

## La Voie du Mouvement



# Danis Bois la Passion du Mouvement

propos recueillis par Manikoth Vongmany  
photos : Jean-Marc Lefèvre

Doté d'une formation en kinésithérapie, en ostéopathie et précurseur de la fasciathérapie, Danis Bois vous transporte dans l'infinie lenteur du mouvement avec la méthode qui porte son nom, la Méthode Danis Bois (M.D.B.).

### **Gtao : Danis Bois, d'où vous vient votre passion de du mouvement ?**

Danis Bois : Elle est née du sport. J'ai d'abord pratiqué le football dans l'intention de faire du sport de haut niveau. A 25 ans, j'ai décidé de reprendre des études de kinésithérapie, puis d'ostéopathie, pour devenir un praticien professionnel. J'ai alors vécu une expérience bouleversante : dans le silence, au cours d'un travail d'intériorisation que je pratiquais à l'époque à raison de dix heures par jour, j'ai découvert des choses étonnantes. Au départ, je n'ai pas eu d'autre intention que de rendre performant mon geste thérapeutique. Et là, un soir à neuf heures, toute la matière de mon corps fut animée d'un mouvement, un mouvement d'une extrême lenteur ! Je n'arrivais pas à différencier le mouvement déterminé

en moi et le mouvement indéterminé de ce que l'on appelle l'univers. Je me sentais présent à moi-même, et percevais une lumière bleue. Je suis plutôt de nature pragmatique, et cependant, le lendemain, mes mains déclenchaient ce même mouvement chez mes patients. Eveillé par cette expérience, puis enthousiasmé par le livre du docteur Janine Fontaine "La médecine des trois corps", j'ai tout quitté pour aller rencontrer des maîtres aux Philippines, comme Agpaoa Placido. Parti avec des a priori favorables, j'en suis revenu déçu. Il y avait trop de merveilleux et d'extraordinaire autour des techniques de soins. Par ailleurs, je suis aussi allé vingt-huit fois en Inde. J'ai été gêné par la perte d'autonomie des disciples à l'égard des maîtres, et par l'image déglagée par ces derniers supposés avoir atteint le niveau final d'éveil.

## Etre en un point qui est partout à la fois.



Or à mes yeux, en matière de recherche spirituelle, il faut décider de ne jamais détenir la vérité.

### Gtao : Que représente pour vous la spiritualité ? Quelle est votre démarche ?

D. B. : La spiritualité, c'est maintenir un état de curiosité à l'égard de la nouveauté, de l'inédit. J'ai fait quinze ans de démarche spirituelle pour apprendre, et non pas pour adhérer à tel ou tel dogme. En tant que chercheur, j'ai avancé de désillusion en désillusion, d'ajustement en réajustement. Chacun des postulats de départ se retrouvait balayé un par un. C'est cette désillusion qui me servait de laboratoire, celui de la vie.

### Gtao : A quel moment dites-vous : "Ca, c'est juste !" ?

D. B. : J'en suis progressivement arrivé à me dire que je devais trouver une réponse dans le corps car il est plus proche de notre principe de création. Le corps, c'est le plus vieux livre du monde ! On a le contenu, non du pourquoi, mais du comment nous avons été conçus. J'ai éliminé l'approche symbolique, l'imaginaire, pour étudier spécifiquement le corps à travers le mouvement. Je me suis ouvert à sa science, passant des milliers d'heures à étudier comment il fonctionnait et la dynamique du mouvement. Ainsi j'ai observé que les gens n'avaient pas

### Le corps est le plus vieux livre du monde !

conscience de leurs mouvements et qu'il y avait un grand nombre d'angles morts dans la gestuelle. Je voulais reproduire ce mouvement indéterminé de l'univers que je retrouvais exactement dans la lenteur des tissus cellulaires. Dans la lenteur, je pouvais mieux étudier

le contenu du geste comme un film au ralenti, ce qui m'a donné accès à une autre perception du mouvement. Je me suis aperçu qu'il ne peut y avoir de mouvements circulaires sans association avec des mouvements linéaires. J'ai voulu créer une structure gestuelle à partir de ces mouvements car les gens n'ont pas conscience de leur nature. Il se trouve que la conscientisation de soi passe par le mouvement linéaire et non par le mouvement circulaire ; d'où l'idée d'une gymnastique dont la structure se ferait sur les plans linéaires sur lesquels les mouvements circulaires se superposeraient. C'est une gymnastique qui favorise la présence à soi et la globalité du geste.



### Gtao : En quoi la lenteur est-elle une vitesse ? N'est-ce pas un paradoxe ?

D. B. : Tout mouvement, grand ou petit, s'anime à partir de quatre paramètres : l'orientation, l'amplitude, la cadence ou le rythme, et enfin la vitesse. Or l'élément le plus important est la vitesse car sans elle, il ne peut y avoir ni d'orientation, ni d'amplitude, ni de cadence. C'est elle qui assure le déplacement ! Tout mouvement porte en lui un principe de force,



### Portrait

Danis Bois est né le 14 février 1949 dans le Loir et Cher. Passionné par le mouvement sous toutes ses formes, il devient kinésithérapeute puis ostéopathe avant de fonder la "fasciathérapie pulsologie" puis la "gymnastique sensorielle" réunies sous le nom générique de Méthode Danis Bois. Animé par une curiosité et une avidité à découvrir ce qu'il ne connaît pas encore, Danis Bois n'hésite pas à remettre en question ses propres concepts pour faire évoluer sa méthode. Grand humaniste et pédagogue, son but est de transmettre au plus grand nombre le fruit de ses découvertes.

## La Voie du Mouvement

actif qui vient de la vitesse. Il existe même une vitesse universelle qui est celle de la lenteur. Par exemple, dans les expériences neuroscientifiques, en mettant des capteurs au niveau des récepteurs des muscles antagonistes et en plaçant la personne dans un plâtre, celle-ci jurerait que son mouvement est en train de se faire, alors même qu'elle ne peut l'exécuter. L'explication de cette sensation réside dans cette vitesse universelle. C'est une vitesse qui se meut dans la globalité. Ce n'est pas aller d'un point à un autre, mais être en un point qui est partout à la fois... une vitesse proche de l'immobilité qui s'anime partout à la fois.

**Gtao. : Peut-on affirmer qu'il n'y a pas de corps sans mouvement ?**

D. B. : Oui ! Le mouvement est partout. En ostéopathie, nous sentons la présence d'un rythme à l'intérieur du corps apparemment immobile. Le seul problème est qu'il n'y a pas de lien entre ce mouvement interne et la gestuelle, c'est pourquoi j'ai commencé à créer une autre gestuelle respectant l'intelligence propre au mouvement. Car le mouvement possède en lui-même un principe organisé. En développant le pré-mouvement sensoriel, le mouvement que l'on capte avant le geste effectif ou la prééminence du geste, j'ai pris la lenteur comme référentiel. Si je parcours n'importe quelle distance



15 secondes, une vitesse constante dans le mouvement.

dans la lenteur sensorielle, je vais mettre quinze secondes exactement. C'est sur ce constat d'un mouvement séquentiel de quinze secondes que j'ai constitué une gymnastique.

**Gtao : Ce pré-mouvement semble proche du Yi, l'intention dont parlent les anciens textes taoïstes, à savoir que le mouvement est déjà là avant d'être effectif. En tai ji quan par exemple, on se concentre sur ce qui ne se voit pas, son côté yin, comme le "relâcher de la hanche" dans une sortie de force.**

D. B. : Tout à fait. Tout mouvement provient d'une intention et se déclenche donc de trois manières qui sont néanmoins simultanées :

1. Le pré-mouvement extra-corporel : où vais-je ? comment j'y vais ? Toute intention se traduit par un mouvement d'abord linéaire. Ce premier type d'intention se retrouve chez les grands maîtres d'arts martiaux qui anticipent les mouvements de l'autre.
2. Le pré-mouvement péricorpo-

### Lexique

**Ancrage intentionnel** : c'est la décision qui maintient le geste dans une direction donnée. Cette intentionnalité première déclenche dans le corps tout un processus dynamique qui s'exprime au sein de la matière.

**Angles morts** : gestes qui se font mais qui ne sont pas perçus qualitativement par la conscience de présence du sujet.

**Fascias** : tissus de recouvrement interne de toutes les parties anatomiques du corps.

**Fasciathérapie pulsologie** : par un toucher manuel sensoriel très profond, le fasciathérapeute repère les blocages du mouvement interne du corps et restaure la mobilité au sein des structures immobiles. Il permet au corps de retrouver son organisation interne fondamentale.

**Gymnastique sensorielle** : cette pratique corporelle analytique permet à travers un enchaînement gestuel d'une heure trente de développer la perception des détails du mouvement afin de développer, de restaurer ou

d'entretenir l'organisation physiologique interne du corps. Ainsi, le pratiquant, apprend à bouger librement, il améliore sa présence à lui-même et aux autres, enrichit sa gestuelle et développe sa vitalité.

**Méthode Danis Bois** : elle est issue des recherches sur le corps et le mouvement menées par Danis Bois et son équipe depuis plus de 20 années. Il s'agit d'une thérapie somato-sensorielle qui repose sur le développement des perceptions du corps et du mouvement grâce à deux outils : le *Mouvement indéterminé* qui anime la totalité de l'univers. A l'inverse, le *Mouvement déterminé* est celui qui s'actualise dans la matière.

**Pré-mouvement** : mouvement à l'état naissant dans le tissu, qui se prolonge dans le geste.

**Présence à soi** : la présence à soi signifie entrer en relation de perception avec le sentiment de soi et le goût de soi à travers le mouvement substantiel ou le mouvement gestuel.

rel : comment les articulations vont-elles se mouvoir dans le corps et non le corps dans l'espace ? Et en étudiant chaque articulation les unes par rapport aux autres, le mouvement permis ne dépasse jamais plus d'un centimètre par articulation. C'est l'association des articulations et la longueur des segments qui fait l'amplitude. En posant les mains sur une articulation, le tissu transmet une arrière-scène du mouvement qui nous indique le mouvement en devenir, et c'est ce micro-mouvement des articulations que l'on corrige.

3. Le pré-mouvement des organes : mes organes sont informés d'une manière sensorielle de l'orientation que prend mon corps. Cette prise de conscience fait que je suis total dans mon geste.

Nous avons donc trois types de pré-mouvements sur lesquels nous pouvons avoir une action thérapeutique.

**Gtao : Nous savons que cette question vous a souvent été posée, mais la M.D.B. serait-elle une sorte de tai ji quan à l'occidentale ?**

D. B. : L'approche est totalement différente. Le tai ji quan se base sur les mouvements circulaires alors que la gymnastique sensorielle s'appuie sur des mouvements

linéaires. Une autre différence vient du fait que le centre de gravité en tai ji quan se situe sous le nombril, le "dan tien", tandis que dans ma méthode, le centre de gravité est partout, dans tout le corps. Il est mobile car je n'ai pas de points fixes. Mon travail consiste à déshabituer l'individu dans sa manière de bouger, c'est très thérapeutique. Vous savez, mon "dieu" à moi, c'est le mouvement.

■ M. V.

Si vous êtes intéressé par la méthode mise au point par **Danis Bois** :

Société Point d'Appui :

24, rue Michal - 75013 Paris

tél. : 01 45 89 24 24

Une conférence exceptionnelle aura lieu le 23 janvier à 20 h 30 à la Sorbonne en présence de D. Bois.

#### Liens GTao

- GTao n°8 : Le Tao métissé P. 4

- GTao n°14 : Bruce Lee, philosophe du mouvement P. 36

- GTao n°14, 15, 16 : Le Tai Ji ostéopathique

- GTao n°17 : La kinésiologie musicale P. 28

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)