

Un dispositif de structuration psychocorporelle dans la danse des Orishas, divinités Afro Cubaines du panthéon Yoruba

Claudine GIRAL *

Les danses des Orishas, dont la trace Africaine la plus ancienne est estimée à 10000 ans, se retrouvent dans une pratique spirituelle très répandue à Cuba : la Santeria. Tant dans leurs structures, dans la richesse des mouvements et des postures, que dans ce qui donne sens à ces pratiques, à savoir leur rôle psycho-social et spirituel, ces danses permettent un véritable étayage psychocorporel favorisant l'accomplissement de soi.

C'est à travers l'apprentissage assidu et rigoureux des danses Afro Cubaines avec des extraordinaires *Maestras*¹, l'observation de nombreux rituels, la lecture des *patakines*², la formation en *structuration psychocorporelle et danse thérapie*³, l'expérimentation et l'observation avec mes élèves depuis 20 ans, que j'ai progressivement mis en lumière un dispositif ancestral d'étayage psychocorporel pouvant être utilisé en soin.

1 - Qui sont les Orishas ? Contexte culturel, historique et spirituel

2 - Mise en lumière du dispositif ancestral d'étayage corporel dans les danses des Orishas

* **Claudine GIRAL**

Danse thérapeute, professeur de danses Afrocubaines – Montpellier (34)

(1) *Maestras* : maître au féminin.

(2) *Patakines* : les légendes qui définissent les Orishas.

(3) *Auprès de Benoit Lesage (IRPECOR).*

I - Les Orishas

Ce sont des êtres d'essence divine qui représentent les forces de la nature. Ils nous amènent dans un univers très archétypal chargé de symbolique et d'histoire.

A. Histoire de la Santeria à Cuba

Ce culte vient du peuple Yoruba provenant du Bénin et du Nigeria appelé Lucumi à Cuba.

Privés de liberté, les esclaves Lucumi, pour continuer à pratiquer leurs rites, se sont rapprochés de la religion des colons : le catholicisme. Le syncrétisme entre divinités "Orishas" Yoruba et saints catholiques a donné naissance à la « *santeria*⁴ ».

La pratique de la Santeria donne lieu à des rituels rythmés par les tambours batas et les chants, où les pratiquants dansent parfois jusqu'à la transe. Elle est aujourd'hui la religion la plus pratiquée. Et pour cause, lorsque l'on demande aux pratiquants ce qui les a poussé à se faire « *Santero*⁵ », une majorité vous répondra « por la salud ».

La foi, la spiritualité, la musique et la danse sont caractéristiques de l'identité cubaine et participent à créer la « Cubanité ».

Le culte des Orishas est présent au quotidien dans la majorité des familles cubaines et au delà du fait d'être une religion, il est devenu un phénomène culturel car les rythmes, chants et danses ont été intégrés dans le "folklore" très présent à Cuba même chez la jeune génération, et énormément d'artistes contemporains s'en inspirent (sculpture, peinture, musique, danse...).

(4) Le peuple Yoruba, grande victime de l'esclavage, s'est également retrouvé au Brésil, où le culte des « Orixas » s'appelle « le Candomblé ».

(5) Santeros : pratiquants de la Santeria.

B. La Santeria : le culte des Orishas selon la "regla de Ocha"

Les Orishas sont les intermédiaires entre l'homme et *Olodumare*, le Dieu suprême.

Dans la Santeria, les Orishas, qui sont présentés à l'image des hommes, sont au nombre de 22, et possèdent toutes ses qualités et ses défauts. Ainsi les Orishas ont chacun une palette de couleurs, d'émotions, d'éléments de la nature, d'énergies, de caractéristiques, de rythmes, de chants, de danses et donc d'états toniques et posturaux qui leurs sont propres. Elles sont aussi des "guides protecteurs" pour les Santeros qui découvrent qui est leur saint protecteur lors des cérémonies d'initiation. Cette divinité représente un élément de la nature qui résonne en nous et qui, lorsqu'on s'en rapproche, nous ressourcement, nous rééquilibre.

Il y aura par la suite diverses cérémonies pour les aider à traverser les différents événements importants de leur vie. Le Santero, qui aspire à la réalisation de soi, pourra avec l'aide du *Babalawo*⁶ donner sens aux messages que celui-ci va recueillir à travers les oracles; il aura ainsi des informations précieuses sur sa santé, son mode de vie tant au niveau relationnel que personnel et bénéficiera de ses conseils.

Le Babalawo pourra même lui indiquer les plantes médicinales qui pourraient l'aider.

« Le rôle des Orishas est aussi d'établir dans le chaos de la nature sauvage, une classification des plantes permettant un usage rationnel" (Roger Bastide).

L'organisation de la nature dans la Santeria représente la structure, le cadre, le support sur lequel l'homme peut s'appuyer pour se définir. Ses problématiques soulevées vont également être prises en charge dans un travail inconscient par la symbolisation lors

(6) Babalawo : prêtre de la santeria.

des rituels et l'expression du corps dans la danse. Ainsi, la Santeria organise un véritable « processus thérapeutique ».

« On retrouve ici l'éternel thème chaos/cosmos, désordre/ordre, qui correspond par exemple à Dionysos/Apollon chez les grecs. On pressent donc que la danse va permettre une mise en ordre. Mise en ordre du monde, et donc bien sur du monde psychique, avec les pulsions les émotions. La symbolisation peut être vue comme l'agent de cette mise en ordre. » (Benoit Lesage).

Pour les occidentaux, même en pratiquant ces danses dans le cadre profane du folklore, on se rend compte qu'il s'agit d'une pratique corporelle qui harmonise corps, esprit et énergie, comme d'autres pratiques traditionnelles -yoga, qi gong, tai chi,...-. Par les différentes dimensions abordées - psychocorporelle, transpersonnelle (groupe), interpersonnelle (rencontre) et personnelle (identité) -, les danses Yoruba interviennent au cœur même de notre construction identitaire et favorisent la réalisation de soi.

2 - Mise en lumière du dispositif ancestral d'étayage psychocorporel dans les danses des Orishas

Rappel de quelques notions fondamentales.

A. L'étayage psychocorporel - généralités

Il s'agit de lois qui organisent notre squelette et les jeux musculaires qui nous mettent en mouvement. Elles sont étroitement reliées à nos structures psychiques.

L'axe, le déploiement, la centration :

L'axe est la ligne médiane du corps ; il traverse

le corps de bas en haut et de haut en bas. Il est érigé lorsque deux flux musculaires se croisent dans le corps et se complètent. L'un d'eux nous fait appuyer dans le sol ; l'autre crée une réponse antigravitaire. Ce jeu musculaire permet d'ériger l'axe vers le ciel tout en s'enracinant vers la terre : C'est ce qu'on appelle l'ancrage.

Notre capacité à nous ancrer est issue de l'histoire de notre accession à la verticalité, depuis la vie fœtale jusqu'à la marche.

Le processus d'élaboration de notre motricité, alternance entre centration, ramener à soi vers un des centres d'attraction (cœur ventre, pubis... situés le long de l'axe) et déploiement depuis le centre du corps vers l'extérieur (aller vers un centre d'attraction), va organiser la mise en place des torsions de la colonne vertébrale et l'organisation des ceintures. Cela va stimuler la prise d'appui et ainsi retrouver l'expérience de sa toute première impulsion : prendre appui dans la matrice utérine pour accompagner la poussée de la tête et la naissance.

Notion de circulation des flux musculaires
Selon les travaux de Rudolf Laban, Irmgard Bartenieff, Godelieve Struyf, les muscles, organisés en chaînes musculaires, qui étayent le corps et organisent le mouvement, s'engagent différemment selon nos vécus physiques, émotionnels, ou relationnels. Ils se déploient dans le temps, l'espace, selon certaines qualités d'effort⁷. Le vécu de chacun détermine ainsi une palette de qualités toniques et posturales qui nous est propre.

Problématiques

Selon le vécu de chacun, la répétition des gestes du quotidien, les pratiques physiques sportives ou artistiques, la vie émotionnelle,

(7) Laban-Bartenieff.

cette élaboration diffère. Le corps va trouver des stratagèmes d'adaptation venant différencier les êtres humains les uns des autres et créer nos caractéristiques posturales. Si une étape manque et/ou si un traumatisme émotionnel, une maladie, viennent désorganiser les chaînes musculaires, il pourra en résulter un désordre physique et/ou psychique. Les conséquences de tensions/relâchements sont accentuées lorsque la personne a une grande activité physique, des chocs émotionnels importants ou répétitifs

B. dispositif de restructuration psychocorporel issus des danses des Orishas

Les Orishas vont nous enseigner une façon d'être au monde.

1. La vague des Orishas et les chaînes musculaires (selon G. Struyf)

Lors de la Santeria, les musiciens vont jouer devant l'autel « l'oru seco » pour ouvrir la cérémonie. Il s'agit de saluer un par un chaque Orisha dans un ordre bien précis.

C'est à partir de cette observation que j'ai réalisée qu'il y avait une concordance entre cet ordre et ce qui nous structure psychocorporellement. Ainsi parmi les Orishas qui se dansent, les 3 premiers Orishas (de forme masculine) sont salués dans les cérémonies, et représentent les guerriers Elegua, Ogun et Ochosi.

ELEGUA, qui ouvre et ferme les chemins et les portes du ciel et de la terre. Représenté par un personnage dont les caractéristiques sont proches d'un enfant joueur aimant faire des farces coquines ou cruelles, fatales ou anodines. Il est l'Orisha de l'ironie du sort, de l'inattendu, de l'imprévu. Il est curieux et malin. Son bâton crochu lui sert à attraper tout ce dont il a besoin et se frayer un chemin. Ses couleurs sont le rouge et le noir.

Sa danse est pleine de rebond, de vivacité, le centre d'attraction du mouvement des bras est le bassin, carrefour principal du corps et lorsqu'il se déplace, saute, se jette au sol, se relève. Il stimule énormément les muscles qui soutiennent le bassin et organisent le REBOND, donc la propulsion du corps et l'ancrage qui sollicite avant tout la **chaîne musculaire antéropostérieure (AP)**. En effet c'est poussé par la curiosité, l'espièglerie, le front plissé par l'écarquille des yeux, que la vivacité et l'instinct de vie lui donne l'élan vital pour se propulser.

La deuxième Orisha saluée est **OGUN** le dieu du fer, guerrier à la musculature imposante, il travaille dur à la forge ou au champ, et lorsqu'il se bat, son visage transformé par un souffle puissant, les joues gonflés, les yeux exorbités, est effrayant. Il représente notre puissance intérieure la plus sombre mais aussi la plus courageuse dont on a parfois besoin pour survivre, celle du guerrier sans états d'âme, mais qui saura le moment voulu s'ouvrir à l'amour inconditionnel de la nature. Sa danse l'amène à beaucoup d'ancrage, il s'agit de puiser dans la terre la force nécessaire qui va remonter jusqu'au plexus par une ondulation et projeter sa poitrine vers l'avant au moment des temps forts. Ogun représente la densité. On retrouve dans sa gestuelle une forte implication des chaînes antéro-postérieures (ondulation), mais également des **chaînes musculaires antérolatérales et postérolatérales (AL/PL)** : AL pour les mouvements créant de la densité dans son corps et PL pour les gestes menaçants du guerrier. D'autre part la puissance du centre du corps par le jeu musculaire du diaphragme va donner le relais à la chaîne **Postéro Antérieure (PA)** qui caractérise l'attitude d'**OCHOSI**. Celui-ci est le 3^{ème} guerrier, chasseur dont la posture va exprimer la vigilance. Il retient son poids,

son souffle, ajuste son regard pour voir plus loin et bondir en tirant sa flèche.

Sa danse va ériger la colonne jusqu'à l'occiput qu'il va placer vers l'arrière pour stimuler sa vision, par nécessité chasser pour survivre. Il va donc aussi avoir besoin du rebond installé par Elegua, de la force et la puissance d'Ogun pour pouvoir chasser.

J'ai pris le temps de vous décrire en partie ses trois Orishas pour permettre d'apprécier la subtilité de cette première partie du dispositif. En effet, ces guerriers travaillent de concert tant au niveau corporel que symbolique pour ériger la structure fondamentale au développement de sa motricité : **son axe**.

Lorsque nous analysons de plus près les relations de ces trois divinités avec tous les autres orishas, dans les patakines, nous observons combien la structuration de l'axe est comme une fondation autour de laquelle va s'élaborer toute notre motricité : l'accès au **déploiement** (chaines PM et AL/PL) avec **CHANGO**, le Roi, l'Orisha de la foudre, de la virilité, des tambours ; l'accès à la **centration** avec YEMAYA (qu'on peut mettre en relation avec la **chaîne musculaire Antéro Médiane**) en retrouvant notre matrice première avec l'enroulement du dos et du bassin ; le **lâcher prise** grâce à l'action de **OBATALA**, la divinité de la paix, qui va nous proposer de poser notre cœur sur une structure solide et soutenante avec un bâton symbolique qui représente l'axe du corps érigé par les guerriers. Cette danse permet de trouver l'apaisement du thorax qui donnera le relais à l'enroulement du bassin, qui en lâchant son poids, permettra de nouveau à **Elegua** de **rebondir**.

Les Orishas féminines, quant à elles, vont être chargées de nous connecter aux flux : **OYA** divinité guerrière et sensuelle nous connecte aux flux du vent, des tempêtes : ses danses vont l'amener à mettre en **circulation** et à faire

entrer la puissance du vent dans son corps, la transmettre à la terre, pour obtenir un reflux et alimenter en retour l'énergie du vent.

YEMAYA, divinité de la mer, mère des Orishas, connecté aux flux des océans, amène **l'enroulement et le lâcher prise** par le bassin (la perte des eaux).

OCHUN déesse des rivières et de l'**amour**, chez qui toutes les chaînes musculaires sont utilisées de façon équilibrées, nous enseigne comment faire circuler les flux en prenant **soin** de soi et en **rayonnant** la joie et la féminité accomplie.

Les Orishas féminins sont chargées, ce qui est flagrant dans leurs danses, de veiller à ce que les flux de la nature nous traversent. Elles unissent les chaînes musculaires pour créer des mouvements en spirale ou en forme de huit torsadé (lemniscate), formes qu'on retrouve dans les structures les plus intimes du corps : os (iliaques, fémurs...), ADN, cœur... Nous retrouvons ces formes dans la danse à travers la représentation des mouvements de l'eau et du vent, de s'arroser... Les liens entre les Orishas féminins et masculins sont étroits; en effet le féminin renvoie ici aux flux, et le masculin à la structure. *De l'eau surgit la terre, et de la terre jaillit l'eau, la vie.*

2. Exemple d'application thérapeutique

L'application est vaste et même infinie car elle donne libre court aux savoirs faire et aux affinités de chacun (en particulier chez les psychomotriciens) ; je m'explique : il m'est rarement donné l'opportunité d'appliquer une thérapie basée uniquement sur l'apprentissage des danses des Orishas à des personnes souffrant de pathologies ou de problématiques psychiques assez lourdes. J'ai eu l'occasion de l'expérimenter lors des cours pour tout public et sur un travail d'une année. Cela a permis aux participants de ces cours de

résoudre divers maux concernant l'alignement du squelette (dos, genoux...).

En ce qui concerne la thérapie et le soin, nous pouvons puiser de précieuses données dans ce dispositif, pour aider une personne, sans faire un seul pas des danses des Orishas, mais en suivant ce qu'ils nous enseignent. **Au delà de l'intérêt des mouvements et des postures que nous proposent les Orishas, ce qui est fondamental est bien le dispositif dans lequel ils s'insèrent.**

J'invente ma séance en fonction de mon objectif thérapeutique qui s'il consiste à renforcer l'étaillage de l'axe corporel, j'appliquerai ce que nous avons vu précédemment avec les 3 guerriers. Avec Elegua qui amène le rebond, la vibration la curiosité, le jeu, l'espièglerie, je vais donc faire des jeux, des déplacements des explorations ; je vais travailler à partir de vibrations que je peux créer par le massage, le bol tibétain, le diapason ou le tambour joué délicatement sur le corps du patient. Le deuxième guerrier Ogun étant la densité, la connexion à la terre, je vais par exemple effectuer des pressions sur le corps, la personne allongée au sol puis installer les torsions en statique ou en dynamique associés à des images et des jeux d'observation et de recherche sur le modèle d'ochosi.

Pour une personne qui a besoin de prendre sa place et qui est représenté par Chango, le dieu de la foudre, roi des tambours, je vais par exemple après avoir renforcé l'axe du corps, pratiquer le rythme, sur mes os, taper sur un tambour, ou développer la prise de conscience de la longueur de mes bras depuis mon centre en travaillant l'étoile de mer à 6 branches du Laban Bartenieff.

Si mon patient manque de lâcher prise, d'apaisement je vais de toute façon commencer faire une révision rapide de tous les Orishas masculins dans l'ordre pour

accéder à la chaîne musculaire AM qui est la structure de l'enroulement.

Il est tout à fait possible d'utiliser d'autres médias comme les arts plastiques, la musique, les jeux collectifs... Pour ma part j'utilise beaucoup la salsa, les jeux relationnels avec le corps ou avec des objets de médiation (ballons, cerceaux, bâtons...).

Pour terminer cet exposé, je tiens à remercier la communauté des psychomotriciens pour cette invitation à me présenter et partager les apports thérapeutiques de cette approche lors des 44èmes Journées Annuelles de thérapie psychomotrice 2015 à Montpellier, ainsi que leurs vifs encouragements à mettre par écrit l'intérêt de ce travail.

Je vous expose aujourd'hui une petite partie de cette immense aventure commencée avec mes premiers pas de danses en 1991. Je remercie mes maestra Maria Sarduy professeur à l'école nationale des arts de la Havane, Daisy Villalejo du Conjunto folclórico nacional de Cuba et Benoit Lesage (irpecor) pour leurs enseignements et précieuses transmissions. ■

BIBLIOGRAPHIE

LOUREIRO DE SOUZA A. & CHALLET-HAAS J. (2008)
Exercices Fondamentaux de Bartenieff – une approche par la notation Laban. Ed. Ressouvenances, Coeuvres-et-Valsery (Pas à Pas).

LESAGE B. (2012)
Jalons pour une pratique psychocorporelle / Structure, Etaillage, Mouvement et Relation. Ed. Eres.

STRUYF G. (1980)
Les chaînes musculaires et articulaires, Charleroi, S.B.O.R.T.M.

Claudine Giral : danse thérapeute, professeur de danses Afrocubaines – Montpellier
Contact : clo.giral@sfr.fr – www.combinacion-perfecta.com

Artiste et pédagogue, spécialisée dans les danses Cubaines et Afro Cubaines , danse thérapeute formée par Benoit Lesage et ses collaborateurs dans le cadre de l' IRPECOR, praticienne des massages Samvahan formée par Jessica Neven Dumont, Je travaille (prise en charge individuelle ou en collective) auprès d'enfants, d'adolescents et adultes en difficulté (PJJ, sessad, ULIS ...), dirige une formation professionnelle « la salsa comme outil de médiation » à destination des professionnelles désirant animer des séances de salsa avec les outils de la danse thérapie et la structuration psychocorporelle.

Depuis 2011 je partage mes recherches en France et à Cuba (Centre national de la danse et Ecole Nationale des arts de la Havane, les psychomotriciens de l'Hérault, FIC Orange, JA du SNUP 2015). En 2015 j'ai accompagné 16 médecins (SFTG) à La Havane à qui j'ai présenté cette recherche dans son contexte socioculturel et je prépare actuellement un voyage d'étude (conférence, stage de danse, formation chaînes musculaires...) à La Havane pour les psychomotriciens accompagnés de Benoit Lesage fin 2016

