Niveau 1). Les gens, nés et élevés parmi d'autres gens, sont des êtres sociaux et l'existence des autres est un grand stimulus. Elle influence la relation corps-esprit. Elle influence aussi la danse. Comme le danseur qui ne pratique la danse butô que privément le remarque assez tôt, le butô privé augmente le degré de solitude pendant sa réalisation. Cependant, la solitude profonde est nécessaire pour percevoir le fait indéniable qui consiste en ce que chaque personne est rejointe et connectée dans la couche profonde de son corps-esprit, de son âme. Ceci n'est pas une déclaration religieuse ou une croyance mais une expérience ordinaire qui peut être comprise par le danseur solitaire quand il remarque que la danse est vraiment changée si effectuée devant un auditoire, que celui-ci soit visible ou pas. Un sens de liaison profonde, -le *communitas* - la communauté d'une sphère corps-esprit silencieuse soulage et guérit de la solitude essentielle de notre existence.



## Références

- [1] Kasai,T. "A peaceful dimension of mind-body through butoh dance method" 6th International Conference on Conflict Resolution, p.8, St.Petersburg, Russia, 1998
- [2] Kasai,T. "Congruence of mind-body through butoh dance method" 4th International Seminar for Humanistic Psychology and Pedagogy, p.43, Rivne, the Ukraine, 1998
- [3] Plummer,J.P. "An analysis of some exercises, therapies and techniques capable of correcting posture and muscle imbalance" in "Proprioception, posture and emotion" edited by D.Garlick, University of New South Wales, pp.195-213, 1982
- [4] Nicholss,J. and Carey,S. "The Alexander Technique: In Conversation with John Nicholls and Sean Carey" The Brighton Alexander Technique Centre, pp.103-122, 1991
- [5] Noguchi,M "Noguchi Taiso, Omosa ni Kiku (Noguchi physical exercise, ask the gravity)", Hakujuusha, 1979
- [6] Takeuchi,T. "Kotoba ga hirakareru toki (when a word is cut out open)", ShisoNoKagakuSha, 1975
- [7] Kasai,T. "The Psychological Strategies in Arm Relaxation" The Japanese Journal of Humanistic Psychology, 212-219, Vol.12, No.2, 1994
- [8] Kasai,T. & Zaluchyonova,E.A. "An Experimental Study of the Difficulty in the Arm Relaxation Task" The Japanese Journal of Humanistic Psychology, 195-202, Vol.14, No.2, 1996a
- [9] Kasai,T. "The reconfirmed difficulty of the arm relaxation task" Japanese Journal of Hypnosis, 34-40, Vol.41, No.1-2, 1996b (les trois textes précédents sont écrits en japonais, avec résumé en anglais)
- [10] Des photos de butô et des explications supplémentaires sont disponibles au <http://www.bekkoame.or.jp/~kasait/butoh/butoh-e.htm>
- [11] Hata,K. (Rika Muto) Manuscrit pour l'atelier "Cry of Asia 3" Asian Counsel for People's Culture, Philippine, 1998
- [12] Toru Iwashita, membre du groupe de danse butô "Sankaijuku" est aussi membre du conseil d'administration de l'association japonaise de danse-thérapie. Il a enseigné la danse butô pendant plus de dix ans à la clinique psychiatrique Konan, Préfecture de Shiga.

-----  
 (C) Toshiharu Kasai, 1999  
 -----

"Une méthode de danse butô pour l'exploration psychosomatique"  
 Mémoire de l'Institut de technologie Hokkaido, Vol.27,309-316, 1999  
 -----

Contact : Toshiharu Kasai

courriel : [kasait@hit.ac.jp](mailto:kasait@hit.ac.jp)

Site web : <http://www.ne.jp/asahi/butoh/itto/>

Note: Le <http://www.bekkoame.ne.jp/~kasait/> sera bientôt fermé

Tél : 81-11-681-2161

Fax : 81-11-681-3622

\*Toshiharu Kasai a commencé ses activités de danse butô en 1988 comme membre de la troupe "ARUTAI" sous le nom de "Itto Morita". En 1996, il fondait son propre groupe "GooSayTen" avec Mika Takeuchi. Il a dansé et donné des ateliers au Japon, en Russie, en Ukraine, aux États-Unis et en Allemagne. Il est membre des principales associations japonaises de psychologie et est membre de l'association japonaise de danse-thérapie. Il a fait des démonstrations de danse butô sous le nom de "Itto Morita" avec Mika Takeuchi dans une prison (Centre correctionnel pour femmes, Washington, États-Unis). Ils y ont obtenu de bonnes réactions de la part des résidentes. Ceci pourrait devenir un champ fructueux d'application de la méthode de danse butô. Il a participé à "Ex... it! '99" en Allemagne, du 1er au 30 août. Il y a démontré et enseigné sa méthode. GooSayTen a été en performance à Berlin et en Pologne (Szczecin, 25 octobre 1999).

Texte traduit de l'anglais au français par Mario Veillette, Québec

Courriel: [marioveillette@hotmail.com](mailto:marioveillette@hotmail.com)