



crédit photos Tansu : Fabrizio Dalle Piane & Ateeka • © Photographie : Italo Bertolasi

Ci-dessus, de bas en haut: Fabrizio explore toutes les possibilités naturelles de mouvement du corps pour le relâcher; Ateeka enveloppe Fabrizio dans la position du « berceau antérieur » qui crée une intimité et une profonde détente.

L'art du *Tantsu*

Shiatsu, Zen & Tantra

propos recueillis et traduits par Silvia Bellei

Douce alchimie entre le Shiatsu, le Zen et le Tantra, le Tantsu, dont la version aquatique est appelée Watsu, amène à une profonde détente. Délicat et sensuel, dans une connexion intime à soi et à l'autre, sa pratique libère les fluides et le mouvement en éveillant à une nouvelle qualité d'être. Rencontre avec l'un de ses spécialistes, Fabrizio Dalle Piane.

La respiration, le mouvement et l'écoute.

GTao : Comment le Tantsu est-il né ?

Fabrizio Dalle Piane: Le Tantsu a été créé par Harold Dull pour transposer « sur terre » les principes et les connexions qui existaient en Watsu, une technique corporelle aquatique qu'il avait lui-même inventé. Quand Harold a inventé le Watsu, il a voulu appliquer les principes d'étirement des méridiens, les mobilisations et les pressions du Shiatsu dans l'eau. D'ailleurs, beaucoup de personnes sont arrivées au Watsu en étant intéressées par la pratique aquatique du Shiatsu. Ces vingt dernières années, le Watsu a connu son propre développement, indépendamment du Shiatsu: dans l'exploration du mouvement intérieur et la connexion entre les fluides. Ce qui a ouvert

de nouvelles possibilités d'application en Watsu, mais également en Tantsu. Les deux principes fondamentaux du Watsu et du Tantsu sont ceux du Zen et du Tantra. Ils en restent les piliers même si, aujourd'hui, la pratique a évolué vers une nouvelle manière d'être avec l'autre. La dimension « bodywork » reste importante, mais l'exploration somatique individuelle et la relation créée dans la pratique se sont développées. Cette connexion qui se crée entre les deux personnes, le donneur et le receveur, Harold la définit comme un nouvel humanisme. La pratique s'est également beaucoup développée dans la préparation à l'accouchement et dans l'exploration, voire l'amélioration de la sexualité des couples. Elle peut être aussi un soin en tant qu'exploration de soi dans une approche méditative. Le Tantsu peut ainsi toucher un grand nombre de personnes, notamment les danseurs, les pratiquants de Qi Gong, de Yoga ou de Danse Contact.

GTao : Quelle est la spécificité de la discipline ?

F. D. P. : La *cula*, c'est-à-dire le « berceau », est spécifique au Tantsu. Le praticien crée « un berceau humain » pour soutenir le corps de l'autre. Il s'agit d'un mouvement qui vient à la fois du cœur et du Hara. Les berceaux — positions dans lesquelles notre corps peut confortablement tenir et bouger avec le corps de l'autre — créent un espace enveloppant et sûr, qui permet une véritable plongée intérieure. Dans ces positions, les respirations du donneur et du receveur se rejoignent. Et c'est de cet état de relaxation profonde que naît le mouvement, qu'il soit spontané, exploratoire, joueur ou bien créatif. Le travail en mouvement est ponctué de moments calmes et de joie profonde. Un « berceau » simple peut être appris en une soirée, car il n'y a pas de longues séquences ou de points à mémoriser. Tout l'art du Tantsu est de savoir être avec une personne, entièrement et sans intention. C'est une danse qui n'exclut aucun aspect de notre être. On respire et on écoute, de « tout son corps ». Et lorsqu'on déplace le bras ou la jambe du receveur, on peut entendre l'appel de l'autre bras, de l'autre jambe... pour entrer dans la danse.

GTao : Quelles sont les vertus du Tantsu ?

F. D. P. : Le Tantsu propose une approche holistique. Sa pratique touche différents niveaux de la personne : fonctionnel, spirituel et psychologique. Il permet une diminution de l'anxiété, du stress, des douleurs musculaires ou articulaires, mais sans que l'on se pose des objectifs précis. C'est l'expression de la partie créative de l'être qui peut se manifester de différentes manières. Et le plaisir de découvrir l'Eros de son propre corps ainsi que la joie d'être avec les autres. C'est comme si le Tantsu préparait la personne à accepter le flux et



© Photographie: Loettitia Lemaire

la fluidité de la vie. Tu apprends que le mouvement étant l'essence de la vie, il s'agit d'accepter de remettre du mouvement dans sa vie.

Ci-dessus, Silvia Bellei & Imanou dans une séance de Watsu.

GTao : Comment en êtes-vous venu au Tantsu ?

F. D. P. : A travers le Watsu. Au départ, le Tantsu était proposé uniquement aux personnes qui étudiaient le Watsu et le Shiatsu. Et, bien que le Watsu et le Tantsu aient été créés en même temps par Harold Dull, le Tantsu n'était, jusqu'alors, enseigné que dans la formation Watsu. Ce n'est que depuis environ trois ans que le Tantsu est enseigné seul et se développe comme pratique indépendante. Le Tantsu est actuellement mis à la portée de tous et même s'il n'est plus obligatoire de passer par le Shiatsu, ce dernier est tout de même abordé dans la formation.

GTao : Y a-t-il une respiration spécifique ?

F. D. P. : Il n'y a pas de respiration particulière. On utilise le contact, le mouvement, la respiration, parfois des sons, le tout pour activer une réponse dans le système formé par le « contenant » et le « contenu ». Entre les deux personnes, il s'agit d'un dialogue somatique. Une proposition est faite puis un dialogue s'installe. Il y a l'écoute du contenu, et l'écoute de ce que les deux personnes perçoivent à ce moment-là.

GTao : Vous parlez de dialogue...

F. D. P. : Oui, du dialogue et du jeu. Car le jeu est un autre aspect caractéristique du Tantsu ; il est d'ailleurs beaucoup plus facile d'apprendre à travers le jeu, surtout quand l'apprentissage consiste en une nouvelle manière d'être en relation avec l'autre. C'est également libre de toutes les interprétations ésotériques mais connecté à la manifestation de l'énergie vitale du corps. Libre des contraintes qu'une interprétation ésotérique peut imposer sur le travail corporel et spirituel, le Tantsu est alors une nouvelle façon d'être avec les autres, un nouvel humanisme, un moyen d'exprimer et de partager notre joie créative par la respiration, le mouvement et l'écoute. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

PORTRAIT

Fabrizio Dalle Piane offre une approche systémique de la pratique somatique et du travail corporel, inspirée des principes du Continuum Mouvement, de Feldenkrais et de la biodynamique crânio-sacrée. Expérimenté en arts martiaux, son intérêt pour le mouvement et son application dans l'eau l'a amené à développer sa propre forme de *bodywork* aquatique. Il enseigne le Watsu et le Tantsu. Membre de l'Association Italienne de Watsu. Avec Harold Dull, il a co-écrit (éd. italienne) : *Tantsu : le Yoga du cœur*.