

# Danis Bois

*“Le mouvement est matière et énergie.”*

Chercheur et philosophe, initiateur de la fasciathérapie, créateur de la gymnastique sensorielle, Danis Bois nous livre son approche de l'énergie et du mouvement.

propos recueillis par Elisabeth Evrard  
photo : Jean-Marc Lefèvre

## **Gtao : Existe-t-il pour vous une définition du concept d'énergie ?**

Danis Bois : Les notions de "conscience", d'"énergie" et de "matière" véhiculent des malentendus, issus du principe de dualité séparant corps et esprit. Je préfère la notion anti-dualiste d'"esprit corporisé", différent de la réalité de la neurophysiologie. Le développement de la perception s'inscrit dans une recherche à la 1<sup>re</sup> personne, c'est une subjectivité issue de l'expérience. A mes yeux, la dualité corps-esprit n'existe pas ; le sensible est la réunion obligatoire entre l'homme percevant, l'homme ressentant et l'homme pensant. Le sensible est une manière de percevoir les choses à travers des vecteurs divers.

## **Quel lien établissez-vous entre perception, conscience et énergie ?**

Je privilégie le terme de perception à celui de conscience. La conscience est soit réflexive, analytique et rationnelle, soit perceptive et immédiate. La perception est une fonction réputée inconsciente par définition ; c'est elle qui donne à la conscience la notion d'espace et de mouvement. La perception est l'outil qui permet de développer sa conscience. Quant au concept d'énergie, il suscite des ambiguïtés nées de la séparation

entre matière et énergie. Or, en physique quantique, la matière est un potentiel d'énergie, et l'énergie est potentiellement de la matière. J'utilise de préférence le mot mouvement, de nature invisible, à celui d'énergie, comme principe de force.

## **Comment qualifiez-vous le déplacement ?**

Le déplacement est un fondu entre l'immobilité apparente et le mouvement. Par exemple, en fasciathérapie, le thérapeute perçoit le mouvement interne qui restitue une vitesse lente avec des orientations spontanées. L'objectif est de rentrer en relation avec cette perception du mouvement interne, afin que la personne allongée sur la table puisse se réapproprier son corps, en expérimentant le mouvement et les effets du mouvement. En effet, le mouvement interne, qui coule lentement, est en réalité une conscience. De ce mouvement lent, on peut en permanence rectifier la trajectoire et l'orientation, contrairement au mouvement habituel ; d'où le rôle éducatif de la lenteur permettant de rester présent au déroulement de son geste.

## **Quel pont existe entre les grandes traditions et l'objet de vos découvertes ?**

La philosophie occidentale n'est pas

si éloignée de la philosophie orientale ; néanmoins, cette dernière lie la connaissance à la tradition, elle est plus attachée à revenir aux sources, plus ancrée dans l'expérience, plus immanente. La philosophie orientale m'a plus inspiré, suscitant des questionnements avec des réponses ouvertes où j'essaie d'étudier la subjectivité à partir des invariants du mouvement. Cependant, toute la démarche philosophique, orientale ou occidentale, pose la question : "Y a-t-il une infinitude dans la finitude ?". Or, il existe un endroit où se dissout la dualité entre l'infiniment grand et l'infiniment petit : dans la conscience première qui est mouvement, sans notion de temps et d'espace, et dont on peut faire l'expérience dans le présent. Dans l'apprentissage du mouvement et du corps apparaît la notion de sacré, au sens laïque du terme. Cette expérience tisse le lien entre la chair du corps et la chair du monde, sur la trame d'un schéma invisible qui sous-tendrait un schéma, une manifestation visible.

L'ethnocénologie étudie ce qui est commun à toutes les ethnies, c'est une approche transculturelle. Ma recherche se situe à ce niveau-là : j'étudie ce qui est commun à chaque homme. Le mouvement repose sur

des lois spécifiques à la physiologie du geste, avec des invariances universelles. Au niveau de toutes les traditions, la source qui a fait naître les spécificités vient de la mise en évidence de l'organicité transculturelle. Pour ma part, je m'intéresse davantage au pratiquant (de *tai ji*, de *yoga*) qu'à la pratique elle-même. Le mouvement codifié sensoriel est une méthode d'apprentissage qui permet d'améliorer son rapport à soi dans le geste. Je m'adresse plus à l'homme dans son rapport au mouvement qu'à une forme en mouvement bien établie.

### Qu'est-ce que la circulation des fluides sous l'angle de l'ostéopathie et de la fasciathérapie ? Existe-t-il des vitesses différentes de circulation de l'énergie ?

En 1913, le professeur Sutherland mit en évidence une notion essentielle : la rythmicité crânienne, appelée le M.R.P. (Mouvement Rythmique Primaire), avec un rythme autonome de 8 à 14 fois par minute, et également un principe d'autorégulation et d'auto-guérison. Ceci est la vision ostéopathique. Puis, j'ai découvert un rythme interne lent, avec une organicité précise, appelé "rythme sensoriel" intervenant en dehors de l'organicité. Il s'agit d'une différence de rythmicité, de biorythmie sensorielle. L'approche ostéopathique et celle de la fasciathérapie sont deux plans d'accès différents.

Le mouvement indifférencié se propage à la même vitesse, qu'il s'agisse d'une sensation fluïdique, tissulaire ou osseuse. Il s'agit d'une globalité, la biorythmie étant une dynamique autonome par rapport à la gestuelle. Chez tous les individus se retrouve la même lenteur du mouvement interne.

### Qu'est-ce qui "bouge" dans le mouvement ?

Ce qui bouge dans le mouvement est un principe de force. Tout mouvement humain engendre quatre paramètres incontournables : la vitesse et le rythme (notion de temps), l'amplitude et l'orientation (notion d'espace). Le paramètre incontournable est la vitesse car elle produit du temps et de l'espace. Au départ, il y a une immobilité animée par une mobilité interne. Ce qui

bouge dans le mouvement est cette immobilité animée d'un mouvement interne ; ceci nous renvoie à la complémentarité des contraires. La vitesse lente exprime le principe mouvant de l'existence, que l'on pourrait définir comme la conception de l'énergie.

Le mouvement est une substance à la fois matière et énergie, qui met en action la pensée, la conscience, le corps, et qui est reliée à un principe d'ordre, un principe d'organicité. La méditation permet de développer son rapport perceptif au mouvement interne, en état immobile, sans le

## La vitesse lente exprime le principe mouvant de l'existence, que l'on pourrait définir comme la conception de l'énergie.

parasitage de la gestuelle.

Il faut noter l'importance du pré-mouvement : dès l'intention de faire un geste, le corps est informé dans toutes ses parties, c'est un phénomène anticipatoire. Pour rester en contact avec l'intériorité, il est nécessaire de capter le mouvement anticipatoire qui se glisse ensuite dans les rails d'une forme établie.

### Le corps est-il un temple ? Quelle est votre notion du corps subtil ?

J'établis une différence entre le corps étendu et le corps propre, celui qui perçoit des constellations de sensations, lieu habité. Un corps perçu constitue le foyer des sens, le lieu où l'on peut honorer la présence du divin, sous certaines conditions, notamment quand le corps est éveillé par la perception interne, manifestation de quelque chose de plus grand que lui. Aujourd'hui, le lieu où je perçois les choses ne montre plus la présence des corps subtils, ni des méridiens, ni des chakras, mais livre une conscience en mouvement qui développe son sentiment de soi, et, en même temps, entre en relation

avec une réalité mouvante de même nature. Le paradoxe est que plus on pénètre la mouvance de cette totalité, plus on prend conscience de chaque seconde de soi, dans un temps "t".

### En quoi la vie fœtale délivre un enseignement sur le mouvement ?

L'étude des compétences perceptives du fœtus indique que celui-ci, dans les deux premiers mois de vie intra-utérine, bouge sans arrêt, sauf entre quatre et douze minutes par jour. Il bouge d'une manière lente et, à travers le mouvement, développe sa relation à lui-même et au monde. Ce mouvement, auto-initié et lent, lui permet de se différencier de son milieu homogène pour exister, avoir le sens de son existence. Le mouvement codifié lent fait un retour à un mode de relation à soi, proche de la période fœtale, comme une empathie de soi à soi. Revenir à une communication pré-verbale permet de revenir à une forme originelle de croissance.

### Chercheur et philosophe, quelles sont vos perspectives d'avenir ?

J'ai plus de choses à apprendre que je n'en sais, et je me sens au balbutiement de l'étude du mouvement : plus j'y pénètre, plus je sens ce qui m'échappe. L'avenir du monde est dans la nouveauté, non dans ce qui est acquis ; celui qui cherche est celui qui a renoncé à connaître la vérité. Je fuis tous les enseignements qui donnent, clé en main, accès à la vérité car moi, plus j'avance, plus j'ai accès à mon ignorance. Je prépare d'ailleurs un doctorat des sciences de l'éducation pour introduire une nouvelle conception de la pédagogie, développant davantage la créativité<sup>(\*)</sup>.

(\*) Danis Bois dirige le département "Pédagogie perceptive du mouvement" à l'Université Moderne de Lisbonne. A paraître prochainement : *Un effort pour être heureux* aux Editions Point d'Appui.