



Entrez dans la *Bliss dance*

« Danse au-delà des polarités »

par Maryvonne Piétri

Maryvonne Piétri nous partage son cheminement : de la joie de vivre à l'adaptation. De la rupture aux retrouvailles. De la petite fille à la femme. Du masculin au féminin et au-delà des polarités grâce à la Bliss dance.

Autant que je m'en souviens, c'est la danse qui est venue me chercher. Mes premières années de vie se sont déroulées à Madagascar. Entre la terre rouge et la joie de vivre des Malgaches, j'étais imprégnée par cette île vibrante de vie. En ce temps-là, je dansais spontanément, en contact avec la joie, la colère ou la tristesse. Tout mon corps exprimait dans un mouvement unique et intégré ce qui me traversait. En grandissant, j'ai observé que cette spontanéité d'enfant n'était pas toujours reçue par les adultes et j'ai très vite senti que le

silence était parfois préférable aux mots. J'étais comme tous les enfants en contact direct avec la vie et j'exprimais intensément ce que je ressentais. Mais ma partition musicale interne ne correspondait pas vraiment avec celle du monde qui m'entourait. J'étais pourtant simplement vivante et il me semblait intuitivement que c'était cela la vraie vie ! Alors, j'ai senti qu'il était préférable de quitter ce territoire intérieur, ce « je » trop bruyant, trop vivant, « trop » pour entrer dans le monde que les adultes me présentaient. Il était question

d'amour et m'adapter était, comme tant d'autres enfants, le seul choix possible.

M'adapter

Là, petit à petit, mon corps s'est mis à me chuchoter que si je dansais, je pourrais entrer à nouveau en contact avec ce qui m'animait intérieurement. J'avais entendu le message, mais j'étais déjà devenue assez muette vis-à-vis du monde extérieur. Alors, pour équilibrer ce choix, il me restait à investir ma polarité masculine, devenir forte et défendre la sensibilité profonde que je ressentais à l'intérieur. A partir de là, je suis partie à la conquête du monde. Pour tenir debout dans ce déséquilibre où les mots ne pouvaient se dire, j'ai investi le sport à très haut niveau en activant mon masculin. Je suis devenue une passionnée de grosses motos et championne d'aviron. Place de la Bastille, j'étais vue et reconnue, et lors des championnats d'aviron, j'étais applaudie. Enfin, j'existais ! Pourtant, je sentais bien qu'à l'intérieur, un vide existentiel se creusait un peu plus à chaque réussite extérieure et je voyais le fossé se creuser entre l'intérieur et l'extérieur. Un jour où je roulais à moto, une voiture me renversa et le chauffeur s'enfuit. Je n'avais plus de moto pour exister. J'ai alors ressenti une injustice profonde, une fracture dans l'existence. Au-delà d'une chute, que j'imagine impressionnante et qui me laissa indemne, je ne pus nier que la vie me disait à cet instant là : « Stop », regarde !

Me reconnecter

J'ai laissé mon puissant cheval sur le trottoir à Montparnasse et je suis rentrée, profondément bousculée dans ma chair émotionnelle. Alors j'ai entrepris un long chemin pour reconnecter cette polarité féminine qui n'avait plus été entendue pendant toutes ces années. Celle-ci était coincée derrière une belle cuirasse caractéristique et des réussites extérieures. Je suis alors entrée dans une longue méditation. A l'époque, je vivais au Portugal et j'ai lâché mon activité professionnelle qui était florissante, le métier de thérapeute en bioénergie et j'ai vécu quatre ans quasiment seule et sans travailler, dans une grande maison donnant sur la mer. J'ai fait de longues retraites de silence et suis allée au cœur même de ces espaces que j'avais laissés en jachère depuis si longtemps, ce féminin qui avait tant besoin d'être entendu. J'ai dansé ce voyage pendant plus de douze ans. J'ai exploré, étudié et vécu intensément à l'intérieur. Les vingt-deux lettres hébraïques m'ont saisie pour entrer dans une nouvelle danse en m'ouvrant à un niveau de lecture du monde à travers le symbole. L'astrologie, les étoiles et les planètes, la kabbale, le Yi King et d'autres sagesses, me délivraient des messages et me demandaient de les vivre dans l'instant. Ce voyage m'a emmenée vers les

**Mes polarités
pouvaient
s'exprimer
ensemble.**

LA BLISS DANCE

La Bliss Dance a été créée par Shakti Malan, en Afrique du Sud. Bliss Dance signifie Danse du bonheur. Cet espace de danse cultive une présence non-duelle dans le mouvement. Il s'agit d'un espace de méditation active et d'une pratique de danse libre. La danse est conçue pour faciliter une chute profonde dans le moment présent.

« La Bliss est l'équilibre qui apparaît quand nous embrassons pleinement notre ombre et notre lumière et entrons nous reposer, en Amour. »

Shakti Malan

hauts sommets et les grands puits de l'existence. J'ai longuement marché dans le désert, cette soif qui m'habitait était un puits sans fond. Le retour de ces profondeurs fut à lui seul un véritable défi. Tentée de rester là, à cet endroit où dans cette solitude le monde s'offrait, tel un trésor. J'avais rencontré l'archétype Athéna du féminin, et il m'en restait bien d'autres à explorer.

Danser mes polarités

Mais ce n'était pas cette vie-là, qu'enfant j'embrassais de tout mon être... Alors j'ai compris qu'il était nécessaire que je lâche mes livres, les planètes et la ronde de la lune et du soleil et que je revienne dans la « vraie » vie. De retour en France, je me suis investie dans la relation humaine et j'ai animé de très nombreux cercles sur le thème de « l'élément humain », la confiance et le leadership. Là, mes polarités pouvaient s'exprimer, ensemble et plus librement. Puis j'ai dansé la Danse des 5 rythmes® pendant deux ans, comme un appel à la quintessence de ce parcours. Un jour, je rencontre le mot Bliss Dance. Une amie me confie que Bliss signifie « félicité ». Je sens là un appel intérieur, comme une reconnaissance de la petite fille qui dit « Oui, c'est cela », mêlé au souffle doux de mon âme qui me susurre : « C'est le moment... ». Je regarde de plus près et je vois que cela se passe en Afrique du Sud, pendant trois semaines. Pays cher à mon cœur, la « Nation arc-en-ciel » (« Rainbow Nation » nommée ainsi par Desmond Tutu, afin de désigner son rêve de construire une société sud africaine post-raciale). C'est un grand « Oui » ! Je pars donc danser environ sept heures par jour la Bliss Dance. Peu à peu, au rythme des musiques qui activent en alternance le système nerveux sympathique et para-symphatique, le mental se fond dans le mouvement. Je rencontre l'androgyne, j'entre en intimité profonde avec moi-même, les autres et le monde au-delà des mots, des représentations et des savoirs. Je suis la nature, je suis le ruisseau, l'arbre et l'oiseau qui chante. La joie m'invite et j'entre dans la danse au-delà des polarités. ■



PORTRAIT

Pratiquante de Yoga et méditation depuis douze ans, Maryvonne PIETRI a l'expérience de nombreuses danses. Elle s'est formée à la Bliss Dance en Afrique du Sud avec Shakti Malan. Par ailleurs, elle accompagne des personnes et des organisations depuis près de 20 ans. Sa pratique repose sur une connaissance approfondie du corps humain et des dynamiques relationnelles.

marypietri@gmail.com
www.cerclesenvie.com