

Rythme & pulsation du *Souffle*

« C'est une spirale qui dynamise le souffle. »

propos recueillis par Delphine L'huillier

Danseur et chorégraphe, Michel Raji a exploré le champ infini des rythmes de la respiration, et ce fut, pour lui, sa voie initiatique propre. Ses origines soufies ne sont pas sans l'avoir inspiré. Les qualités de son cheminement et de son art nous ont enthousiasmés.



crédit photo: Michel Raji

GTao : Quand on vous écoute, on a véritablement l'impression d'entendre le chant de votre respiration.

Michel Raji : C'est la respiration par un souffle continu qui donne essentiellement cette impression de chant. La pulsation respiratoire est toujours présente dans ma danse et forme un rythme de base. C'est une dynamique sur laquelle on peut ensuite créer des modulations et qui permet de changer la qualité des mouvements. On peut ainsi, au fur et à mesure que se développe l'initiation, entrer spontanément dans ces états que l'on nomme transe, extase, ou ravissement, et par un travail conscient, passer d'un registre à l'autre selon les besoins de l'action.

GTao : C'est-à-dire ?

Après le passage de l'acte de respiration inaudible à la phonation du souffle, c'est l'ancrage dans la pulsation respiratoire qui me paraît être essentiel. Une fois que cet ancrage est mis en place, et que le jeu de l'inspir et de l'expir est accordé, alors on peut jouer sur différentes possibilités du souffle en mouvement.

GTao : Comment la pratique évolue-t-elle ?

M. R. : A partir d'une pratique consciente, on se concentre essentiellement sur les outils qui aident à retrouver la pulsation interne du souffle. Au fur et à mesure que l'on entre dans l'expérience du contrôle du souffle, on peut utiliser cette pulsation interne dans toutes les postures : assis, debout, couché, ou en passant d'une posture à l'autre dans la marche comme dans un mouvement tournoyant. On peut inverser aussi le jeu respiratoire pour imprimer plus en profondeur la dynamique du mouvement. En fait, une fois que l'on maîtrise la pulsation du souffle, tout devient possible. Il faut, dans tous les cas, trouver la tonicité profonde au niveau des reins et du bassin, ou plus bas, au niveau de l'emprise sur terre de nos pieds, pour

toujours sentir la mobilité et le rebond, le saut et la chute, ce qui crée la liberté dans le mouvement. Faire le lien entre les différents rythmes et gestes, la profondeur du son et du silence. Toute forme de gestuelle peut être envisagée à partir du moment où une pensée consciente de la pulsation respiratoire, ce qui est pulsion de danse, est présente. Et cela même dans le silence. Plus on s'exerce à la pratique interne du souffle, plus on peut bouger et faire évoluer sa propre pratique. Au lieu d'être mécanique, tout notre mouvement devient fluide, produit et conduit par la plénitude de notre processus respiratoire, ce qu'on peut résumer par le terme de « souffle ». Lorsqu'on commence véritablement à prendre conscience de cette pulsion de danse, que l'on parvient à localiser l'espace-temps du souffle, de sa pulsation et de ses rythmes, on peut à ce moment placer le souffle là où on en a envie. Si par exemple, un endroit du corps est froissé ou contracté, on peut amener son propre souffle jusqu'à cet endroit pour le masser et laisser la douleur se détacher et circuler. A un moment donné, il n'y a plus ni ouverture, ni fermeture, ni inspir ou expir, il y a seulement un souffle continu qui est là, partout présent.

GTao : Vous avez grandi dans une famille de soufis. Cela vous a-t-il influencé ?

M. R. : Disons que je connais cette tradition parce qu'elle m'est intimement familière. Elle a nourri mon âme et cultivé toute ma personnalité. Enfant, je participais aux rituels des cérémonies de transes extatiques, profanes et sacrées. Je suis né au Maroc. Ces cérémonies étaient nombreuses et ponctuaient l'évolution du cycle annuel. Lorsque je suis arrivé en France, à l'âge de 12 ans, et après avoir choisi la voie de la danse, j'ai préféré cultiver la graine de ce que j'ai reçue durant mon enfance. Et j'ai développé ces potentialités dans le domaine de l'art et le métier de danseur. Ceci n'a pas été sans épreuves initiatiques, mais le chemin se fait en marchant et j'avais choisi celui de l'expérience directe, avec un seul maître, la respiration de mon souffle intérieur, pour me guider sur la voie. Cela différerait donc de la période de mon enfance où j'étais accompagné et protégé par le cercle familial. La cérémonie dont je me suis le plus inspirée est une méditation active où le *Dhikr*, récitation du nom divin, devient un souffle qui surgit avec force du plus profond de l'âme. Debout, les frères méditants forment un cercle fermé au milieu duquel un frère d'entre les frères, marque la pulsation, le rythme et la mesure. La forme chorégraphique de base de la cérémonie se caractérise par un mouvement oscillatoire du buste, d'avant en arrière, qui marque les deux temps du rythme respiratoi-

Un souffle continu qui est là, partout.

re. Symbole du cercle parfait, unifiant les âmes par le même mouvement, par le même souffle, cette cérémonie est destinée dans son ensemble à exalter, à ravir très haut, les forces cachées de l'être, corps et esprit. Elle n'est d'ailleurs jamais fortuite et sans objet. Elle est toujours d'essence spirituelle.

GTao : Quelles ont été les étapes de votre cheminement ?

M. R. : Pour arriver à ce que je fais aujourd'hui, il faut construire tout un parcours et former le contenant, car même si le contenu, ce que l'on pourrait appeler « l'âme », a senti l'appel, le corps n'était pas prêt. Il faut cultiver le corps et faire fondre les tensions qui l'habitent jusqu'à parvenir à la source où l'on peut se sentir vulnérable, voire fragile. On rentre petit à petit, en enlevant ses vêtements, dans la matière corporelle, pour construire un nouveau corps. Pour rendre plus concret mes explications, lorsque j'étais plus jeune, j'adorais jouer au football, faire de l'athlétisme. Ma danse était très physique et athlétique. Mais pour passer du physique au métaphysique, il fallait changer, déconstruire et opérer un véritable travail d'alchimie : passer de la matière à l'esprit, de la respiration au souffle. Il a fallu, pour cela, creuser et aller chercher cette respiration intérieure : le « respir de l'âme ». Et j'ai mis beaucoup de temps pour donner à voir ce que je pressentais en moi. C'est le public qui, un jour, m'a fait comprendre que j'y étais parvenu en me renvoyant cette lumière. J'ai vu que ce n'était plus ma culture, mon « je » qui était là, mais que quelque chose d'autre se passait dans une vision plus universelle. A ce moment-là, je fus prêt à traverser les obstacles des corps, à rejoindre le souffle des autres, à pénétrer dans leurs cœurs.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60

UNIQUE ! PROFITEZ DE L'INTERACTIVITÉ INTERNET et découvrez prochainement les vidéos de Michel Raji sur : www.generation-tao.com



crédit photo: Michel Raji

PORTRAIT

Michel Raji est artiste chorégraphe et pédagogue. Son parcours professionnel de danseur contemporain, ses explorations multiples sur la Pulsation du Souffle, de la profondeur des Rythmes qui fondent et harmonisent les mouvements du corps humain, sa pratique du tournoisement, lui ouvrent la voie d'une expérience nouvelle, à la fois artistique et spirituelle. C'est cela qu'il met en scène et qu'il transmet dans ses spectacles, ateliers et stages. Il a nommé sa pratique la Chorésophie.