

AU REGARD DU SILENCE...

...EN REGARD DU SILENCE

REMERCIEMENTS

Je remercie la terre de m'avoir accueillie et mes yeux de l'avoir reconnue
Je remercie le ciel de sa profondeur, et pour sa lumière,
Je le remercie d'arroser cette terre grâce à l'alchimie eau-air-feu.
Je remercie chaque jour de revenir, me permettant d'en jouir.

Je remercie la semence qui m'a amenée sur cette terre car elle est fille du cosmos
Je remercie mes parents et les Parents de mes parents d'avoir transmuté cette
« poussière d'étoile » jusqu'à moi.

Je remercie mon fils d'être venu vivre à travers moi.

Pour tout cela je te remercie la vie.

A toutes les personnes qui m'ont accompagnée sur ce chemin de la vie, nommées
ou restant en silence dans mon cœur.

Noëlle et Yves

Mes amies

Mes amis

A tous les précepteurs et pédagogues qui ont distillé en moi le plaisir de
l'observation et de la compréhension du monde.

A tous les « psy » qui m'ont écoutée sans me juger et qui m'ont ouvert le chemin de
la transformation psycho corporelle.

A tous les facilitateurs qui m'ont connectée à mon essence, celle de mes cellules
vitales, créatives, affectives, sexuelles et transcendantes.

A tous les « enfants différents » qui ont bouleversé ma vie en ce sens qu'ils l'ont
secouée et émue de façon écologique. Ils m'ont révélé la véracité de l'éternelle
transformation qu'est le monde vivant. Ils sont Vishnu, Shiva et Brama tout en
un...

A Hélène Lévy-Benseft qui m'a « ouvert la porte » pour entrer de plain pied dans la
Biodanza® par un stage sur la féminité profonde...qui s'est continué par celui de
Biodanza® en montagne et a abouti à ma propre « facilitation »....

A Hélène Lévy-Benseft, facilitatrice de l'association Pro Vie Danse et directrice de l'école Rolando-Toro Méditerranée pour son total engagement d'enseignante et pour l'infini amour que ses yeux m'ont prodigué.

A toutes mes compagnes et tous mes compagnons biodanseurs qui tissent et dansent avec moi le sens intime de la vie. A ceux avec qui j'ai tissé et tisse encore le fil de l'amitié.

Avec une attention spéciale vers ceux qui ont été présents dès ma première porte ouverte, sont restés... ou sont passés.

A Jacques de m'avoir rencontrée et reconnue. Pour l'Amour que nous nous donnons, donnant sens au grand mystère qu'est la vie.

Vous tous je vous remercie.

A LA BIODANZA®

**AVEC UN REMERCIEMENT SPECIAL A SON CREATEUR
ROLANDO TORO ARANEDA**

ECRIRE

Ecrire cette monographie a été au départ un souci d'intégration :

Ma pensée s'est mise en mouvement. J'ai senti tous les mouvements silencieux mais si présents du questionnement, de l'observation-pensante, de l'attrait d'une autre pensée exprimée, de la mise en réflexion parfois galopante ...et parfois suspendue comme un funambule qui ne sait s'il va avancer ou non... de ce qui se tisse d'intelligible alors que je danse.

Ici aussi, devant mon ordinateur, il m'est évident que ma pensée fait corps avec mon univers biologique. Elle s'est fondue dans un acte créatif, celui de l'écriture. Cette fusion a donné sens au thème que j'ai choisi (à moins qu'il ne m'ait choisi !!) et pour cela :

Mes yeux ont parcouru les lectures appropriées qui se sont présentées,
Mes mains et mes doigts ont dansé sur le clavier tels ceux d'un pianiste frénétique pour accomplir un plaisir, celui d'écrire.

Car cette monographie fut un prétexte à donner corps à ce qu'il m'est impossible de réfréner : ma pensée. Mon verbe ne reflétant pas toujours ce que je désire exprimer, car je commence à avoir une difficulté d'évocation, l'écriture est pour moi un bonheur de dire dans le silence de mes mots.

Cette monographie met en mots scripts la danse temporelle de mes cellules grises et exprime, rend compte, de mon attachement à cette merveilleuse « danse de la vie » qu'est la Biodanza®.

Cette écriture est aussi le reflet de mon chemin de vie, de la mise en relation du ressenti et des mots pour tenter de me dire et m'exprimer sur deux concepts (qui n'ont rien de mental dans mon propre vécu) qui m'interrogent et me bouleversent en permanence : Le silence et le regard.

Ecrire une monographie c'est aussi me lire et me relire, accepter les corrections, m'ouvrir sur un regard nouveau vis-à-vis de moi-même. Il ne s'agit pas d'introspection. Il s'agit de mettre un regard bienveillant et rigoureux sur ce que je donne à lire.

Ecrire cette monographie fut pour moi un acte de silence

EN REGARD DU SILENCE ?

AU REGARD DU SILENCE ?

**En regard de = en face de, vis-à-vis,
Au regard du silence = par référence à, au terme de**

En faisant référence au silence que propose la « suspension de la parole » en Biodanza® je choisis de développer dans cette monographie mon point de vue sur la relation et l'importance attribuée aux deux termes : *Le REGARD et le SILENCE*.

Le titre n'est qu'une accroche vers le lecteur incluant les deux mots.

En regard du silence, je me place en face de lui, je le laisse me pénétrer et ressens ce que je tais. Regard et silence se confondent l'espace d'un instant, une éternité en mon cœur.

C'est peut-être dans la fulgurance d'un de ces instants que j'ai décidé de faire ma monographie sur ces deux mots, de chercher comment je pourrais intéresser mes lecteurs au lien que je fais entre eux et la Biodanza®.

Le choix du *regard* - même si ce n'est pas un **sens** défini par les dictionnaires - n'exclut pas dans ma monographie les autres sens (toucher, sentir, ressentir...) Mais je fais le choix de privilégier l'argument de celui-ci. Il s'agit du regard que je « porte sur » et de celui que je reçois.

Pour cela, je me place en tant que personne voyante, et je choisis de faire ma monographie de ce seul point de vue. Pourtant je suis fortement myope. Mais avec ma correction binoculaire, je perçois et vois 98% du monde environnant.

Je n'exclue pas pour autant les malvoyants (amblyopes) ou les aveugles. Ceux-ci ont leur propre « regard » sur le monde et sur les autres. Ces personnes n'ont pas la même façon de percevoir que les voyants (avec verres correcteurs ou non). Donc ils développent certainement, dans la communication et la relation, tous leurs autres sens de façon bien plus aiguisée que les voyants. De leurs propres regards je ne peux pas parler ni témoigner.

Je fais le choix de ne pas parler de ce qui est communément nommé « regard intérieur » tel qu'il s'apparente aux notions de psychologie ou de religion. Ce n'est pas ce que je désire développer ici. Pour autant je considère que « avoir les yeux fermés » ouvre des portes au ressenti intime, aux sensations internes, et crée des émotions souvent silencieuses et sensibles.

De même, je choisis délibérément le mot *silence* alors que celui-ci n'est pas expressément une demande de la Biodanza®. Le terme usité lors des séances est « **suspension de la parole** » afin de permettre au mental de s'effacer devant le mouvement du reste du corps : A savoir que suspendre ici me semble être le synonyme de surseoir et non pas de mettre terme.

Il n'y a pas dissociation pensée / corps, mais rééquilibrage de ces deux forces de vie, car notre culture a fortement privilégié la première. Le mouvement devient alors intégrant car ce sont toutes nos cellules, (celles qui composent les cellules grises de notre cerveau et celles de notre peau, celles qui agitent nos prunelles et celles de nos os...) qui entrent dans la dynamique que propose la Biodanza®.

Je remarque aussi que l'absence relative de bruit (des bruits ne relevant pas de ce qui se passe intra-muros, mais de ceux qui pourraient émaner de l'extérieur, bruits de la ville, bruits de voisinage, bruits soudains... Tous bruits incongrus n'ayant pas de sens pour ce qui se joue au sein d'une séance de Biodanza®) reste pour moi logique dans le déroulement de la séance car j'ai toujours biodansé dans des espaces permettant un isolement suffisant par rapport à l'extérieur. De cela il n'est pas question dans mon exposé.

La parole du facilitateur est la matrice vivante de la séance, ses mots sont le contenant de la vivencia. La musique qui accompagne la danse en est la maïeutique et ces deux expressions auditives font parties intégrales de la vivencia. Donc il n'y a pas « silence » au sens où on l'entend généralement.

Le terme de silence est donc UN CHOIX qui me renvoie à ma propre expérience, à mon propre ressenti : Pour moi, suspendre la parole a permis l'ouverture au silence en tant que réceptacle - creuset- d'un éprouvé se passant d'indices verbaux. Je suis alors dans le « pro logos » c'est-à-dire avant le discours, le verbe, au sens de l'étymologie grecque du terme.

La monographie que je présente concernant ces thèmes, est une réflexion, une recherche, permettant un regard qui fait sens pour moi dans une séance de Biodanza®, expérimentant un silence dans la multitude de gestes et de regards nouveaux que je peux porter sur ce qui se passe et ce(ux) qui m'entoure(nt)...

Conjointement je fais référence à l'ensemble de mes expériences et de mon ressenti en Biodanza® lorsque ma vue s'aiguise, que mon regard devient vivant. Dans l'ici et maintenant de la séance, l'éprouvé de mes yeux, leur présence est une réalité active, intensément perçue et ressentie. Les cellules de mes yeux dansent et c'est pour cela qu'ils rayonnent.

Si en même temps tous mes sens font cohorte grâce à une perception non verbale, alors l'expérience devient la réalité vivencielle de ma danse.

« La danse n'a pas besoin, comme la poésie, du truchement de la parole, elle est comme le dit Baudelaire la matière gracieuse et terrible animée par le mouvement. Le sens profond d'animé ici est : qui a une âme. » R. Lenoir.

Je décide de faire alterner les deux termes dans cette monographie, en fonction de ce dont je parle. Il n'y a pas premièrement le regard et deuxièmement le silence dans le déroulé de mon exposé mais l'opportunité d'introduire l'un ou l'autre ou les deux, en fonction du sens que je donne à chaque paragraphe.

Il est important de bien comprendre que la monographie que je présente ici est un point de vue entièrement personnel sur le regard et l'expression non verbale demandée lors de la « mise en danse » de la séance de Biodanza®.

Je décide donc de ne pas faire référence à la « parole émue » – qui ne s'appelle plus ainsi depuis peu. - et qui, me semble t-il, est remise en cause par R.T.Araneda lui-même. Il parle aujourd'hui de récit de vivencia, de partage du vécu viventiel.

Nous nous heurtons bien souvent à un trop plein de paroles ou à une parole qui s'affiche ailleurs que dans l'émotion ... Il est si difficile de se raconter hors ego, hors logo(rrhée)...

Alors narrer la vivencia est surtout un partage qui pose la question du sens de l'expérience : l'intégrer à l'existence. Il en est de même pour ma façon de voir, de regarder et de faire silence.

En tant que femme mon expérience est le fruit de ma féminité et le regard que je porte – et que je ressens lorsque je le reçois - est d'essence féminine. Ma notion du silence est entièrement relié à ce que ma nature féminine connaît de lui et de ce que j'éprouve en sa présence de façon intuitive, viscérale, instinctive.

Je choisis d'écrire pour être lue principalement par des personnes pratiquant et/ou connaissant les fondements de la Biodanza®. Aussi, je prends le parti de ne pas tout expliquer quant aux termes connus en Biodanza® et aux exercices des danses elles-mêmes. Lorsque je le fais c'est parce que je fais des liens avec les notions de regard et silence que je développe dans cette monographie.

Ces considérations n'engagent que moi mais demandent à être entendues et supervisées par « mes » facilitateurs didactes dans leur lien avec la Biodanza® afin de rester en cohérence avec sa théorie et son objectif viventiel.

Les textes en italiques sont des témoignages personnels, écrit parfois dans mes comptes rendus. Ils illustrent ici ce que je pense à propos de souligner en tenant compte du thème.

« Le silence est d'or » Vieil adage français

Le SILENCE

DEFINITION

Le terme de silence a de nombreuses significations. Je prends celles qui ont, de mon point de vue, un lien avec ce que je veux développer au regard de la Biodanza®.

Le mot silence apparaît dans notre langage au XII siècle. Il vient du latin *silentium* et du verbe *siler* qui signifiait **se taire**. Il est le seul nom masculin se terminant en *ence* qui se trouve dans l'état de garder le mutisme.

« **Au sens figuré il est une absence de bruit, il marque le calme, l'absence d'agitation.** De fait le silence n'existe pas vraiment, c'est une question d'amplitude car l'oreille humaine ne capte ni les infrasons ni les ultrasons. »

« Le silence est une notion abstraite. C'est un terme qui indique essentiellement que **l'on ne prononce pas de paroles**, voire que l'on se trouve dans un environnement où règne une **absence relative de bruits**. On peut le définir aussi comme une **attitude intérieure** propre à la conscience : l'acte **de faire silence**, ou en silence, **touche comportement et psyché de diverses manières** » M. de Smedt

Ce qui importe c'est de transiter dans un silence plein de sens, que ce soit dans le silence de nos consciences ou dans le silence qualitatif de la nature...qui n'est pas muette !

**J'ai bâti ma maison dans le monde des hommes,
Et pourtant je n'entends aucun bruit de cheval et de char,
Veux-tu savoir comment cela se peut ?
Un esprit détaché crée le silence autour de lui
Je cueille des chrysanthèmes au pied de la haie
L'air des montagnes est pur dans le crépuscule
Et les oiseaux par bandes rejoignent leurs nids
Toutes ces choses ont un sens profond,
Mais lorsque j'essaie de l'exprimer,
Il se perd dans le silence.**

Tao Ch'ien, le langage des oiseaux.

SILENCE ET BIODANZA®

La dernière définition ci-dessus de M.de Smedt, me convient particulièrement car elle résume assez bien ce qui existe dans une séance de Biodanza®. Hormis les paroles prononcées par le facilitateur, il est expressément demandé, conseillé de ne pas activer notre propre langage durant la partie dansée de la séance.

De nos jours il est devenu difficile d'imaginer rester une heure, deux heures ou plus sans émettre de mots, sans formuler de phrases. Il faut toujours un fond de discussion, de bruits, de soit disant communication verbale qui, souvent n'est qu'une habitude sociale (très occidentale ?).

L'attitude que propose la suspension de la parole, est pour moi la capacité de reliance au silence intérieur. Non pas une absence vide, mais une attention porté au non-verbal de moi-même, et conjointement une attention à ce qui m'entoure : l'espace, les autres personnes, la parole du facilitateur, la musique. Alors peut s'enraciner en moi la couleur de l'évènement que va être la séance de Biodanza®. Si j'y suis suffisamment attentive il me renseigne sur l'état des lieux et des êtres, sur la qualité des situations rencontrées.

« Etre fait de silence, c'est avoir le cœur battant comme seul guide, et sentir autour de soi la texture et la profondeur de ce que nous ne pouvions pas entendre jusqu'à présent. Alors on se rend compte que le silence n'est pas une absence, il n'existe pas par défaut. Il est une dynamique, une vraie présence, une existence, il est porteur d'énergie et de sens » M.de Smedt.

Ce qui me semble important de comprendre, c'est que cette parole suspendue peut se mettre au service de l'écoute, de la sensibilité, du voir et regarder. Ce silence là, en Biodanza® n'est pas un manque de communication. Non, il est vie et a une raison d'être. C'est un silence qui est en nous, ouvert à un nouveau langage. « C'est une lande où émergent des signes qui composent un nouveau mode d'être ».R.Lenoir.

Nous pouvons entendre alors le vrai sens des mots que pose le facilitateur. En parlant en présence du silence, il fait cesser le jeu des interactions de la parole...ce va et vient permanent entre les êtres, où les mots sont souvent plus proches du bruit que du sens !

« Ce silence permet d'étendre notre écoute, d'entendre au-delà. Au-delà du champ de son oreille, bien au-delà de soi, tourné vers les autres et aux confins du monde ... Ce silence nous réapprend l'expansion de la pensée et du corporel : la pensée profonde renoue avec le langage et le corps ouvre un regard nouveau sur le monde ».M.de Smedt (Ne pas voir de dissociation dans cette citation).

Hélène in cours « En Biodanza® la conscience est la dernière informée de la réorganisation organique procurée par l'effet déflagrateur et furtif de la vivencia. C'est dans un silence interne qui n'est pas sans mouvement que les forces vitales trouvent leur éclosion ou leurs possibles. Cette réorganisation silencieuse se matérialise à partir d'un instant, d'une séance, d'une rencontre »

Dans l'invitation à inhiber les échanges verbaux pendant la séance de Biodanza®, nous faisons taire les commentaires, les jugements, les comparaisons...tout ce qui empêche l'approche vivencielle du vécu ici et maintenant. La parole du facilitateur, la musique, et les sons sont perçus par tous dans un silence comme on ne l'avait jamais entendu, oui, entendu... et le danseur pousse alors son geste dans ce silence qui ouvre sur l'espace. Il est temps de regarder nos bras qui s'ouvrent, nos gestes qui s'enchaînent et trouvent leur harmonie intime. Notre regard accroche le contour des choses, puis se pose sur l'autre qui danse et pénètre doucement en son sein. Un lien naît qui nous construit.

Alors nous sommes reliés, totalement unis dans la dynamique du mouvement. Nous nous construisons en agissant. C'est la rencontre. Celle qui va nous révéler.



Photo Biodanza et chamanisme Cannes 2008

« Le regard de l'homme naît de la nature » H. Reeves

Le REGARD

DEFINITIONS

Qu'est-ce que le regard ?

Définition du Larousse :

- 1) Action de porter les yeux, la vue sur.
- 2) Manière d'être tourné vers, d'être en face de
- 3) action permettant de donner toute son attention à, de tenir grand compte de, de prendre en considération
- 4) manière de regarder, expression des yeux

Définition du Littré : sens primitif déterminé par **garder** qui est dans l'étymologie de regard

- 1) Attention qu'on a pour
- 2) Transport de l'attention morale à l'attention physique
- 3) Vue dirigée exprès sur l'objet
- 4) Manière de regarder

En tant que **sens** au même titre que la vue, il est « l'appareil qui met l'homme – comme les animaux – en rapport avec les objets du dehors. Il est évident que les sens ne nous sont donnés que pour la conservation de notre corps, et non pour apprendre la vérité » Littré.

Le regard est un **contact** qui s'exprime sur l'extérieur. En tant que contact il est un outil majeur au sein de la Biodanza®, car « toute la méthodologie donne la place au contact » Hélène in cours.

Voir- la vue Définition du Littré

- 1) Manière dont les objets *se présente au regard* ...ce qu'on voit, l'aspect, la présence
- 2) le regard lui-même
- 3) La vision au sens de « perception de la vie »...Voyons nous la vie en rose ou en gris ???

Etre vu : C'est donc *se présenter au regard de quelqu'un*. C'est être *soi-même* sous le regard.

L'œil :

« C'est l'organe de la vue. L'**œil** (pluriel les **yeux**) est l'**organe de la vision** c'est-à-dire l'organe des sens qui permet d'analyser la lumière pour pouvoir interagir avec son environnement.

« Les yeux les plus simples sont tout juste capables de déceler la différence entre lumière et obscurité tandis que les yeux les plus complexes, comme l'œil humain, permettent de distinguer les formes et les couleurs » Internet.

Mais l'**œil** est bien plus que l'organe de la vue. C'est aussi **une « fenêtre » sur notre système nerveux**. « Il semblerait en prise directe avec nos capacités intérieures : mémoire, détente, créativité, émotions, et en un mot avec notre psychisme. Les mouvements oculaires seraient capables de faire « remonter » des émotions et nous procurer une détente bienvenue dans notre monde stressant » J.C.Camo

« L'œil, Ayin en hébreu est l'idéogramme même de la lettre Ayin dont la valeur numérique 70 implique la mort nécessaire à la résurrection... Le mot Ayin, l'œil veut aussi dire « la source ». Ce qui confirme bien l'identification de la vision à celle des profondeurs...L'œil peut-être identifié à la flèche qui traverse notre « tunique peau » et lui assure la vision du monde qui transcende celui où nous emprisonne notre état de chute... **L'œil se définit alors comme l'organe de vision du monde transcendantal**, du monde divin ». A de Souzenelle.

Dans ces définitions nous avons déjà la teneur, l'essentiel de ce qui me motive à parler et du regard : **Sa qualité et ce qu'il qualifie.**

REGARD ET BIODANZA®

La Biodanza® nous invite dans toutes ses danses à porter le regard sur. Sur l'autre, sur soi, sur l'espace, sur la vie. La manière de regarder en Biodanza® est à la fois d'une simplicité étonnante et procède d'un réapprentissage. Car regarder l'autre en face est devenu, dans nos sociétés occidentales, presque une insulte ! « Baisse les yeux » disaient les maîtres d'école lorsque j'étais enfant et que je n'étais pas en accord avec leur enseignement.

Devais-je avoir « un regard clandestin dans un monde interdit » ?

Qu'advient-il de notre désir de voir pour savoir, pour apprendre ? Qu'advient-il ne nos émois des premiers regards de nos mères ?

Comment alors oser regarder l'autre en face sans le défier ?

C'est parce que je me présente moi aussi au regard de l'autre, et que nos deux regards cherchent un accord, que je me sens reliée et non pas défiée. C'est parce que je suis, en Biodanza®, moi-même totalement libre sous le regard des autres que je vais pouvoir porter mon attention vers eux. Un contact peut alors s'établir.

« L'espace prend la forme de mon regard » écrivait H. Reeves, c'est de ce regard dont je désire rendre compte ici. Un regard qui voit, dans le vaste champ d'expérience qu'est la vie, une succession d'instant. Instants précieux, à partager et /ou à déguster.

Et dans cet événement qu'est ma vie, mon regard s'est précisé grâce à la Biodanza®, grâce à tous ceux qui dansent avec moi, ceux qui me regardent comme ceux qui y échappent. Avec la Biodanza® je me suis autorisée à vivre encore plus loin l'expérience du contact par le regard. Tour à tour je peux l'offrir, l'exprimer et le recevoir, grâce aux rencontres que je fais.

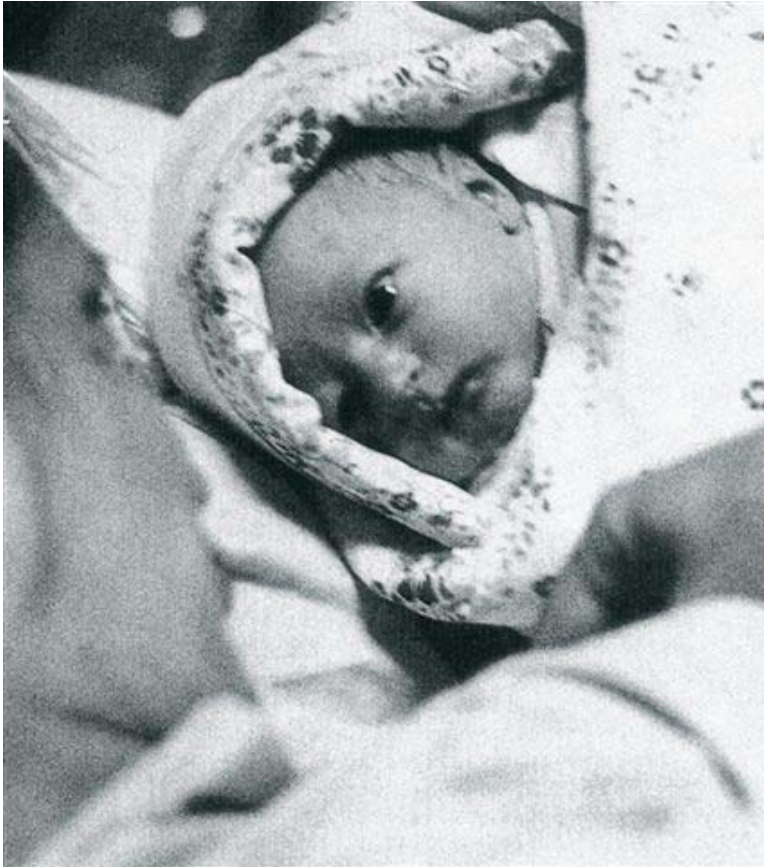
En Biodanza® le regard est sans cesse sollicité : comme organe sensoriel reliant les êtres, comme vecteur d'identité (avec les yeux ouverts sur le monde maintenant notre posture dans une présence totale ou avec les yeux fermés amenant la sensibilité interne à devenir « gustoso »), comme outil de communication pouvant se jouer dans l'étincelle de la rencontre (c'est dans la distance, dans un regard furtif que j'ai d'abord rencontré Jacques...).



Photo Magali : Le regard de Frédérique, ma belle-sœur

QU'Y A-T-IL TANT À VOIR ?

***DANS CETTE MONOGRAPHIE, JE PROPOSE DE POSER UNE APPROCHE, DES IDÉES,
LE DÉROULEMENT DE MA PROPRE PENSÉE, SUR DE CE QUE LA BIODANZA® M'A
DONNÉ À REGARDER, VOIR ET RESPECTER DANS L'INTIME D'UN SILENCE FUT-IL
SUBJECTIF OU RÉEL.***



Au début était la Vivencia...



Au début était la Vivencia...

« Quand on a rencontré le regard d'un nouveau né, cela vous secoue jusqu'au fond de vous-même. Mon expérience m'a enseigné que les bébés bien accueillis ouvrent les yeux dès les premiers moments de leur vie. Je me suis aperçu que certains peintres -mystiques ou inspirés- avaient réussi à montrer le mystère de la vie, notamment dans les regards échangés entre la mère et son enfant... » F. Leboyer

« La vivencia est une synthèse existentielle, profonde, intérieure qui prend la personne toute entière avec une telle intensité qu'il n'y a plus de contrôle... » Hélène in cours.

Le merveilleux peut être présent dès le début de notre histoire personnelle. S'il est donné à une mère d'accueillir son enfant naissant dans le regard, ils atteignent dans cet instant unique le summum de la relation humaine. Pour l'avoir vécu, c'est un moment de grande intensité où chacun accueille l'autre dans son propre regard, authentique et confiant. Bien avant de connaître la Biodanza®, ce fut une extraordinaire vivencia. Mon cœur (lire « mon Amour »), l'espace d'un immense instant, accrochant le regard en vis-à-vis, s'est exposé intime et vrai. Nous nous sommes donnés entièrement l'un à l'autre.

Rolando Toro Araneda dans « l'homme qui parle avec les roses » cite : « la femme lorsqu'elle a un bébé connaît l'expérience suprême » c'est-à-dire de « l'extase de l'amour ...une fusion par résonance absolue et par incarnation ». Et Frédérick Leboyer parle de l'enfant à naître en ces termes : « passer de l'ombre à la lumière, d'un espace clos, liquide et chaud au vaste monde, c'est pour le nouveau né une aventure tellement énorme qu'il faut lui distiller toutes les nouvelles sensations du monde à dose homéopathique... La maman découvre son bébé en le caressant, le touchant dans la pénombre et le silence et progressivement le bébé commence à se pousser, se balancer, à jouer et ouvrir les yeux...Oui ce monde là ne lui fait pas peur. »

En Biodanza® réitérer cet instant magique est d'une puissance extraordinaire car tout est dans l'instant. Chaque exercice que propose la Biodanza® est dans sa valeur profonde, intrinsèque, connecté à cette « mise au monde » du présent immédiat. C'est pour cela que les danses de la Biodanza® ont pour moi cette valeur fondamentale qui les différencie de toutes autres danses que j'ai pu faire jusqu'à ce jour. Elles sont l'expression « d'un processus où l'instant en génère un autre, le mouvement est celui de l'émotion, l'ici et maintenant embrasse tout l'espace et tout le temps » Hélène in formation. Elles forment et créent la vivencia.

Ce mot est en rapport avec le mot français VIVRE.

En espagnol le suffixe ENCIA - que l'on retrouve dans d'autres textes que ceux de la Biodanza® sous ANCIA - est lié à l'immanence, il indique le fait de tendre vers. Il indique un mouvement libre dans le présent. La vivencia, c'est vivre intensément ici et maintenant.

La vivencia est la dynamique.

« Dans le dictionnaire courant, la vivencia, mot espagnol, est la vie entrain de se vivre. La vivencia représente plus que la simple expérience d'un phénomène et s'en distingue par ce qu'elle modifie nos expériences en contribuant à faire évoluer notre personnalité. Autrement dit, chaque moment vécu, qu'on en soit ou non conscient, intervient dans notre cheminement. Rien n'est inutile, tout a un sens. » (in Bulle d'oser ; Internet)

La vivencia est fugace, ne s'élabore pas par la pensée et ne dépend pas de notre volonté. Elle est cénesthésique, existentielle, émotionnelle et relationnelle. Elle précède la conscience. Elle est ce qui permet de ressentir, agir...et en dernier la conscience reçoit l'information pour l'expérience.

« La vivencia est la voie royale d'accès à l'inconscient vital » R.T. Araneda. Celui-ci « se nourrit de la mémoire cosmique (chaînes protéiques, systèmes organiques) » (in module de formation). Dans le fait du regard le phénomène me semble bien être du même ordre. Il est nourrit de la vision du monde Il est l'expression du naturel, quelles que soient les personnes, les cultures. Le regard vient du plus profond de notre existence. Ensuite, une fois celui-ci porté sur, la conscience nous informe de ce qui est perçu.

En Biodanza® nous sommes conduits « à l'éveil du sentiment du merveilleux. Les vivencias invitent nos organes de perception à s'ouvrir sur une perspective nouvelle qui nous permet de capter l'image de l'enfant divin dans le regard de l'autre » (in. module de formation.)

En Biodanza® la vivencia est la priorité absolue et celle-ci réveille ou permet des émotions intégrantes. En développant l'accès à la cénesthésie, qui est une sensation vitale, elle nous donne accès au sentiment global de notre propre vie.

Les instincts y sont stimulés par la danse, dans un espace d'expression sécurisant. Puis ils sont ramenés au niveau de la conscience. Rolando dit que « la vivencia est la poésie de l'instinct ». (in module de formation)

Depuis nos instincts...

L'instinct est par définition « une impulsion intérieure qui pousse chaque être vivant à effectuer un certain nombre d'actions spontanées, involontaires et impérieuses, destinées à permettre la vie ou la survie de l'espèce » Littré.

Ce que l'être vivant connaît de la vie de façon spontanée fait référence à sa capacité d'utilisation de ses instincts. Il connaît, il ressent, parce que quelque chose se donne à connaître et à ressentir. Si l'acte instinctif est spontané, il est aussi en adéquation avec son milieu intérieur et le milieu extérieur. La longue évolution de l'espèce nous a permis de comprendre ce principe de conservation de la vie.

Qu'en est-il de l'acuité visuelle de base et de la notion d'instinct ?

La diversité des stratégies de la nature pour, voir, observer, reconnaître, choisir et agir, a mené les être vivants vers la conservation de leurs propres espèces. La spécialisation biologique pour la survie n'est pas qu'un phénomène humain ! Mais nous en faisons partie !

Pour que l'homme puisse survivre, sa vue, son regard ont dû porter loin et être suffisamment aiguisés pour percevoir le réel.

Les yeux grands ouverts il a dû défendre son territoire, pour conquérir des terres nouvelles, il lui a fallu marcher de l'avant, regardant de ci, de là, où était le meilleur espace. De nombreux films, documentaires et livres ont reconstitué cette épopée humaine : Je me souviens de la saga livresque de Jean Auel « Les enfants de la terre » ; de film comme « La guerre du feu » de Jean Jacques Annaud et de documentaire comme « L'odyssée de l'espèce » de Jacques Malaterre.

Et que dire du besoin de satisfaire faim et soif ? Recherche de baies et racines dans des espaces hostiles ; guetter d'éventuelles proies, sauter et courir après elles ont nécessité une vue spécialisée. Et l'instinct du chasseur a dû se mettre au diapason du silence pour atteindre ses proies.

Au plus profond de la nuit il lui a fallu continuer le guet et acclimater ses yeux aux ténèbres.

Au fur et à mesure de l'évolution l'homme s'est habitué à des espaces plus restreints. Alors sa vue n'a plus eu d'obligation au « regard perçant ». Le guetteur-prédateur s'est transformé petit à petit en homo habilis, avec des codes sociaux qui sont passés par le groupe, puis la famille. Car c'est lorsque l'homme a compris qu'il jouait un rôle dans le code génétique (semence) que le clan va se sédentariser : plus besoin de guetter, plus besoin de chasser avec la transition vers l'élevage et agriculture. La femme va se consacrer à son besoin de sécurité pour son « nid ». Là se développeront ses petits dans une relative sécurité. La mère, puis le père vont s'assurer qu'ils protègent leurs petits en les tenant étroitement serrés sous leurs regards.

Le nourrisson sait que le regard de sa mère est sur lui, il sent ce qu'elle lui fait passer à travers ce langage non verbal. L'attachement visuel du bébé et de la maman est une des conditions nécessaires à son « bon » développement relationnel. Cette perception de l'autre s'appelle également l'affectivité. (Dans la mesure où l'on sait que le contact est une autre forme d'affectivité des plus importantes).

Quel regard devons-nous poser sur le monde du vivant pour percevoir l'essentiel de celui-ci ?

Pour ce qui est de la vitalité, de la sexualité, de la créativité, peut-être n'avons-nous plus autant besoin d'acuité visuelle qu'à l'époque de la préhistoire... ? Mais en ce qui concerne l'affectivité et la transcendance je pense que nous avons besoin de renouer avec notre regard originel, celui qui imprime en nous la sensation esthétique de la reliance. C'est dans la connexion aux autres et au monde que l'on peut ressentir la luminescence de l'harmonie relationnelle. Il me semble que Patricia Piva-Aïcardi a appelé cela l'illumination lors de sa prestation sur l'affectivité.

Nous sommes, dès le départ beaucoup plus récepteur qu'émetteur dans la communication. Nous commençons notre vie sans le langage dans un monde peuplé d'adultes. Le bébé sait/sent ce qu'est un sourire, il sait/sent qu'une mimique est l'expression d'un sentiment. Il a une connaissance de l'intériorité c'est-à-dire une connaissance intuitive de la vie par la vie. « La totale réceptivité du petit d'homme peut se comparer à un silence intérieur. Ce silence est en fait une inéluctable sensibilité, une force, un souffle principe de vie. C. Tresmontant appelle le silence en soi : principe d'information, c'est-à-dire qui anime une matière et lui donne forme ». M.de Smedt.

En Biodanza®, la vivencia est le moment qui nous re-sensibilise et nous ré-apprend à retrouver notre sensibilité et notre ressenti. Sur la base de l'instinct nous sélectionnons, faisons un choix de ce qui nous plaît, de ce qui nous convient de développer, d'explorer ou pas.

Nous retrouvons alors ce qui est bon pour nous ou pas, non pas par la conscience ou l'idéologie, mais par les instincts. Ceux-ci nous mobilisent depuis des millions d'années, ils viennent de la vie. Ils réveillent nos sens profonds. « Ce sont eux qui orientent dès le début l'ouverture de nos champs d'expérimentations, c'est à dire de l'appréciation des autres par l'odeur, la saveur, le regard » (Hélène in formation)

En Biodanza® , il nous reste à réorienter cet élan primordial afin qu'il s'exprime en lien avec les autres car notre instinct a lui-même évolué. Nous avons une responsabilité, dans le fait d'être humain, c'est de savoir que nous pouvons par le processus d'autocréation permanente (autopoïésis) nous orienter indéfiniment vers d'autres objectifs que ceux qui sont inscrits en nous de façon héréditaire.

Nous avons vu que R.T. Araneda parle d'une « poétique de l'instinct ». Entre la détermination biologique de l'instinct et les fonctions de régulation et de modulation de cette expression, je pense que, notamment par le regard, nous pouvons créer un comportement capable de considérer et nos besoins de base, et « la force efficiente qui réveille la sensibilité exprimée dans la poésie de la rencontre humaine » R.T. Araneda.

Le regard, s'il est libre, soutient et renforce toutes nos expressions corporelles mises en place pour la vie.

...Vers la notion d'affectivité

« L'affectivité est la capacité d'aimer dans un état d'affinité profonde avec les êtres. » in module de formation

L'amour est le miracle d'être un jour entendu jusque dans nos silences, et d'entendre en retour avec la même délicatesse : la vie à l'état pur, aussi fine que l'air qui soutient les ailes des libellules et se réjouit de leur danse. » C. Bobin

« L'affectivité est un état d'affinité profonde avec les êtres » (in module de formation). En Biodanza® nous rencontrons ceux qui nous unissent et ce qui nous unit... Pour cela chacun de nous « fait le processus qui le conduit des instincts aux émotions et aux sentiments ». (idem)

Les vivencias nous permettent des émotions générant en nous un mouvement. Les émotions sont passagères, nous poussent à agir en fonction des circonstances. Il est bon que l'autre soit présent et les accueille dans une réciprocité réceptive.

...Plus tard lors d'une vivencia, j'ai aperçu mon amie à terre, assise, yeux clos. Je me suis approchée, consciente qu'il se passait quelque chose de vraiment important – fondamental ?- J'ai vu ses globes oculaires très agités sous ses paupières et la peau de son visage frissonnait. Une empathie totale m'a alors envahie et je savais devoir rester hors du champ de son vécu...J'ai juste osé tendre mon index et le poser sur son genou afin de lui signifier ma présence : seulement mon corps et mon cœur là devant elle. Il m'a semblé rester longtemps, dans le regard et la compassion. C. n'a pas bougé, à peine frissonné, ne m'a pas

non plus repoussé. Je ne sais pas ce qu'elle a vécu. Je me sentais uniquement dans une vivencia d'affectivité totale, ouverte, claire. Une émotion puissante m'animait.

« Les sentiments impliquent une participation de la conscience et possèdent des éléments symboliques. » (in module de formation.) L'affectivité exerce une action profonde sur la perception visuelle : Notre regard est porteur de sentiments dans la mesure où il peut exprimer notre ressenti. Et, dans la rencontre, « s'entrelacent dans l'aura, la toute puissance du regard et celle d'une mémoire qui se parcourt. C'est alors tout le trésor du symbolique qui nous regarde dans chaque forme visible investie de ce pouvoir de lever les yeux sur, qui la fait littéralement apparaître comme un évènement visuel unique. » G.D.Huberman.

Pourtant très souvent « les personnes n'ont pas l'habitude de se regarder dans les yeux, ce qui rend la communication très difficile et la communion pratiquement impossible. » R.T.Araneda

C'est là que se joue dans une séance la vraie intelligence...

« Le génie de l'espèce n'est pas ce que nous nommons l'intelligence, mais l'affectivité » R.T.Araneda. En d'autre terme, l'intelligence biocentrique trouve dans l'affectivité sa base structurelle. La trame de l'affectivité est biologique. La vie a mis en place des comportements spécialisés dont la coopération (qui est l'antithèse de la compétition). Lorsque nous nous rencontrons en Biodanza®, l'affectivité passe par des codes cohérents où les regards sont seulement en reconnaissance de l'essence l'un de l'autre. Car dans la vivencia nous ne pouvons plus nous représenter. Nous sommes juste « ici et maintenant » dans une cohérence de la maintenance de la structure viventielle.

En Biodanza®, lors d'exercices empreints d'affectivité, les participants vont pouvoir exprimer dans le regard leur propre ressenti en fonction de leur vécu. Il y a des regards souriants, des regards tendres, des regards remplis de larmes, des regards d'amour et des regards qui vous repoussent...Chacun de nous pose son propre regard sur ce qu'il voit et donne du sens à la communication qui est en train de naître. Chacun de nous va répondre en fonction, et le mystère du feedback naît là aussi...

Un sentiment en conscience (nourrit au sens émotionnel et en retour pour qu'il s'actualise) émerge et demande de la réciprocité : « Un langage d'intimité, de compréhension, d'accord silencieux, de pacte non déclaré » (in module de formation) permet à l'affectivité de se structurer par des codes culturellement admis.

Ainsi dans l'amitié les regards sont complices, ils animent cette effervescence du cadeau suprême conféré par l'affectivité. « L'amitié est cette religion sans dieu ni jugement dernier...et pas étrangère à l'amour, un amour où la guerre et la haine sont proscrites, où le silence est possible. » T. Ben Jelloun

Pour moi l'affectivité est un devoir de reliance avec le vivant, l'humanité en faisant simplement partie. Je peux regarder la nature avec toutes ces petites ou grandes choses qui la composent, une œuvre réalisée par l'homme, le cosmos un soir d'été sous les étoiles...avec les mêmes yeux empreints de la plus profonde émotion, celle qui pulse depuis toujours dans le sens de la vie.

De la physiologie, un peu de biologie...

« Les exercices yeux fermés contribuent à la neutralisation du lobe occipital »

« Le silence participe à la neutralisation du lobe pariétal, siège du langage » (in cours)

Il y a une dynamique dans le regard. Celui-ci n'est pas statique. Il est le jeu d'un système complexe venant de l'intérieur du corps et s'exerçant sur l'extérieur. Les forces activées pour réussir le processus visuel s'exercent dans le sens du regard. Il n'y a jamais un même regard, celui-ci est toujours différent ou qu'il se porte.

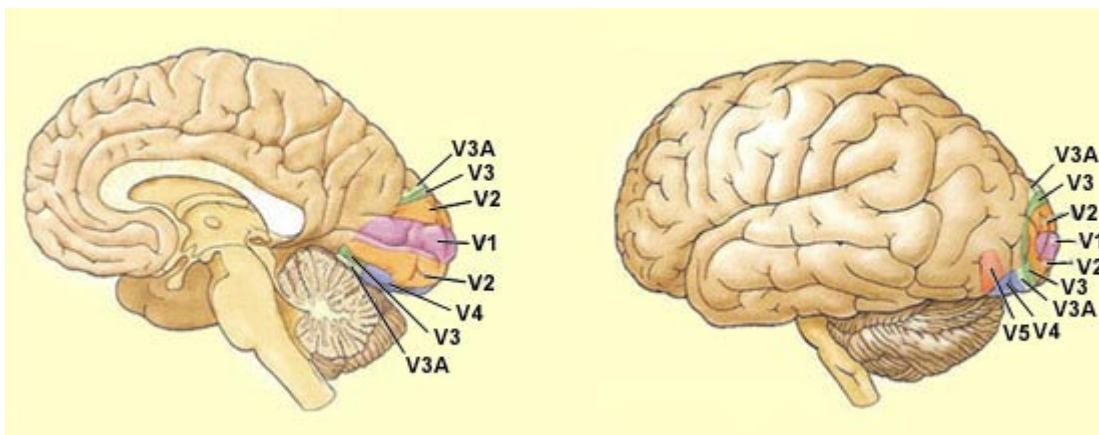
« Dans le cortex l'hypothalamus, et plus précisément de son noyau supra chiasmatique, qui reçoit un certain nombre de connexions des axones en provenance de la rétine est étroitement relié à la vue et au fait de voir : le noyau supra chiasmatique est considéré comme le site majeur de notre horloge biologique interne. C'est pourquoi être informé en permanence de la clarté ou de l'obscurité ambiante lui permet de synchroniser toute une série de rythmes biologiques liés au cycle quotidien du jour et de la nuit, y compris le sommeil et l'éveil

La voie rétino-tectale est impliquée dans l'orientation du regard quand l'œil est sollicité par un stimulus dans la périphérie du champ visuel.

Les nombreuses connexions qui relient les différentes régions cérébrales impliquées dans le traitement de l'information visuelle (cortex visuel, ganglions de la base, protubérance, cervelet, noyaux oculomoteurs, etc.) sont généralement réciproques.

Cette réciprocity crée des boucles de rétroaction qui montrent bien à quel point le système visuel est intrinsèquement lié au fonctionnement de l'ensemble du système nerveux.

La présence de ces nombreuses boucles de rétroaction neuronales dans le système visuel prend tout son sens à la lumière de l'évolution. Dans les cerveaux reptiliens par exemple, la vision est très liée à des réponses réflexes de défense de l'organisme. Un bruit assourdissant, une nouvelle sensation tactile ou un objet qui approche rapidement d'une personne par le côté, amène l'organisme à provoquer le mouvement de tourner la tête rapidement vers le nouveau stimulus pour que les yeux puissent en évaluer le danger réel. Même si le système visuel des primates s'est beaucoup perfectionné pour nous permettre une vision consciente et détaillée du monde qui nous entoure, ces vieux circuits, toujours utiles, ont été conservés par l'évolution et sont encore fonctionnels dans le cerveau humain. On a découvert jusqu'à ce jour près d'une trentaine d'aires corticales différentes qui contribuent à la perception visuelle. Les aires primaires (V1) et secondaires (V2) sont entourées de nombreuses autres aires visuelles tertiaires ou associatives : V3, V4, V5, etc.



Un schéma général émerge toutefois de cette complexité selon laquelle il existerait deux grands systèmes corticaux de traitement de l'information visuelle : une voie ventrale qui s'étendrait vers le lobe temporal, et une voie dorsale qui se projette vers le lobe pariétal.

La voie ventrale aurait pour mission fondamentale de permettre la perception consciente, la reconnaissance et l'identification des objets en traitant leurs propriétés visuelles "intrinsèques" comme leur forme, leur couleur, etc. La voie dorsale, en revanche, aurait pour mission fondamentale d'assurer le contrôle visuo-moteur sur les objets en traitant leurs propriétés "extrinsèques", celles qui sont critiques pour leur saisie, comme leur position spatiale, leur orientation ou leur taille.

Dans les aires corticales contribuant au système ventral, des représentations de plus en plus complexes et spécialisées du monde extérieur s'élaborent. »

(in Le cerveau à tous les niveaux. Internet)

En médecine traditionnelle chinoise, on parle de lignes d'énergie : le corps serait traversé de méridiens et merveilleux vaisseaux en lien avec des organes et des émotions. Le vaisseau Conception est relié aux yeux. C'est une ligne de force Yang, tournée vers l'extérieur, ce qui est le propre des yeux. Les comportements et émotions qui y sont reliés sont le rayonnement et l'appétence à aller de l'avant.

Cet ensemble de données ne me sert qu'à avoir une idée de comment le système visuel fonctionne, comment nous nous en sommes servis...et comment nous nous en servons.

De nos jours, nous nous apercevons à quel point trop de nuisances sonores et visuelles peuvent interférer sur notre système visuel et auditif.

« Les trois parties différentes du système nerveux que sont : le système nerveux autonome (contrôle réponses des organes internes par lesquels naissent les effets somatiques du bruit), le système nerveux réticulaire (informe sur qualité douloureuse ou agréable des informations d'origine sensorielle) et les centres supérieurs corticaux et infra corticaux (mécanismes plus élaborés, activité consciente et cognitives, tâches mentales et motrices) se mettent au rouge lorsque des nuisances sonores et visuelles viennent agresser l'organisme. » (in Le cerveau à tous les niveaux)

De la même façon, chez l'homo sapiens moderne, l'activité du néocortex prédomine ainsi que celle de l'hémisphère gauche (ou se situe le siège des fonctions verbales et analytiques)...La parole sociale mange petit à petit les messages du silence naturel de l'organisme, celui du cerveau primitif régissant tout les processus internes : respiration, circulation, tension musculaire, fonctionnement hormonal et glandulaire...

Autrement dit « les signaux de l'instinct, de la vie intuitive et émotionnelle sont brimés et refoulés par les aspects suractifs du moi ... Il y a déséquilibre entre cerveau gauche et cerveau droit. C'est la racine de toute faiblesse psychosomatique et de la maladie mentale. Le bruit, le vacarme fait par notre cerveau frontal et gauche, ne nous permet plus d'écouter la sagesse innée émise par le cerveau profond et droit. »M.de Smedt.

Alors arrive la foule de calmants et autres barbituriques...

La Biodanza® serait-elle une « niche environnementale » privilégiant la santé, un monde où le respect d'autrui prédominerait ? Un lieu où le regard devient une voie expresse de

communication « non verbale » ? Un lieu où le silence est bien ce facteur d'intégration : osmose de l'écoute viventielle de la musique et de la parole entendue.

« La Biodanza® tendrait à stimuler l'hémisphère droit, non verbal, tactile, intégrant, musical » (in module de formation) ce qui nous amène à reconnaître la valeur intégrante du regard et de la suspension de la parole. Ces deux composantes de la séance de Biodanza® s'intègrent à ce que la méthodologie de la Biodanza® nomme la partie saine de l'individu. Il est sain chez chacun de nous d'être joyeux, d'être créatif, d'être désirant et en amour... Nos potentiels génétiques sont pleinement reconnus et appelés à croître dans le sens d'une maturité. Je parle d'une évolution qui ouvre à devenir de plus en plus soi-même alors que nous cheminons dans la vie.

La Biodanza® nous propose de nourrir nos composantes de base par des choses aussi simples qu'un climat affectif, une connexion forte à la vie par le biais de l'intimité tournée vers soi ou vers les autres. Pour cela « elle utilise un ensemble de structures musique-mouvement-vivencia » (in module de formation) venant relancer le « développement psychophysique » de chacun de ses participants.

Le contact par le regard et le fait du silence en soi, comme une confirmation de nos possibles, se révèlent alors puissamment nourrissants. Ils entrent dans la création des écofacteurs favorables optimisant l'intégration affective, neurologique, endocrinienne et immunitaire de chaque individu.

En chemin vers notre identité...

**« La beauté naît du regard de l'homme. Mais le regard de l'homme naît de la nature »
H.Reeves.**

« Je ne peux exister qu'à travers le regard et les images que l'autre a de moi. Le regard humanise et est un des premiers signes de reconnaissance. Il révèle mon identité car il est connexion à l'autre. L'identité est relationnelle et prend sa dimension en présence de l'autre. Elle est intégrée lorsqu'elle est connectée à tout le vivant » (Axel Khan, lors d'une interview radiophonique à France- Inter)

« La Biodanza® est un système d'intégration affective, de renouvellement organique et de réapprentissage des fonctions originelles de la vie ». Il s'agit bien d'un processus permettant une identité intégrée. Pour cela il est nécessaire de vivre ici et maintenant tout ce qui fait le lien en nous entre le ressenti et l'exprimé. Ce lien a pour terreau le corps : c'est « la carrière » (cf. la chanson La Maza de Mercedes Sosa) sans laquelle le chef d'œuvre ne peut s'exprimer. Le chef d'œuvre, c'est la connexion à l'intime, l'unité en-soi. La vivencia, l'expression identitaire.

La vivencia intégrante c'est l'adéquation entre les manifestations de notre expression et le potentiel génétique. Ce potentiel va être activé en Biodanza® par les cinq lignes de vivencia. **L'identité est le fruit de ce carrefour.** Elle se révèle dans l'éprouvé, en réduisant les mécanismes volontaires.

Dans le fait du regard il y a une intention. Celle de porter les yeux sur. Mais c'est un mouvement ordinaire et naturel. La volonté est seconde lorsque le regard donne un sens à ce qu'il voit, lorsqu'il analyse.

Il me semble qu'en vivencia, c'est bien du niveau de perception premier qu'il s'agit. Ce moment du voir est subtil, parfois intense, parfois fugace. Il est un moment de rencontre dans l'éprouvé et se passe de mots. Il est stable dans sa structure (les yeux regardent), mais pas dans son expression qui, elle, est intensément vécue (ils voient).

Derrière chaque visage il y a quelqu'un. C'est cette identité que mes yeux voient. Et pourtant le mystère reste entier car la personne que je vois ne sait pas ce que je vois d'elle et lorsqu'elle me regarde, je ne sais pas ce qu'elle voit de moi.

Seuls nos atomes, nos molécules, et nos yeux pleins de cellules 'savent' ce qu'ils regardent. Ils découvrent l'égo-altérité c'est-à-dire la découverte du « Je comme un Autre : C'est une rencontre créatrice, totalisatrice et réciproque, et dans l'alternance, s'éclaircit et croit de proche en proche la conscience du partenaire » M.Buber.

L'alternance va s'inscrire dans le temps, l'évènement et créer de la relation. Dans la relation il y a besoin de survenance, de rupture, d'évènements nouveaux l'assurant et l'animant. La survenance, la trajectoire sont bien l'Autre car l'homme arrive EN et PAR l'autre.

« La conscience d'être vivant, de se générer soi-même passe pour advenir par acquérir la capacité du lien affectif. Notre identité se révèle dans la présence de l'autre » (in module de formation)

Dans le temps de ma grossesse, le sentiment d'être entièrement présente à moi-même dans un ipsé (mot latin signifiant le soi) ressenti à été très fort. Quand le fœtus a commencé à bouger, j'ai ressenti immédiatement cet autre comme différent de moi. Cette autre entité comme n'étant pas mon corps, mais incluse dans le mien. Ce corps en moi, qui était encore moi, mais distinct, me créait une nouvelle sensation de moi-même. Activée par cet autre en croissance, j'ai ressenti-intégré-compris comment advenir en étant un Je par le Tu.

Cette conscience de la « mienneté » (D.LeBon) de mon corps, dans cette relation à un autre advenant, rencontré là en moi dans le grand silence de la formation de la vie, vivenciait mon identité toute entière et me donnait alors un sentiment de puissance inouï. Conscience de lui-et-moi plongée dans le processus de la vie.

...A la progressivité de la Rencontre



Photo Magali : Une progressivité d'accueil de 80 ans entre mon père et son ami d'enfance

« Une vie intérieure reste chaotique si elle n'est pas validée par une expérience extérieure et organisée d'après cette validation » M.de Smedt

« La véritable activité de l'homme consiste à se construire soi-même en rencontrant les autres » A. Jacquart

En Biodanza[®], les expériences de la rencontre affective induisent par la progressivité de la relation – à soi, aux autres, au monde – l'écllosion et l'épanouissement des émotions sensibles qui se répondent :

La progressivité de la rencontre, avec son espace conscient - ici et maintenant les exercices de Biodanza[®] auxquels je me prête- et son espace inconscient - les enjeux transférentiels, les projections et le « supra dialogue des inconscients vitaux » (in module de formation)- me permettent de pulser vers une « émotion intégrante et réorganisatrice » de mon chemin de vie. Sans l'usage de la parole conceptualisée. Seuls le regard, un cri, un rire, des pleurs, une mélodie et le toucher ont la mission de se déployer parce qu'ils restent liés au corporel-instinctuel.

Ainsi je modifie un peu de mon alter-ité, ma capacité à être autre dans mes rencontres...Il s'agit d'affirmer de plus en plus mon identité dans une approche différente de celle que j'ai l'habitude d'utiliser en société.

L'exercice de Biodanza[®] qui nous propose cette expérience fondamentale pour construire notre identité, c'est La Rencontre dont la condition essentielle est « la règle de réciprocité...qui demande le respect et la sensibilité face à l'autre, et la clarté d'exprimer ses propres limites...alors l'étranger se transforme en semblable » R.T.Araneda

Les premiers yeux « vivenciés » que j'ai vu en Biodanza[®] étaient bleus. Une toute jeune femme se tenait devant moi et son regard plongeait dans le mien. Clair, lumineux, légèrement « délavé ». Ce regard était à la fois complètement ouvert et tourné vers l'intérieur. Un grand calme et une profonde émotion m'ont envahie. Je ressentais cet

enveloppement chaud d'amour inconditionnel offert par une inconnue. J'ai senti s'agrandir mon regard, s'expanser ma tête, comme si mille capteurs invisibles me permettaient la réception d'un chant/champ voluptueux m'enveloppant d'une plénitude infinie, me permettant de me sentir pleinement moi, fondue dans le sacré du relationnel.

Développer le « sens de l'autre » par le regard demande une qualité de feedback fine, circonspecte. En Biodanza® le feedback est cette notion non seulement d'aller-retour, mais bien plus que cela, de circularité. Entre l'un et l'autre il existe un espace de respect où circule l'échange. « Dans cet espace sacré de l'entre-deux se joue la teneur de la relation » (in cours). Les yeux sont les premiers capteurs de feedback. Ils anticipent, ils décodent, ils assurent le mouvement de l'autre, ses intentions. Dans la réciprocité du regard nous savons intuitivement si oui ou non nous pouvons affiner notre relation.

La Biodanza®, parce qu'elle propose un « être avec les autres » dans le partage de l'espace et des corps, nous permet d'accéder à cette « religere », cette reliance, qui définit l'homme. « La véritable activité de l'homme consiste à se construire soi-même en rencontrant les autres ... Cette capacité à se rencontrer est un événement essentiel. Elle n'est pas facile à développer et s'apprend... Nous n'avons rien d'autre à faire que de rencontrer les autres, c'est une évidence ! » A. Jacquard

Rencontre avec l'autre, mon semblable, mais aussi l'autre, le monde qui m'entoure.

Selon E. Levinas, lorsque nous sommes face à l'autre nous devenons l'hôte de l'autre. C'est un phénomène de transcendance où il faut diminuer l'ego pour héberger l'autre. Ces moments de connexion par le regard, le contact, constituent de véritables épiphanies. L'épiphanie qui est la capacité de voir le Divin en l'autre, en soi et voir l'autre dans la rencontre. Il est nécessaire d'un peu de temps pour que s'allume le phénomène épiphanie. Aller à la rencontre de l'autre, c'est plus difficile que de le rencontrer, ce qui peut être seulement cognitif ou perceptif. Pour Levinas la connaissance de soi se produit dans la relation ; la connexion à l'autre. L'important c'est La Rencontre, permettant l'émergence d'épiphanies, et c'est là qu'apparaît l'enchantement.

La Biodanza® privilégie la force des liens que tissent des êtres qui s'accordent dans la danse, l'amour, le jeu (le je ?). Elle exprime sa relation à l'univers par le mouvement qui danse et qui se danse, comme toutes les cellules et toutes les étoiles dans leurs mouvements perpétuels.

C'est grâce à la danse que j'ai appris l'importance du regard, celui qui invite à lâcher l'ego (ne pas se regarder danser !) et qui m'unit aux autres pour partager un « vivre ici et maintenant » !

Rencontrer l'autre nous dévoile : Un exercice qui me semble toujours nouveau, toujours plus beau, est celui de l'éventail chinois. Deux personnes face à face positionnent leurs mains l'une sur l'autre paumes vers soi, à hauteur du visage, pour le soustraire à la vue. Puis au cours de l'exercice, petit à petit les doigts s'écartent comme un éventail et les yeux de chaque protagoniste se cherchent comme à travers des jalousies. Faire durer, dans le bain musical qui l'accompagne, ce jeu d'ouverture et repli des doigts, puis tout à coup ou très lentement se dévoiler à l'entière du regard de l'autre. . Le porter vers l'autre, peut-être vers l'inconnu. Se laisser voir et le découvrir alors qu'il joue la même partition...

Cette danse de l'éventail chinois, est déjà une des danses qui donnent un sens à ma vie puisque je donne un sens à mon regard : Il est désirant de reconnaître cet autre, il est entièrement vulnérable dans ce qu'il montre à donner. Deux regards qui se cherchent puis s'accrochent. Deux regards qui osent. Deux regards qui à la fin de la danse s'accompagnent sur l'ultime note musicale avant l'étreinte finale.

Pourquoi ces rencontres silencieuses sont-elles si importantes ?

C'est la valeur du regard, sa force et sa délicate sensibilité qui en Biodanza® me fait m'émerveiller. C'est cette joyeuseté à rencontrer l'autre dans le regard ajusté où seul mon ressenti corporel me « parle »...oui, la conscience cellulaire de ma matière grise est bien là et me guide aussi dans le silence de moi-même.

Ainsi plus notre regard est authentique, plus notre relation s'étoffe, prend corps. Dans un échange de regards il est possible de ressentir cette expansion cellulaire de notre propre corps. Nous devenons plus grands ! Plus intensément vivants sous le regard bienveillant, empathique, de l'autre. « Tel est le paradoxe ! Plus nous sommes reliés et plus nous existons : vivre c'est s'ouvrir aux autres » B.Besret.

Et dans chacune des « cinq lignes » du développement humain il y a une part de regard et une part de silence...

« Le corps humain est à la fois forme et matière. Il est génital, différencié. Matière animée, forme expressive, identité cellulaire, animalité et sexualité. La fascination des êtres humains se manifeste à travers la totalité expressive. » R.Toro Araneda

«Le silence du sphinx est une métaphore permettant à chaque homme d'accomplir son chemin intérieur.» M.de Smedt.

« Les forces telluriques sont opérantes dans le silence, elles modifient les structures et les comportements. Un lieu sacralisé s'exprime. Tout endroit peu devenir un temple, saint des saints vibrant de secrets...et se déployant dans le non dire. Lieu de contact avec le fond abyssal de l'être » MM.Davy.

Silence des lieux.

Les salles et lieux où se déroulent des séances de Biodanza® sont les temples de ces séances.

L'espace corporel des danseurs est le temple de la vivencia. C'est dans ces espaces que le « potentiel génétique doit pouvoir s'exprimer à travers les cinq lignes de potentiel, par le biais des vivencias » (in module de formation).

Cette expression du développement humain est codifiée dans le modèle théorique de la Biodanza® sur un axe vertical allant dans le sens ontogénétique. Il s'agit d'un « processus de croissance représentant le développement évolutif de l'être humain contenu à la base dans les cellules. Ce qui signifie que la nature a préservé l'information » (in module de formation).

C'est une information de structure, qui fait que le tout est plus que l'ensemble des parties : c'est là que je comprends le phénomène de potentialisation des lignes entres-elles.

Cette information structurelle est notre code identitaire qui fait que chacun de nous est différent et, c'est parce que notre organisme pulse sa propre vitalité, sa détermination sexuelle, son besoin d'affectivité, et sa nécessité de transcendance que nous cheminons dans la vie.

En Biodanza®, « chaque danse organique sera cohérente avec les modèles des mouvements qui ont donnés naissance à la vie » (in module de formation). Le fait de proposer des exercices spécifiques à chacune des cinq lignes va reconnecter chaque participant à son potentiel. Il suffit que celui-ci soit intact, même en une part infime, pour que les personnes soient connectées à la manifestation « de structures de mouvements qui soutiennent la réalité des liens que la vie tisse avec elle-même » (in module de formation) et renaissent à une nouvelle expression d'eux même.

COMME NOUS « REGARDERONS » LA BIODANZA® ET COMME NOUS L'ACCUEILLERONS DANS LE SILENCE DE NOTRE INTIME CONVICTION DES BÉNÉFICES QU'ELLE NOUS PRÉSENTE, NOUS POURRONS JOUIR DE SES MULTIPLES LIGNES QUE SONT :

- LA VITALITE



Photo Magali : La force de la vie

Elle est la capacité de se mouvoir librement. Elle se développe selon deux polarités.

Le pôle ergotrope qui est la capacité à l'action, il est courage et motivation à l'effort, et se découvre dans la pétillance, la luminosité et l'intensité du regard. Lorsque le regard est ouvert, vif et pénétrant, pour aller de l'avant, ouvrir le chemin, croiser l'autre. Avoir l'œil ouvert c'est être en prise direct avec la puissance des instincts.

L'autre polarité ou pôle trophotrope correspond aux mécanismes de régulation, d'assimilation, de repos. L'individu se met en veille et se ressource. Peut-être ferme-t-il les yeux (dans le sommeil obligatoirement) et peut-être va-t-il se retirer dans un besoin de silence, de calme, afin de jouir du bienfait intéroceptif et cénesthésique du repos.

La stabilité neurovégétative est un indice précieux du niveau de santé globale de l'individu. Sa sensibilité pulse de façon harmonieuse de l'ergos (effort qui allume le désir) au trophos (détente qui apaise et régénère) lorsque rien ne vient la contrarier.

En fait, dans nos modes de vie actuels, les maladies, les « états émotionnels transitoires d'euphorie ou des périodes de fortes motivations existentielles peuvent modifier les niveaux de vitalité sans que cela corresponde à un état réel d'intégration du système biologique. » (in module de formation) .Une dissociation au niveau de l'harmonie intra organique se met alors en place, et nous voilà considérablement coupés de nos élans vitaux...

Savons-nous seulement encore vraiment s'il est bon de continuer nos multiples efforts quotidiens ? Savons-nous les stopper lorsque le désir de repos corporel appelle à la sieste ou au sommeil ? Regardons-nous nos actes dans la fierté de l'accomplissement ? Et sentons-nous notre désir s'allumer dans chacun des objectifs que nous nous donnons d'accomplir ?

Quand écoutons-nous nos besoins profonds ?

Notre santé est visible, elle se regarde dans la façon que nous avons de bouger, de nous manifester. Elle nous demande des réponses adaptées au stress que propose la vie quotidienne. Ce stress est engrammé depuis le plus jeune âge, quand l'enfant entend des « non » à la plupart de ses investigations motrices...Il se crée alors à l'intérieur de lui un espace de confusion par rapport à sa vitalité existentielle instinctive : l'exploration du monde.

Un des outils majeurs de la Biodanza® pour se réapproprier une vitalité saine, est l'intégration motrice du mouvement lui-même. Nous allons traduire notre aptitude naturelle à recevoir une stimulation rythmique et la restituer. En dansant cela, notre tonus s'autorégule, et le potentiel naturel de se mouvoir appelle à (re)devenir tonique, agile, flexible.

L'intégration motrice que propose la Biodanza® est donc « une forme de déconditionnement, de désapprentissage, des mouvements codés vers les mouvements naturels » (Hélène in formation). Les exercices qui la composent vont « potentialiser la vitalité de nos mouvements, stimuler notre combativité et notre détermination, réharmoniser notre système neurovégétatif, réveiller nos instincts en touchant leur source biologique... » (Gisèle. Martinez in Monographie)

Ainsi nous réapprenons à descendre la rivière de la vie, entre zone de calme et flots rapides en passant par de tumultueux tourbillons...

« Mais il est indispensable de comprendre que le domaine de la vitalité s'étend bien au-delà des indices cliniques ...et l'influence des motivations existentielles telles que l'amour et la créativité...ont un impact décisif sur les indices de vitalité » (in module de formation)

- LA SEXUALITE



Photo Image et Nature : « Etamines flamboyantes »

« Tu me remplis le cœur d'un seul de tes regards. Je vois tes lèvres ma fiancée... » Extrait du Cantique des Cantiques

« La sexualité humaine tient compte de l'altérité puisqu'elle est organisée par l'affectivité » H.L.Benseft

En Biodanza® la notion du désir est réhabilitée et est proposée comme la force primordiale qui réveille, stimule et encourage le plaisir à la vie.

Le désir est une expression profonde de notre identité et notre regard le reconnaît. Tout ce qui est sujet du désir se verra confronté au regard. Regards d'appel, regards qui allument, regards incandescents qui enflamment, mais aussi regards amoureux tout en douceur, yeux langoureux mi-clos... Tous maintiennent le désir dans l'attention, il est attisé et affiné... Le coup de foudre se passe en silence, yeux extasiés !

Il n'est nul besoin de réprimer ces forces instinctives de l'amour. Bien au contraire, la Biodanza® met l'accent sur cette nécessité d'assurer la pérennité de la vie. Si nous regardons la

sexualité dans sa sacralité, nous voyons le caractère sacré du désir, et on se donne la possibilité de « le laisser couler en soi, de l'accueillir, de cultiver sa présence...Le désir se dit dans les regards, dans les silences, dans les rires, dans les effleurements, dans les regards encore. Le plaisir est là totalement là, dans la seule présence à se voir...caresse de l'âme bien autant que caresse des corps. » P.Salomon.

La Biodanza® ose faire entrer la composante de la sexualité dans son concept d'apprentissage de la vie. Elle en prend soin puisqu'elle propose un travail de stimulation à la cénesthésie. Elle nous convie à accueillir le plaisir par la vivencia de la sexualité qui est une « expérience de l'inconscient vital » (in module de formation) c'est à dire une expression de la vie elle-même.

« Il n'existe pas de vrai plaisir qui ne provient pas de la profondeur et de l'élan naturel de la vie. Renforcer sa propre sensibilité pour trouver les chemins qui conduisent au plaisir fait partie de l'apprentissage proposé par la Biodanza®... Le plaisir de la danse...est la première ouverture... »R.T.Araneda

Les danses de rencontre, les exercices de renforcement de l'identité, de la créativité, nous amènent à l'action et à la réalisation du désir. « Il ne s'agit pas de rester dans des comportements instinctuels, primitifs, mais bien de participer à une « poétique de l'instinct » où les vivencias proposées vont opérer une « activation des mécanismes biochimiques et sensoriels amenant l'expérience corporelle la plus près de l'élan naturel et profond de la vie » (in module de formation), l'amour d'Eros. C'est là que l'unité et l'harmonie interne de notre corps se justifie, parce qu'il nous émeut.

Et aussi, tout notre être s'exprime, grâce à la mélodie, sur des propositions de ressentis intériorisés permettant un abandon, non pas de l'essence du mouvement mais de sa conscience quotidienne au profit d'un éprouvé-plaisir-cénesthésique. La sensation d'unité, de reliance de l'ensemble du corps peut-être entièrement réitérée lors de vivencias sexuelles diffuses ou dans l'indifférencié « nous sommes dans une grande liberté ouvrant des potentialités émotionnelles multiples » (Hélène in formation) permettant de réorganiser le fétiche (celui-ci serait la silhouette vague mais instinctuelle et sensorielle de plaisirs intensément vécus dans l'enfance).

Si le « fétiche » attire comme un aimant, l'Amnios va moduler ce choix irréprouvable et nous offrir le contenant affectif nécessaire à une relation amoureuse c'est à dire « en amour ». Apparaît une grâce merveilleuse, celle de l'altruisme qui se décline en engagement et non en aliénation.

Pour moi la plus haute expression humaine reste ces « formes de l'extase qui nous submergent lorsque nous pénétrons et sommes pénétrés par la vie, l'autre, la réalité, l'amour » (in module de formation) et qui se décline, à partir de la rencontre dans toutes les créativités existentielles honorant et célébrant l'amour.

« La vraie alliance se fonde sur une connivence attentive des silences, la vraie beauté de l'amour réside dans le fait qu'il est grâce et effort, don et conquête permanente...Le silence qui suit l'acte sexuel dit tout de l'état des jouissances, ou des frustrations, sur le réel contentement des partenaires, leur régénération éventuelle et leur entente, nue. » M.de Smedt.

Dans le vocabulaire de l'amour et des émotions, le silence est attribué d'adjectifs éloquents tels que : pudique, discret, significatif, approbateur, joyeux, lourd, mortel, obstiné.... « Le silence à

la limite des yeux, grands silences demandant un regard vaste pour embraser le processus joyeux qui nous enchante. » P.Salomon.

Ainsi, la vivance sexuelle peut nous faire aborder le côté solaire du rayonnement et de la joie.

« Danse, danse dans le vent boubou. Grâce charnelle, sourire...Mon corps se souvient. De tes doigts, de tes mains, de ta bouche, de tes yeux. Je tangué. Je tangué. Viens, viens...Mon corps se souvient. De tes yeux qui se voilent au creux de mes reins. De ton souffle dans le mien » R.Bohringer

- LA CREATIVITE



Photo Image et Nature : A. Pellorce

« Dans l'expression corporelle, la vérité de l'inconscient adviendrait à une certaine gestualité quand la conscience est endormie et que se révélerait l'univers métaphorique et poétique recélé par le corps : en dehors de tout bavardage, de tout délayage mental, il vibrerait tel un violon, danserait tel un oiseau, dessinerait avec force et précision les lignes de l'espace » C. Pujade-Renaud.

« Cette ligne est liée à l'instinct d'exploration et aux impulsions d'innovations présents dans les organismes vivants » R.Toro. Araneda

La conduite d'exploration fait apparaître un véritable intérêt pour tout ce qui est nouveau, voire insolite. C'est un besoin qui oriente l'activité vers les découvertes et la maîtrise du monde extérieur.

« Dès que le bébé peut agir sur le monde, l'intelligence de son corps lui permet d'inventer des solutions motrices aux problèmes posés et il devient créatif. Son regard intègre, imagine, s'extasie par la beauté de la vie. La créativité devient d'autant plus riche qu'elle est spontanée. Dans le jeu l'enfant est créateur puisqu'il est dans l'expérimentation de ses multiples

mouvements d'émotions, de destructions, de tâtonnements, de reprises, de perfectionnements...Il existe dans le mouvement, faisant et défaisant un dessein invisible. Il vit. » (B.LeLièvre /L.Stass)

Puis la création motrice s'affirme, et l'expression corporelle traduit les émotions, les sentiments, qu'ils soient ou non conscients. Dans ces moments là, « la charge affective est le terreau permettant de dépasser les craintes et les angoisses pouvant empêcher sa production. » (Le Lièvre/ Stass)

Créer c'est vivre intensément, c'est faire vivre au bout de ses doigts, de son regard, dans tout son corps, un quelque chose d'unique à soi .Créer c'est se mouvoir et s'émouvoir. Alors...danser, c'est créer.

Danser sa vie ! Quelle expression créative en elle-même !

Danser sa vie c'est se mettre en devenir grâce aux mouvements pulsants tous nos élans exploratoires et expressifs. Ce que propose la Biodanza® est un mouvement organisant notre monde intérieur en synchronisation avec l'organisme lui-même, l'environnement et l'univers cosmique. Cette approche de l'expression organique est en soi, un constant renouvellement de tous nos possibles.

En biodansant, parce que nous sommes libre et parce que nous adhérons au processus de réorganisation de la vie, nous mettons au monde à chaque instant nos potentialités créatives, éléments salvateurs puisqu'elles peuvent réorganiser le chaos : y plonger, l'étreindre et le dépasser.

Nous jouons aussi. Pour faire exister une autre perception du réel : revenir à la source, reconstituer notre vision du monde par l'auto expression, permettre des impulsions créatives naturelles : « La conception biologique de la créativité est proche du thème de l'innocence créative, elle favorise l'apparition, au niveau individuel du génie de l'espèce » R.Toro.

Les exercices de créativité proposent de découvrir un silence des mouvements, une vision colorée de l'espace, une part vivante de nos rêves. Ils sont murmures et mélodies, chants de nos vies, écritures spontanées. Ils sont la respiration des gestes et leurs intentionnalités non conscientes. Ils sont aussi l'amour de nos regards portés de soi vers l'autre, créant à chaque contact une nouvelle rencontre.

Les vivencias en extérieur à forte teneur créative et affective sont par moments sans support musical et se vivent dans l'harmonie du vivant c'est à dire avec la nature. J'ai rencontré cela lors de stages tel que Biodanza® et montagne ; Biodanza® et argile ; Biodanza® et les quatre éléments...

Des vivencias vécues alors il me reste aujourd'hui le souvenir viscéral, cellulaire, du dynamisme et de la fraîcheur émanant des participants. Il me reste la vision de la beauté des sites et leur dimension sacrée.

Portée par la force créative des contenus de chaque vivencia et par ma propre capacité à aller encore plus profondément dans le contact intime de l'émotion générée par l'évènement créateur j'ai osé, j'ai exploré, j'ai touché, j'ai caressé, j'ai joué, j'ai regardé encore et toujours plus. Et si le silence accompagnait mes élans toutes les portes sensorielles de la jouissance étaient ouvertes.

- **L' AFFECTIVITE**



Photo Image et Nature, couverture

**« ...jure-moi qu'un jour tu aimeras. J'aurais tant voulu le faire, tant voulu pouvoir aimer. Promets-moi que tu porteras un enfant dans tes bras et que dans le premier regard de vie que tu lui donneras, dans ce regard, tu mettras un peu de ma liberté. »
(Les enfants de la liberté. Marc Lévy)**

Si l'intégration motrice en Biodanza® traduit une forme de déconditionnement des mouvements appris et codés par notre société vers le mouvement naturel, elle est proposée à partir de la **motivation affective**.

Dans la séance de Biodanza®, celle-ci existe dans toutes les situations de communication et d'expression de soi : « La communication affective se réalise par des gestes d'acceptation et d'accueil. Les signaux sont transmis par le regard, le sourire et le geste de recevoir. Les animaux humains ont développé différents modes d'approches. Avant d'entamer un dialogue, ils créent le contexte de la communication par un ensemble de gestes. Le sourire et le regard constituent les éléments clés de cette préparation du lien futur. » R.T. Araneda

C'est dans le contexte de la confiance en moi-même d'abord, et en l'autre que je peux m'abandonner. Dans les situations où je me protège moins et où je fais plus confiance, ma motricité viscérale devient mon guide. Ma sensibilité s'exacerbe.

Est-ce dans ces moments là que je m'ouvre au regard de l'amour inconditionnel ?

Si une des principales fonctions de la Biodanza® est de mettre les danseurs en contact intime avec leurs émotions, on peut dire que l'affectivité est la plus puissante et la première de toutes les émotions à s'afficher.

L'affectivité, comme éprouvé, est le principal « sentiment d'appartenance au monde vivant des primates non humains et humains (en ce sens) qu'il véhicule un comportement qui contient un message et provoque une émotion analogue au discours verbal maternel. » B. Cyrulnik

En termes d'affectivité, croiser le regard constitue un geste universel, lourd de sens et chargé d'émotion. « Le regard constitue la voie sensorielle la plus émouvante. Il a fonction d'appel, de capture, d'invite ou d'agression. C'est pourquoi il est aussi tellement culturel » B.Cyrulnik

En Biodanza® la valeur affective du regard reconstruit, de mon point de vue, un équilibre intime (dans le sens privé et premier), souvent disparu à nos yeux puisque souvent dépendant du contexte et de l'histoire de chacune des personnes présentes. Cet équilibre se joue dans la connexion favorisant l'intensité du sentiment d'appartenance, c'est-à-dire du sentiment d'Amour. « Chacun reçoit de l'autre des échantillons affectifs qu'il goûte pour ainsi dire, aux premiers mots d'amour charnel, maternel... Car nos yeux ne servent pas qu'à voir, ils servent aussi à croiser les regards et échanger nos affects » B.Cyrulnik.

Manifester de l'intention dans une relation vivante, respectueuse, nourrissante, c'est cela l'affectivité ! Rien n'est pire que l'indifférence !

Alors l'affectivité se sent d'abord, elle se ressent et se manifeste dans l'ouverture du cœur, elle ne s'apprend pas intellectuellement!

Ce qui importe, c'est que nous puissions nous révéler les uns aux autres, nous dévoiler, quelquefois se mettre à nu ou au contraire se protéger, mais dans une bienveillance relationnelle, préservant la qualité en soi et pour soi.

La relation affective, que Cyrulnik appelle nourriture, c'est lorsque nous voyons d'abord « l'espace vivant autour de nous, avant de voir les choses ». Alors il est possible de se laisser imprégner par la diversité du monde, celui qui interagit et nous fait entrer dans le mouvement, c'est-à-dire dans l'é-motion. Des sentiments apparaîtront ensuite nous permettant de nous sentir fédérés.

En Biodanza® c'est la qualité de la musique qui favorise l'interaction. Elle nous achemine vers le lien qui va ouvrir nos yeux à nos différences et les intégrer. L'autre reste le mystère et pourtant, l'eutonie et le magnétisme des regards appellent à une présence totale ou chacun accède à l'éternité l'un de l'autre. C'est là que réside l'apprentissage ou le réapprentissage de l'éveil à notre « intelligence relationnelle » !

L'affectivité devient alors acte d'amour, acte de vie. Elle devient échange de rencontres authentiques.

C'est là que je comprends l'éthique de la Biodanza® : l'invitation à travers le développement d'une identité suffisamment forte, douce et sensible mais pugnace, d'entrer en résonance avec le monde. Pour moi, l'affectivité est un devoir de reliance avec le vivant, l'humanité en faisant seulement partie.

Je vis ainsi cette reliance comme l'appel à la liberté : s'unir, et non s'affronter, pour exister.

- **LA TRANSCENDANCE**



Photo Image et Nature : V.Munier

« Le processus d'intégration induit des états de plénitude. Ces états permettent à l'individu de transcender sa propre programmation phylogénique sans trahir les germes de la vie » R.T.Araneda.

« En séance le vécu est condensé dans l'espace –temps de l'ici et maintenant, tous les messages y sont perçus et reçus, que ce soit les gestes ou le regard. Ceci est assez rare dans le vécu quotidien.... Imaginer un monde où tous nos messages seraient perçus, vus et reçus ! Où nous pourrions recevoir tous ceux qui nous sont envoyés... » (Hélène in cours.)

Un regard qui illumine l'être lui procure la sensation d'être intensément vivant...Le rayonnement du regard est alors une merveilleuse illustration de la présence. Toute personne ayant vécu cette expérience a elle-même ressenti ce mouvement pupillaire, cette ouverture oculaire. En Biodanza® lorsque l'on croise les yeux d'une personne vivant un moment de transcendance, on le sait immédiatement.

Je ne peux faire autrement que de réécrire ici ce merveilleux échange que j'ai co-créé en séance thérapeutique dans le cadre de mon travail de psychomotricienne :

E... est dite handicapée physique et mentale. E... m'a toujours émue par son regard. Regard traqué, piégé au creux d'un corps prison, regard qui sonde, yeux écarquillés et aussi regard fuyant qui ne peut se poser.

E... est longue et fine. Elle aime la musique. Elle vibre de tout son corps dès qu'elle l'entend, mais debout, ses équilibres précaires, trop instables lui permettent peu de déplacements et le mouvement reste répétitif et sans amplitude...E... écouter la flûte de pan, des rondos et des leads, ses yeux tournés vers la source sonore. Elle acceptera de se lover au creux de mon corps et de sentir ma pulsation accompagnatrice. Alors elle commencera à tourner sa tête vers la mienne et ne se dérobera pas à mon regard.

Elle mettra quatre années de thérapies pour se synchroniser à mes propositions rythmiques ou mélodiques. Cette empathie corporelle s'est accrue depuis que je pratique la Biodanza®. Je lui propose encore plus de lien. Je l'embrasse voluptueusement, je joue de mon corps en touches rythmiques, je souffle ma vie dans ses cheveux et au creux de sa nuque.

Elsa a quatorze ans maintenant et depuis plusieurs mois elle rend à son tour ses propres pulsations, prend mes mains, mon visage et m'embrasse câlinement. Comme en Biodanza®, très peu de mots. Elle parce qu'elle est mutique, moi parce qu'ils sont peu nécessaires.

Comme en Biodanza® notre synchronicité est devenue totale et « amoureuse ».

Au sortir de notre danse, elle s'installe par terre, m'appelle de ses mains et nous terminons souvent par une « vivencia du regard » : Ici et maintenant son regard s'éclaircit de la transparence éclatée de ses yeux vivenciés. Ici et maintenant son corps autrefois noué s'abandonne au plaisir de cet échange.

La transcendance EST ces instants magiques, au-delà de son handicap, au-delà de ma fonction, où nous vogueons reliées et sereines

La transcendance est pour moi la vibration extatique de l'émotion intime.

La transcendance se vit et se nourrit de l'émerveillement de se sentir vivant, dans une relation d'amour subtil, pleine de désir et d'admiration : « c'est le oui admiratif à la vie, aux êtres et aux œuvres, à la nature qui fertilise l'homme et lui permet d'être plus » M.Lacroix

Depuis longtemps j'ai une passion pour les peintres impressionnistes. Monet m'a toujours subjugué. A chacun de mes déplacements sur Paris, je trouve un temps pour me rendre au musée de l'Orangerie. J'attends la dernière demie heure et, alors que tout le monde sort, je descends dans la grande salle ovale. Les immenses tableaux des Nymphéas me remplissent d'une joie secrète. Un mouvement jubilatoire se propage en moi. Rapidement mes yeux capturent la délicieuse lumière qui émane des couleurs et des formes. La puissance des tableaux impressionnistes réside dans cette incroyable faculté que ces peintres ont eu de percevoir, ressentir et exprimer la diffraction de la lumière aux différentes heures du jour. Ils ont su faire vivre les couleurs complémentaires irisant leurs œuvres de ce limbe lumineux que nous sommes capable de reconnaître dans un arc en ciel.

Alors, assise dans le silence de cet espace-cocon que représente la forme de la salle, je me sens, l'espace d'un moment, véritablement passer à travers le temps et l'espace : je rejoins, grâce à mon regard enchanté, le mystère non pas caché mais révélé des initiés.

« En Biodanza® toute la réalité est sacrée...chacun est invité à vivre le ici et maintenant et tout le temps est liturgique » (in module de formation). La transcendance est accessible à tous ceux qui acceptent d'ouvrir leurs sens et leurs cœurs à cette « effusion des éprouvés » où le regard, le souffle, les sons et les silences, les caresses sont omniprésents.

« Tout invite à ressentir et concevoir cette double polarité de soi-même où s'harmonisent et s'expriment l'intérieur et l'extérieur, l'essentiel et l'existentiel, la matière et la transparence ». (in notes)

DANS L'EXPRESSION DE CES « CINQ LIGNES », LA POSSIBILITÉ DE GARDER LA PAROLE PAR DEVERS SOI QUALIFIE COMPLÈTEMENT LEURS VALEURS VIVENCIALES.

La transe et la régression au regard de la Biodanza®

Le concept de transe en Biodanza®, selon R T.Araneda vient de « transire », passer d'un état à un autre. Il s'agit d'un mécanisme psychophysiologique induit par des stimuli permettant à la personne de s'abandonner afin d'avoir accès à un état de conscience différent.

L'état de régression selon Rolando est « un retour psychophysiologique à la phase foetale ou périnatale, c'est-à-dire immédiatement antérieure ou postérieure à la naissance...l'individu réédite les conditions psychiques et physiologiques de la petite enfance. La régression peut donc présenter un caractère de renouvellement organique, intégrant, de réparation et de compensation psycho biologique... La transe et la régression se produisent fréquemment de manière spontanée ».

En tant qu'outil, la régression n'est en rien un retour à ce qui s'est passé au moment ante ou post natal. Il ne s'agit pas non plus d'un « rebirth » avec recherche et sensation plus ou moins douloureuses du vécu de ces moments là. Non. Ils sont passés et ne sont plus.

Ce qui m'intéresse c'est le retour psychophysiologique à la phase périnatale. Ce moment intense où il n'y a aucun possible de parole, de logos chez le bébé. Ce moment de regards intenses venu de l'extérieur, de tous ceux qui « attendent » le nouveau-né... Ce moment où lui-même est confronté au « voir » pour la première fois. A son propre « sentir-voyant » de la lumière. J'ai gardé en mémoire la parole d'un enfant de mon établissement qui est très 'primitive' (garder le sens premier ou primordial), mais qui peut ici trouver sa place : le soleil y me crie dans les yeux ...car il était ébloui...

Le regard de la personne en régression lorsqu'elle ouvre les yeux **doit rencontrer en Biodanza® un regard d'amour**. J'ai souvent entendu Hélène insister sur ce point, car là est la réparation qui « réédite les conditions biologiques de départ » c'est-à-dire toutes les forces vitales et fondamentales générées par l'amour. Rolando parle bien « d'une genèse biologique de l'affectivité »

La capacité à la régression me semble nécessiter plus que du relâchement, de l'abandon. J'y vois la nécessité d'acquérir la **confiance** en l'autre et en soi par rapport aux regards qui peuvent se porter sur nous. La confiance est un cocon qui accepte tous nos moments fragiles, ceux ou nous sommes vulnérables. C'est là que nos yeux fermés et notre silence donnent à être perçus, reconnus.

Dans les exercices de trances de régression il y a le moins de paroles possibles du facilitateur au moment même de la vivencia. Seule une « musique des sphères » induit la vivencia. Pour moi c'est une musique conduisant à l'origine, à la « forme initiale » toute de silence. Sri Aurobindo disait « Aux portes du transcendant se tient ce simple, lumineux... cet Unique, libre de toute apparence...le transcendant Silence. Et franchir ses portes est une des expériences les plus puissantes et les plus convaincantes dont l'esprit humain soit capable »

*Dans ce lien avec la musique, dans ce lien avec l'autre, pleine de silence, je suis conduite à la perception de l'intégration et du sacré de nos existences, en partie par le regard. « La voie de la transcendance reste une expression naturelle et innée du monde vivant ».***R.T Araneda**

De la musique...



Photo Magali : un matin à San Geminiano.

« Mon pouls, comme le votre bat une mesure tempérée, et produit une musique pleine de santé » Shakespeare.

« La musique est plus qu'un objet d'étude : elle est un moyen de percevoir le monde, un outil de connaissance » Jacques Attali.

« Ce qu'il y a de merveilleux dans la musique de Mozart, c'est que le silence qui la suit est encore du Mozart. » S.Guitry

L'idée que les sons, la musique ont une influence sur notre comportement n'est pas nouvelle. On trouve de nombreuses traces et des observations les concernant dans notre Histoire et dans nos cultures.

La musique s'adresse à la fois aux sens et au corps physique. Elle le fait par des rythmes qui sont en échos à nos rythmes biologiques : circulation sanguine, respiration... Elle s'adresse aussi à « l'esprit », à travers notre mémoire et notre sensibilité par la mélodie. Celle-ci s'apparente à un langage infra verbal qui parle de nos émotions communes.

Notre corps peut effectuer une discrimination entre les sons bénéfiques et les sons nocifs, car nous n'entendons pas seulement avec les oreilles mais avec toutes nos perceptions corporelles. Les vibrations que produit la musique, qu'elle soit du propre corps ou venant d'une source extérieure nous interpellent dans nos cellules, là où nous sommes en contact avec « notre pulsation intérieure » que le docteur Manfred Clynes décrit comme la clé de l'empathie : « Chaque geste que nous faisons est la réponse du corps à un besoin de tonification ou de rétablissement de l'équilibre. La réponse corporelle aux vibrations musicales est, si la musique perçue est appropriée à cet équilibre, pleine de vigueur et d'énergie. La preuve clinique a été faite que la musique apporte quelque chose à notre état de santé général et à notre bien-être »

« Les pythagoriciens commençaient et terminaient chaque journée par des chants – ceux du matin étaient calculés pour nettoyer l'esprit du sommeil et ceux du soir, calmes et relaxants étaient propices au repos. Ils utilisaient aussi les vertus thérapeutiques de la musique pour guérir de nombreux maux de l'esprit, du corps et de l'âme ».

De récentes recherches ont retrouvées ces vertus prophylactiques, le développement de la musicothérapie est tout à fait récent. Nous vivons dans une société de plus en plus soumise à des pressions qui bouleversent notre équilibre naturel et notre efficacité motrice. Notre comportement est facilement bouleversé : angoisse, stress, tensions... La musique est une porte ouverte à un univers différent et c'est à chacun d'y trouver ce qui lui convient.

Toutes les musiques ne nous donnent pas la même « énergie », ne nous procurent pas les mêmes sensations. Il en est de « thérapeutiques » et d'autres qui ne portent pas en elles la mélodie nécessaire à une cohésion de l'espace corporel.

Les kinésologues ont étudiés de près le rôle de la musique sur les personnes. Il me semble ici intéressant de témoigner d'une partie de leurs recherches car elles sont en lien avec les concepts de la Biodanza® et la sémantique musicale.

Voici des extraits du livre **LE CORPS NE MENT PAS**, du Dr John Diamond

« En travaillant avec des centaines de sujets, j'ai découvert que la musique rock provoque fréquemment une faiblesse musculaire généralisée. Tous les morceaux ne produisent pas cet effet : parmi les groupes de chanteurs tendant à provoquer un affaiblissement musculaire on trouve les Doors, the Band, Queen, America, Alice Cooper, Overdrive... En revanche il n'y a jamais de problème avec les Beatles. (Il faut rappeler que nous nous en tenons strictement à certains types de musiques rock.)

Le rock and roll, qui précède le rock, le country and western, le jazz et quelques autres types de musiques ne produisent pas cet effet.

Quelles sont les caractéristiques de certains rythmes rock responsables de cet affaiblissement ?

Si on écoute attentivement et que l'on examine les enregistrements l'examen suggère qu'une caractéristique constante est le rythme « da-da –DA » qu'on appelle en poésie un anapeste. L'une des caractéristiques du rythme anapestique est le temps d'arrêt marqué à chaque barre de mesure. La musique rock qui a ces effets affaiblissants semble toujours présenter ce temps d'arrêt ; c'est comme si la musique s'arrêtait, puis devait repartir de nouveau, si bien que l'auditeur s'arrête inconsciemment à la fin de chaque mesure.

Le rythme anapestique s'oppose au rythme dactylique, celui de la valse, qui est « DA-da-da » et qui est un flux continu. De même avec les rumba, biguine, marche, fox-trot.

Ceci suggère une explication des effets affaiblissants de la musique rock.

Le vieux rythme rock and roll ne semble pas présenter ce temps d'arrêt. Selon le critère musical R.Palmer « quand le rock and roll est réellement du rock AND roll, il combine un irrésistible mouvement en avant, un fort temps en arrière, et une certaine légèreté chantante »...mais quelque part dans l'évolution de la musique le coté roll s'est perdu.. !

Un autre effet du rythme rock délétère est le phénomène qu'on appelle switching. Autrement dit la symétrie entre les hémisphères cérébraux est détruite, introduisant des difficultés de perception subtiles, et une cohorte de manifestation de stress. Le corps tout entier est précipité dans un état d'alarme.

Le rythme rock se révèle addictif, une exposition répétée conduit à le rechercher. Danser le rock provoque le switching parce qu'il implique l'utilisation du bras et de la jambe situés du même coté du corps simultanément. Le pas unilatéral est anti naturel.

Si l'on se réfère au corps lui-même, les sons artériels peuvent être enregistrés. Quand j'ai fait entendre l'enregistrement que j'avais fait de son artère fémorale, un patient s'écria : mon corps danse la valse !

Le son du cœur lui aussi peut donner cette impression de valse, le troisième temps étant tacite, ou implicite comme dans DA-da-..., Da-da-... Il est donc possible que lorsque nous sommes soumis au rythme anapestique, une réaction d'alarme au stress se déclenche.

Cet effet débilitant n'est donc presque exclusivement présent que dans la musique populaire contemporaine, venue des années soixante. Auparavant les musiques folkloriques présentaient pour la plupart des rythmes ternaires continus, ce qui mettait les gens en lien.

Je suis tout aussi convaincu par l'effet bénéfique des sons naturels : chant des oiseaux qui tonifient ; ronronnement du chat qui à un effet thérapeutique apaisant ; son de l'eau qui peut être calmant ou revigorant. »

Je suis enthousiaste de voir que des personnes qualifiées se trouvent à des confluent de réflexions similaires. J'imagine l'énorme travail qu'a représenté pour Rolando et son équipe le choix des musiques sur lesquelles nous dansons en Biodanza®. La capacité de chacun à répertorier ce qui nous vitalise, nous apaise, nous transcende sans pour autant nous couper de notre horloge biologique interne.

Alors la musique joue t-elle dans un espace de rencontre où les regards se croisent, se mêlent, s'apprivoisent ?

Oui, la musique semble remplir un rôle fondamental. Elle est le support qui pénètre doucement chacun de nous : « Les espaces dans les corps s'élargissent, se remplissent de sa vibration dans

un abandon doux et confiant et le geste devient l'intensité corporelle par le regard, la respiration, la tension, la joie ou le calme qui s'en dégage ». (in module de formation) C'est à travers cette gestuelle que l'on ressent l'autre, que l'on est plus sensible à sa vibration. Et à partir du moment où il y a échange de signes, le dialogue est ouvert. A travers nos regards agrandis, approfondis par une musique accompagnante, suggestive, la communication passe avec sincérité.

Un vieil adage populaire dit : la musique adoucit les mœurs. Et parfois avec elle une autre porte s'ouvre à nous, car la musique joue avec les silences. Le silence a été nommé en sept sous groupes : « la pause, la demi pause, le soupir, le quart, le huitième et le seizième de soupir ...Tous indiquent une suspension, une halte, un temps hors du temps permettant une respiration , un silence du sens... » (in notes)

Dans la vivencia, je peux ressentir ces ondes de silence d'une telle puissance...et les vibrations d'amour muettes qui se transmettent par nos regards, nos gestes, deviennent alors le silence dans la relation, vibrant d'énergie et de clarté.

**« Mais écoute le silence de l'espace, le message incessant qui est fait du silence. »
RMaria.Rilke.**

Des exercices qui apprennent à DANSER...



Photo Jacques : une séance de biodanse à Nice

« Ô hommes supérieurs, ce qu'il y a de plus mauvais en vous c'est que vous n'avez pas appris à danser comme il faut danser – à danser par-dessus vos têtes ! Qu'importe que vous n'ayez pas réussi ! Elevez vos cœurs bons danseurs, plus haut, plus haut...Et n'oubliez pas non plus de rire ... » Nietzsche, ainsi parlait Zarathoustra.

« Notre station humaine debout est une réussite unique...Elle implique une assurance et un équilibre délicat, une équation des forces mises en œuvre par l'interaction des mécanismes sensoriels et moteurs par lesquels tout effort musculaire est pratiquement éliminé. La qualité unique de cette expérience réside dans la réduction de l'effort »
W.HM. Carrington.

« Dans l'interface avec le monde, le mouvement humain prend sa valeur et son sens dans la relation à l'autre, dans la mesure où « le monde et moi » se constituent corrélativement » (R.Mucchieli).

Le mouvement corporel humain est la propriété de la vie. Il implique nos sens (ouïe, toucher, vue, odorat, goût) et notre sensibilité réceptivo-motrice. Ceux-ci nous amènent au processus complexe et merveilleux de l'état de réceptivité intérieure et extérieure qui est notre « potentiel humain ». La sensibilité interne est la cénesthésie. La sensibilité externe repose sur notre sens spatiotemporel permettant l'organisation temporelle et le déroulement rythmique de l'alternance existant dans un espace d'investigation.

Le sens d'Etre est la synthèse de cette infinité de renseignements et il semble que la danse en suscite la globalité.

Le mouvement est sous le contrôle du système nerveux et du système endocrinien, en étroite collaboration : il est rythme et tension, fluidité et puissance.

C'est dans ce ressenti de l'unité psychosomatique et dans la libre expression du mouvement que nous parvenons à l'expression existentielle. La Biodanza® parle alors de mouvement intégrant. C'est lorsque le mouvement cherche la santé, c'est-à-dire le plaisir vivenciel ému (en mouvement = en vie= en amour) et qu'il permet de dissoudre les tensions, qu'il se veut profondément humain, à la fois charnel et transcendant : une mélodie corporelle jouée, ou le tonus, la motilité, la sensibilité se coordonnent et pulsent à partir du centre affectif. Là, la pompe cardiaque crée un mouvement rythmique personnel, si intense et ténu à la fois, qu'il est bon, parfois, d'être deux pour le percevoir et l'aimer en tant que tel...

Pour être humain le mouvement sort de la coordination dynamique générale...pour s'adapter en coordination fine à partir de la station verticale. La prévalence est donnée à la coordination occulo-manuelle. La préhension et le champ binoculaire étroitement coordonnés ont créés quelque chose de fondamental : l'aptitude spécifiquement humaine de se voir agir et diriger sa conduite.

A partir de là l'homme se dirige vers sa liberté...

Je propose d'illustrer mes propos parmi un choix d'exercices de Biodanza® qui sont strictement codifiés et décrits dans la liste officielle des exercices, musiques et consignes du catalogue ainsi que dans la liste complémentaire des exercices, musiques et consignes fournies par Hélène Lévy-Benseft lors du stage de juin 2007.

Je présente ici seulement quelques exercices (dont je note l'essentiel de ce qui me semble à propos en rapport avec mon thème). Je fais volontairement un « tri » subjectif, personnel, peut-être parce que lié à mon ressenti, et dont je peux mieux témoigner ci-après dans « **ce que je peux en dire** ».

En Biodanza® la plupart des exercices impliquent la fonction du regard. Ici je choisis d'en décrire certains parmi ceux qui me semblent les plus en adéquation avec l'expression « célébrer le regard » et ceux qui impliquent une ouverture du regard des danseurs. Regards francs, yeux grands ouverts ou regards plus flous, plus nuancés que procurent de profondes vivencias. Regards intimes, intériorisés lorsque les yeux sont fermés qui ne voient qu'avec l'essentiel...invisible pour les yeux !

Et le silence en nous vient alors marquer son territoire. Celui qui s'ouvre pour exhaler -et exalter- nos fonctions vitales, sexuelles, créatrices, affectives et transcendantes. La musique peut jouer son rôle d'enveloppe, de révélateur, de ré-créateur de la vivencia elle-même.

Qu'est ce qui apparaît dans mon regard de plus lorsque je fais silence ?

Un accroissement du champ visuel permettant d'autres perceptions de l'environnement, de l'appréciation des autres, et la possibilité de plus d'empathie. C'est à ce moment là que l'espace, prenant la forme de mon regard, se remplit de tous mes possibles.

La révélation de mon identité, parce que ma vivencia s'intensifie dans l'espace de silence protégeant ainsi ma terre nourricière, le terreau fécond de mon corps. Je suis alors protégée des nuisances extérieures et de mon ego, facteurs inhibant la perception.

« Lorsque le silence en soi n'inquiète plus, la coordination instinctive peut alors se faire. Elle repose sur la réceptivité qui est l'apanage des gens sains et heureux » (Yvonne.Bourges).

La Ronde :

Catalogue I.B.F : Toutes les rondes proposées en Biodanza® sont des exercices de communions affectives. Elles ont la double fonction et le double effet de faciliter l'intégration du groupe, et, au niveau individuel de stimuler l'affectivité...Il existe différentes sortes de ronds.

Ronde d'initiation : elle a un caractère de cérémonie dans le sens où elle pose d'emblé un rituel d'initiation. Quelque chose d'important va commencer...

Ce que je peux en dire : La Biodanza® nous propose d'entrer pleinement dans la danse en proposant dès le départ une ronde. Tout commence par une ronde qui se transforme en une jubilation à danser de façon solidaire. L'initiation est, de mon point de vue, l'assurance que chacun peut voir l'ensemble du groupe de sa propre place et être vu par lui. Chacun est à sa place dans l'opportunité d'être perçu.

Lors de mes premières vivencias, certains regards que j'ai perçus furent d'une intensité et d'une puissance telle que j'ai été percutée au fond de l'âme. Connectée d'emblé à la communion, à la hiérophanie de la ronde.

Ronde concentrique des regards : c'est un exercice très important...En effet les personnes n'ont plus l'habitude de se regarder dans les yeux, ce qui rend la communication très difficile et la communion pratiquement impossible.

Les participants sont invités à former deux ronds concentriques, une à l'intérieur de l'autre : les personnes de la ronde intérieure sont tournées vers l'extérieur. Chacune doit pouvoir se retrouver face à un compagnon afin d'entrer en communication par le regard.

Au commencement de la musique, chaque ronde commence à se mouvoir vers sa propre droite, très lentement. Les personnes regardent les compagnons qui passent devant eux, dans les yeux et de manière naturelle, avec innocence, sans intentionnalité, sans chercher à exprimer quoi que ce soit de particulier par le regard. Il s'agit de regarder comme on regarderait un enfant, dans une reconnaissance réciproque. Chaque pause ne dure qu'un bref instant puis on se connecte à la personne suivante par le regard.

Objectif : préparer les personnes à établir un lien plus intense, parce que c'est au travers du regard, plus que par la parole, que la communication passe avec plus de sincérité.

Ce que je peux en dire : Pourtant être vu peut signifier (pour beaucoup de personnes qui n'en ont pas l'habitude ou qui n'en sont pas conscientes) être jugé, étiqueté, classé, transpercé, contrôlé ! Mais il peut aussi signifier être baigné par le regard ou dans le regard de l'autre, y être découvert, attendu, bercé, caressé...

En Biodanza® le regard s'apprend à ne pas juger ni être exigeant. Le feedback me fait recueillir les informations envoyées et me permet d'attendre le moment favorable à la communication visuelle. Cet exercice EST le moment le plus favorable, lorsque je le pratique, et c'est grâce à lui que je peux accueillir l'ensemble des participants. Nous parlons alors de « connexion dans les regards ». Cette expression, souvent employée en vivencia, implique la reconnaissance de l'autre. Non seulement prendre conscience qu'il est là, mais le re-con-naître, c'est-à-dire le re-faire-naître. Faire exister l'autre à nouveau sous mon regard.

La marche :

Module de formation « le mouvement humain » : La marche en tant qu'expression existentielle :

Elle est l'expression la plus évidente et la plus claire de l'attitude d'un être humain face à la vie. L'homme ne chemine pas qu'avec ses jambes, c'est de tout son corps qu'il avance...La position de la tête, l'expression du visage, l'harmonie générale, la vivacité des mouvements, l'extension du pas, la fluidité, l'élasticité motrice...sont des expressions de la structure globale de la personnalité...la marche représente une manière de cheminer dans la vie.

La marche est une expression existentielle. Une manière d'aller vers et dans le monde.

Une qualité inhérente de l'être humain est qu'il est à la fois le cheminement et le chemin.

La Biodanza® propose comme exercice initial la réhabilitation de la marche physiologique, ayant les effets suivant : régulation de la fonction motrice intégrale, rétablissement du tonus approprié...réactivation de la vivencia primordiale de s'ouvrir au monde, d'avancer dans l'existence avec la grâce de l'animal et l'élan vital du sauvage.

Ce que je peux en dire : Tous les mouvements synergiques de l'ensemble de la musculature s'élaborent progressivement à partir de la valorisation humaine à être mobile. La marche en étant la grande conquête. Elle est un seuil décisif de l'expression motrice humaine apportant indépendance, autonomie par rapport à l'environnement et « procure un plaisir narcissique permettant l'expression existentielle de chacun » (in module de formation)

En Biodanza® le lien entre les yeux qui pulsent le regard et la dynamique vers l'avant, permet une maîtrise de l'espace. La dynamique de la marche est renforcée par la tonicité, la force du regard. Marcher pour y voir plus clair, pour conduire et mieux éprouver mes pieds sur le sol moelleux ou plus rigide, retrouver des sensations musculaires oubliées...

La Biodanza® propose différentes réhabilitations de la marche en vue de retrouver le plaisir primordial d'exister debout face au monde dans notre entièreté, notre Identité.

Catalogue I.B.F :

Marche avec motivation affective : objectif : récupérer l'intégration affectivo-motrice pendant la marche. Il s'agit de marcher avec l'esprit ouvert au monde, en sentant l'impulsion qui vient de la poitrine et qui provient de l'émotion induite par la musique...On dépasse les limites de la marche mécanique, l'acte de marcher se transforme en une impulsion de la totalité de l'être.

Ce que je peux en dire : Cette marche met l'affectivo-moteur comme priorité dans le déplacement. La base des relations affectives du « grandir » se situant d'abord là. Lorsque je marche avec la sensation d'ouvrir la poitrine, je ressens que celle-ci s'ouvre grâce à un mouvement vers l'avant du sternum, mes bras s'ouvrant alors discrètement à partir des épaules. Ma tête se redresse alors légèrement, ce qui me permet d'avoir ce « regard ouvert » dont parle le facilitateur. C'est un regard qui dit « oui » à la vie, **qui se décide** vivant. C'est en cela qu'il est affectif. Je me rends compte qu'alors que je marche, mon ressenti change. Ce déplacement que je fais toute la journée prend en vivencia une connotation particulière car, dès que j'ouvre le regard, un mouvement nouveau surgit qui est celui de la qualité de ma présence dans cette ouverture au monde, et particulièrement aux autres, dans la séance.

Une énergie nouvelle est transmutée et la marche devient une danse parce qu'elle me propulse dans une jubilation procurée par la mise en mouvement de chacune de mes cellules pulsées par la musique.

Marche en exaltant la propre présence : Stimule l'expression de l'identité. Il ne s'agit pas de manifester l'ego, mais au contraire de révéler en l'exprimant la plénitude de la propre identité qui se traduit par un pas assuré et la confiance en soi.

L'exercice consiste à marcher individuellement au centre de la ronde de façon à être vu par tous les participants. C'est une invitation à montrer la beauté de la propre identité...

Ce que je peux en dire : marcher pour « oser prendre le risque d'être vue » (Hélène in cours), marcher pour cet unique instant, et jubiler de me sentir soutenue dans cet exercice, car je ne suis pas seule, je suis nourrie du regard des autres, habitée par le regard de tous. L'accepter.

« Je marchais, et tandis que je marchais, il me semblait que le ciel et la terre tout entier faisaient route avec moi. Toutes les merveilles qui m'entouraient entraient en moi. Je fleurissais, riais et résonnais à mon tour comme la corde de l'arc. Et mon âme, comme elle se perdait en ce dimanche, disparaissait en piaillant dans la lumière matinale, pareille à l'alouette. » (Lettre au Gréco, Kazantzakis)

Marche de détermination :

Catalogue H.L.B : La détermination est essentielle dans la progression vers des objectifs...Être déterminé, c'est avoir une direction, c'est donner à nos désirs, à nos projets, un axe, un but possible. L'attitude déterminée est essentielle pour rassembler les forces nécessaires à la réalisation de nos désirs.

Mode de réalisation : la marche est assurée, le tonus des jambes est puissant, le pas long. L'être est tout entier bandé vers l'avant, projeté vers son but. Le regard est ferme...

Ce que je peux en dire : lorsque je marche avec détermination, je ressens que la puissance est en moi. En marchant dans l'attitude proposée, j'avance dans ma propre existence, le regard grand ouvert, fermement déterminé sur un objectif. Cet exercice m'a toujours permis de me confronter avec le : jusqu'où je projette et je défends ma vie ?

Je me sens aussi très centrée, le regard droit devant (le focus dont parle Hélène en cours) mais pas fixe, ouvert à 180°. Une connexion m'invite en même temps à rester reliée à mon centre affectif. Là, dans la puissance de la détermination, je sens que je protège ma vie, non pas dans un souci d'individualisme mais dans le respect de celle-ci.

Synchronisation mélodique à deux

Catalogue I.B.F : ...se tenant par les deux mains, et l'une en face de l'autre les deux personnes dansent de manière harmonieuse en suivant la mélodie de la musique... Dans cet exercice l'interaction affective avec l'autre est importante. Les yeux peuvent être ouverts ou fermés selon l'intensité de l'émotion.

Ce que je peux en dire : Dans cette danse mes yeux sont d'importantes accrochent affectives. Ils invitent mon partenaire à danser la mélodie, c'est-à-dire à pulser leur douceur, leur tendresse, leur volupté, vers lui. La synchronisation se fait sur le thème du donner-recevoir dans l'espace poitrine-bras-mains-yeux. Souvent je me suis rendue compte que l'évènement créé par cette intégration mouvement-émotion se passait d'abord par les yeux. Surtout au début, lorsque débutants nous gardons de la distance dans l'espace entre les deux corps. Pour moi, ce sont nos yeux qui se disent si « oui » je peux me rapprocher plus, se sont mes yeux qui se ferment sous l'intensité du regard de l'autre, ou parce qu'une émotion silencieuse mais si forte surgit du tréfonds de mon ventre. Le point commun à trouver c'est le lien. Et nos regards tissent indéfiniment ce lien lors des vivencias.

J'entends encore Hélène lors d'une correction de supervision me susurrer suavement, (les yeux mi-clos car elle m'avait « mise en situation ») comme il est bon de se rapprocher délicatement les yeux dans les yeux, et puis dans une ouverture des bras, prendre l'espace nécessaire pour s'apprécier d'avantage dans la totalité visuelle l'un de l'autre. L'affectivité se tisse, se synchronise doucement.

Jeu de l'éventail chinois à deux

Catalogue I.B.F : L'objectif de cette danse est l'approvisionnement du regard de manière à la fois progressive et affective. Prendre son temps à se faire découvrir, permet de se dévoiler et découvrir l'autre progressivement. Pour mettre une emphase sur l'aspect affectif, les deux personnes se placent l'une face à l'autre et elles voilent leur regard et un peu leur visage de leur deux mains, laissant leurs doigts légèrement écartés comme une sorte de paravent ajouré, ou d'éventail en dentelles. A travers les interstices, dans une danse sensible, les regards se cherchent, se trouvent, tantôt dans un rapprochement des corps, tantôt dans un éloignement. Peu à peu lorsque la confiance vient par la connexion, les mains s'écartent laissant apparaître chaque fois plus d'espace du visage et du regard, jusqu'au « dévoilement » total. Les personnes se contemplant alors dans leur totalité révélée et peuvent se prendre dans les bras, danser ensemble (en introduisant des éléments de créativité tout en maintenant la connexion par le regard)

Observation : Bien que l'exercice soit intitulé « jeu » il n'écarte pas pour autant la qualité de la vivencia qui doit être de connexion, de sincérité, de feedback dans la relation. La sincérité est sans gravité, mais elle est réelle. Le jeu est sincère.

Ce que je peux encore en dire : Bien qu'en ayant déjà parlé page 26, je prends soin de le noter comme L'EXERCICE CLE à propos du regard. De la valeur de la connexion par le regard.

Si dans le regard il y a sincérité et feedback, le jeu en vaut la chandelle !

Ouverture de l'espace vital : aussi appelé ouverture de l'espace de sa propre croissance

Catalogue H.L.B : ...certaines habitudes réduisent la mobilité existentielle. Certaines personnes... n'osent pas élargir leur horizon. D'autres se satisfont d'acquis ou d'une forme réductrice de sécurité. Les personnes cessent alors d'évoluer, de grandir. C'est l'instinct d'exploration qu'il s'agit de stimuler.

Mode de réalisation : cette danse se caractérise par des déplacements déterminés, passionnés, volontaires, à partir du centre affectif. Les mouvements sont amples, le regard embrasse l'espace environnant...La vivencia invoquée est celle d'expansion, d'élan vital, de puissance, d'engagement.

Ce que je peux en dire : Dans cet exercice qui est aussi relié à la puissance de l'être, je me déploie. Tout s'ouvre et s'organise dans les mouvements amples que je peux faire, et dans les déplacements. L'impulsion affective donne alors au regard une qualité particulière : Je suis entièrement dans l'exploration jubilatoire et l'acuité visuelle est alors un tremplin favorable à l'ouverture de mes possibles.

Lorsque j'ai participé à la Biodanza® aquatique, je ne portais pas mes lunettes de vue. J'ai senti le « manque », je l'ai vécu avec difficulté parfois. Je sais que c'est la confiance dans le groupe qui m'a permis d'explorer l'espace aquatique et les situations proposées. Je ne me souviens plus si cet exercice avait été proposé, mais j'ai le sentiment que son thème m'habitait en permanence.

Danse d'eutonie du doigt

Catalogue I.B.F : Pour réaliser la Danse d'Eutonie, deux personnes vont danser à partir de l'union des index de leurs mains droites. Ainsi, avec les index unis, elles réalisent une danse lente et sensible avec des petits déplacements à pas courts qui lui confèrent de la légèreté. Les personnes sont invitées à maintenir les index unis pendant toute la danse, même lors des changements de position qui surviennent spontanément. Cet exercice implique la communication affective par le regard. Cependant, il est possible de fermer les yeux lorsque l'émotion devient très intense.

Ce que je peux en dire : elle amène un contact tactile et subtil dans la communication. Elle demande de la fluidité, même dans le contact oculaire. L'eutonie marque « la capacité d'établir des relations fondées sur la réciprocité sans qu'il y ait de dominant ou de dominé. »(I.B.F) ce qui implique un feedback attentif. Personne ne guide personne, je dirais plutôt, chacun suit le mouvement de l'autre et, grâce à la connivence dans les regards, il est possible de créer une gestuelle unique, une danse des deux corps qui s'allient dans une osmose sensible.

C'est pour moi une vraie rencontre de couple (deux personnes), une danse de prémices, voire de préliminaires...Lorsque la vivencia est intense, les bénéfices sont immédiats : union, sensibilité, harmonie.

Donner et recevoir la fleur

Catalogue I.B.F : Il s'agit d'un exercice à deux dans lequel un compagnon exprime le geste d'offrir une fleur à l'autre qui, de son côté, exprime celui de la recevoir. Le geste mimé de donner doit suggérer que cette fleur est extraite de la terre, de l'air ou d'une partie du corps. Le geste de recevoir s'agrémenté d'autres gestes devant suggérer comment et où (quelle partie du corps) la fleur reçue sera gardée, chérie. Après une étreinte qui clôture l'échange, les rôles sont inversés.

Objectif : Stimuler l'expression créatrice par le biais de la gestuelle et de l'expressivité.

Induire la vivencia dans la ligne de l'affectivité au moment où s'établit une forme de communication gestuelle qui exprime la relation à travers l'acte de donner et celui de recevoir. Il permet donc d'activer, au niveau symbolique, les deux fonctions affectives qui sont la capacité à donner et la capacité à recevoir.

Ce que je peux en dire : C'est un exercice d'une grande force vivencielle. Il exprime à la fois le concept du don et celui de l'accepter. Il n'est pas spécifié que les personnes doivent se regarder, mais c'est implicite et évident lorsqu'on fait cette danse.

D'abord les deux personnes sont face à face, et une connexion dans le regard s'établit. C'est à ce moment –là que je sais intuitivement la valeur de ce que je vais offrir. Comme il s'agit d'un geste archaïque, simple, la connexion visuelle est aussi de l'ordre du « don de soi ». Tout mon être est d'abord dans cet échange visuel, prémices de la dynamique à venir.

Dans la dynamique de recevoir, mon regard est tendu vers l'offre. Comme il s'agit d'un exercice assez long, le temps silencieux de l'attente revêt parfois un caractère délicieux, et parfois un aspect craintif.

J'ai pu ressentir parfois ce côté jubilatoire de l'interrogation curieuse...et parfois j'ai senti la vibration de mes prunelles car une petite peur m'agitait...

C'est une danse qui me connecte à la rencontre dans la capacité de l'échange. Parce que je donne et je reçois, la dynamique entre l'autre et moi va nourrir ma singularité.

La respiration dansante

Catalogue I.B.F : ...elle est cénesthésique et en connexion profonde avec soi-même.

Description : pour réaliser cet exercice, il faut se connecter à soi et se sensibiliser à percevoir le rythme naturel de sa propre respiration. Par une danse harmonieuse, douce, avec une musique structurée surtout sur la mélodie, on évoque le bonheur respiratoire sans intervention volontaire...

Consigne : on reste debout avec les yeux fermés et relâchés. On commence des mouvements très sensibles avec les bras en harmonie avec son propre rythme respiratoire naturel...

Ce que je peux en dire : cet exercice se pratique les yeux fermés, dans l'intimité du ressenti. Percevoir le rythme de sa respiration nous permet de renforcer l'énergie vitale de base.

C'est alors que je suis connectée à cette sensation merveilleuse qu'est la fluidité la plus naturelle de mon corps. La douce mélodie de la musique accompagne le mouvement dansant

respiratoire. Au-dedans de moi c'est le calme absolu. Cette quiétude, c'est ce que j'ai appelé le silence tout au long de ma monographie.

Caresse du propre corps

Catalogue H.L.B : En raison du tabou lié au contact et au plaisir qui caractérise notre culture...Le rapport au propre corps est souvent lié aux situations de « plaisir solitaire », à la masturbation et donc à la culpabilité. Beaucoup de personnes se sont privées de la connexion à leur propre corps et celui-ci n'est pas aimé. Il n'a de valeur que si les autres l'aiment, que si le plaisir nous vient des autres...Il est important de vivencier de manière naturelle, affective et innocente le rapport intime à notre propre corps. Cela constitue un véritable processus de réhabilitation, non seulement de l'estime de soi, mais aussi de l'image de soi. L'amour que l'on peut se porter à soi-même se traduit alors par des actes, des choix existentiels qui traduisent cet amour.

Objectif : perception du propre corps comme doué d'une valeur intrinsèque et comme espace de plaisir.

Mode de réalisation : Debout les yeux fermés. Mains posées sur poitrine et ventre avec recueillement. Lorsque la musique commence la personne caresse doucement avec sensibilité, tendresse, l'ensemble de son corps en se laissant progressivement aller à une vivencia profonde d'intimité dans laquelle se réalise un circuit complet entre l'action et la sensibilité. C'est un acte profond de reconnaissance de soi par le plaisir.

Ce que je peux en dire : Il s'agit d'un auto caressement corporel, un exercice qui procède d'une intention de « remodelage » de notre identité. S'il se danse les yeux fermés avec recueillement, il s'agit d'une vivencia du ressenti de soi, d'oser se toucher et jouir de soi dans le sens d'avoir du plaisir à sentir sa propre structure, qu'elle soit ressentie de l'extérieure ou de l'intérieure.

Cette danse me connecte à ce que je veux exprimer dans le titre « au regard du silence... ». C'est un regard-touché, un regard-sentir, un regard-caresse, qui rend vivant, mais non muet, le silence de mon ressenti.

La Rencontre :

Catalogue I.B.F : L'exercice de la Rencontre, crée une situation à caractère rituel. Il ritualise le lien affectif que peuvent établir entre elles les personnes du groupe et il constitue un des exercices les plus importants de la Biodanza®. La Rencontre permet un réapprentissage des comportements d'approche, de communication et de contact. En cela, elle re-signifie les codes de communication à la lumière du Principe Biocentrique et de la connexion à la vie.

La vivencia de la Rencontre constitue une expérience existentielle dans laquelle l'interaction affective avec l'autre facilite et intensifie la perception de soi-même. L'identité se révèle pleinement dans la présence de l'autre.

Il convient d'établir une distinction entre les rencontres formelles qui surviennent dans le cadre du quotidien et l'exercice de la Rencontre, tel qu'il peut être vécu lors d'une séance de Biodanza®. Dans ce cadre les personnes baignent dans un contexte de profonde affectivité et sont soutenues par des musiques et de consignes susceptibles de leur faciliter l'ouverture, la disponibilité, l'initiative et l'ouverture à l'autre.

Description : deux personnes s'approchent progressivement l'une de l'autre en se regardant dans les yeux jusqu'à s'étreindre. Après un moment d'interaction affective, elles se séparent lentement avec un geste délicat de salut.

La communication affective se réalise de façon progressive par des gestes d'acceptation et d'accueils. Ces signaux sont transmis par le regard, le sourire et le geste de recevoir.

Rencontre de mains et de regard : les deux personnes s'approchent progressivement et se prennent par les mains en se regardant dans les yeux...

Rencontres fugaces : l'instant présent est doté d'une qualité précieuse. Celle de la présence. Mais souvent nous traversons ces instants de vie comme anesthésiés, insensibilisés. Tout nous paraît « normal, acquis ». L'instant n'est qu'un moment de plus... Or il est important de retrouver la sensibilité à la valeur de l'instant. Une valeur qui ne possède pas. Qui se vit...

Objectif : stimuler la capacité de présence totale à chaque instant...

Mode de réalisation : les personnes se rencontrent par le regard et la main tendue. Le touché est sensible et léger. La rencontre est fugace et cependant les personnes sont invitées à être totalement connectées à ce qu'elles sont en train de vivre dans l'instant...

Ce que je peux en dire : Dans la Rencontre, le plus important c'est de passer de l'attrait dans le regard au ressenti du lien qui peut en surgir, aussi fugace soit-il... et oser soutenir le regard pour entrer dans la profondeur et la magie de la reconnaissance de l'autre.

Dans la Rencontre fugace c'est la force de l'attraction, son magnétisme, qui importent le plus et qui concourent à l'union.

L'exercice de la Rencontre reste une des danses les plus importantes du cours car elle réorganise la relation pour retrouver une aisance instinctuelle : s'approcher, se regarder, se prendre dans les bras. Dans la Rencontre nous apprenons à redécouvrir les mouvements spontanés de soi, de l'autre, qui engagent le corps tout entier dans une expression personnalisée.

Chaque situation de Rencontre est un événement qui crée un avènement ! Et comme le dit la chanson religieuse « il est né le divin enfant, chantons tous son avènement ».... Oui fêtons cette Rencontre, cet éveil à un autre nous même qui se révèle dans le nouveau regard !

Les situations de rencontres sont toutes différentes. Je me souviens des premiers regards échangés... Passer du « regard conventionnel », du coup d'œil que l'on se donne généralement pour se dire bonjour, au regard présent, plein de l'intérieur, que propose la Biodanza®, c'est s'inscrire dans une transformation du regard porté sur le vivant.

Cette réceptivité s'est construite lentement, avec le concours de chacun et de tous. Je suis personnellement passée par des étapes de rencontres différentes. Au départ ce furent des rencontres intenses, mais rien de spécial n'advenait dans mes yeux : rencontres surprises, rencontres interrogatives, rencontres effarouchées, rencontres joyeuses... Puis l'affectivité croissante et la sécurité du groupe m'ont révélé petit à petit ma capacité au regard vivantiel, celui qui me permet d'être à cent pour cent incarnée, vibrante du désir de reliance. La puissance d'être reconnue et de reconnaître ceux qui me font face augmentait mes sensations proprioceptives, me reconstruisait, me réunifiait, et je développais « la poésie de la rencontre humaine ».

Actuellement, je suis capable de ressentir l'Unité dans le Tout au seuil de mes pupilles. La volupté que confère une Rencontre en Biodanza® n'a pour moi aucun équivalent dans le temps

ordinaire, sauf, à ce que j'ai déjà mentionné, dans les moments magiques de l'amour maternel et de l'amour « éros-agapé ».

Chacun de nous est digne d'être rencontré dans ces regards d'Amour. Et à partir du vécu de la Rencontre en Biodanza® j'essaie, à chaque fois que c'est possible, et en respectant la règle du feedback, de rencontrer le plus de personnes de ma vie quotidienne avec cette qualité de présence.

En vivencia « croiser le regard de l'autre, c'est rencontrer l'humain. Le regard de l'un encourage l'autre comme un oui tu peux ! » (Hélène in formation)

J'en ai déjà donné l'essentiel du sentiment de rencontre dans un chapitre ci-dessus (qui parle surtout de la rencontre « en général » dans la Biodanza®, car dans la plupart des danses il y a rencontre de deux ou plusieurs personnes).

Une minute d'éternité

Catalogue H.L.B : ...L'intimité simple provenant de la présence totale à soi et à l'autre dans la rencontre est une vivencia émouvante et puissante de connexion...Souvent les personnes lorsqu'elles se prennent dans les bras le font sans réellement sentir la dimension de ce geste...La vivencia d'intimité est le passage vers l'authenticité...

Objectif : stimuler la capacité de présence totale dans l'intimité. Offrir une présence qui confère plus de présence.

Mode de réalisation : deux personnes, à partir d'une syntonie immédiate dans le regard, s'approchent l'une de l'autre et s'étreignent de manière complémentaire...La profondeur de cet instant fugace ne dure qu'une minute dans le temps chronologique, peut les projeter dans l'éternité...l'ici et maintenant est tout l'espace de la vivencia.

Ce que je peux en dire : Cette rencontre de l'autre se vit dans le moment exact ou le choix de l'autre s'est fait dans la seconde de la connexion des regards, lorsque mon cœur se met à battre juste un peu plus ému. La sensation la plus exacte à décrire est celle de la « suspension » de mon regard. J'ai le sentiment que tout s'arrête, sans se figer pour autant, car la pulsation vivencielle est bien là. Toutes mes cellules vibrent, et c'est dans cette perception intime et silencieuse de moi que je rencontre l'autre. Un fil invisible nous relie. Une force d'attraction se joue et lorsque nous nous étreignons tout est déjà « minute d'éternité ».

Les positions génératrices

Catalogue I.B.F

Introduction : depuis l'aube de l'histoire de l'humanité à nos jours, le vocabulaire gestuel humain est imprégné de « postures » et de gestes à caractère éternel. Ces gestes archétypiques se trouvent sur les bas-reliefs des églises et autres temples, dans les sculptures, les peintures et les fresques, traversant toutes les cultures, toutes les civilisations et surtout le temps. Il s'agit de gestes d'adoration, de maternité, de révérence, de labour ou d'intimité...

Les gestes archétypiques appartiennent à l'inconscient collectif tel qu'il a été décrit par Karl.G.Jung et constituent de véritables matrices de l'expressivité humaine...

Intimité :

A partir de la PG d'identité, les mains se rapprochent de la poitrine lentement, avec une grande délicatesse, comme pour protéger l'univers intérieur de l'intime. Le front s'incline avec dévotion...Les yeux se ferment à mesure que la vivencia s'intensifie...C'est l'éveil du plus secret de l'intimité.

Ce que je peux en dire : fortement affective, la vivencia d'intimité est d'abord une sensation, une reconnaissance de soi-même. Les yeux se ferment progressivement, ce qui veut dire pour moi, qu'il y a un apprivoisement de la lenteur à l'intime. Cela ne peut pas se faire rapidement. La qualité du regard en devers soi va co-crée la qualité de la vivencia dans la secrète performance de mon silence.

Protection de la valeur :

Les poings sont fermés. Les bras le long du corps, la tête est droite, le regard serein vers l'avant. Les bras remontent lentement sur les côtés puis viennent se croiser, avec fermeté et conviction, devant la poitrine, dans un geste de protéger une valeur intérieure dont on se sait détenteur. Le regard s'ouvre vers l'avant...Cette position favorise des danses d'identité dans lesquelles il s'agit de renforcer la perception et la vivencia d'être soi.

Ce que je peux en dire : d'une grande force, puisque c'est une dynamique d'expression yang, cette danse, par son regard déterminé et centré, crée une cohérence de la présence toute entière de la personne. La force de la position réside dans le sentiment de puissance, en référence à « une agressivité sans violence, le regard aux aguets non pour attaquer, mais pour protéger » (Hélène in formation). La défense de soi, la protection, se lit aussi dans les yeux.

Expansion, « homme étoile » :

La personne est debout dans la P.G d'intimité, les bras relâchés le long du corps, le regard serein vers l'avant. En même temps qu'elle déplace le pied gauche sur le coté pour obtenir une ouverture stable et généreuse de la position des jambes, les poings se referment et viennent se poser devant la poitrine, l'un contre l'autre. Puis on ouvre le bras de la main droite sur le coté, la main gauche de l'autre. Le regard suit chaque fois le mouvement de la main...position en étoile...

NDT : Cette posture, inspirée de l'homme de Vitruve de Léonard de Vinci, fait référence à l'homme cosmique. Je ne peux me sentir UN avec le cosmos que si je m'ouvre vers lui. Le mouvement ne s'arrête pas à la pointe des doigts. Il se prolonge au-delà.

Ce que je peux en dire : la valeur du regard accompagne toute la danse. D'abord serein, tranquille, il devient l'accompagnateur du geste d'ouverture des bras et des mains, et leur contemplateur.

Cette fonction du regard « stimule la valorisation de l'identité » (Hélène in formation) non dans le sens égotique (je me regarde faire, je m'admire !) mais d'ouverture, d'expansion (je vois ma puissance et ma gloire). Dans cette position génératrice je me souviens de m'être sentie en « majesté » lors de la danse générée surtout.

A la rencontre du frère :

Toujours en partant de la position d'identité, les bras se tendent vers l'avant, poitrine ouverte dans l'attitude cordiale et réceptive de l'accueil. Les bras s'ouvrent encore un peu plus en même temps que l'on fait un pas en avant.

La vivencia stimule une attitude réceptive, spontanée et joyeuse face aux autres. La réalisation de ce geste archaïque nous ouvre à la possibilité d'expérimenter de nouvelles formes d'expressions du lien affectif.

NDT : Cette position réveille en nous une forme expressive de l'accueil. Donner une forme totale, claire et expressive de l'accueil...

Ce que je peux en dire : cette danse se fait les yeux ouverts, l'accueil cordial se lit également dans les yeux. Le message doit être clair et part du centre, la poitrine indique la présence toute entière, et les yeux invitent. Les bras forment l'accueil.

Notre société nous convie à des accueils « factices » par souci de « bonne conduite ». Je peux ressentir cela lorsqu'une personne me prend dans les bras et que ceux-ci m'enferment, voire, me serrent dans un étau, alors que le centre corporel est « vide ». Cela m'arrive même avec de bons ami(e)s qui ne peuvent pas rester en contact avec mes « trois centres » plus de quelques secondes.

Cette position génératrice invite à une rencontre sincère de célébration de l'autre ou toute la joie se dit de la tête aux pieds. L'expérience est immédiate et réveille le don d'hospitalité (dans le sens de recueillir et loger en soi – petit Robert-)

Nous donner cette permission, c'est nous remettre dans l'Amour.

Recevoir la grâce :

Dans la position assise, jambes croisées, les mains s'appuient sur les genoux, paumes tournées vers le haut. Les épaules sont relâchées. La tête s'abandonne légèrement renversée vers l'arrière, sans exagération. Les yeux sont fermés et la bouche entr'ouverte. Cette position induit une vivencia de béatitude qui se manifeste par un don reçu : la grâce même d'exister. La personne peut-être envahie par une sensation d'harmonie.

NDT : ...Rolando dit souvent lorsqu'il présente cette position, que la vivencia est « descendante », c'est-à-dire qu'elle descend vers nous... Dans cette position il n'y a rien à demander, rien à attendre. La grâce est ce qui revient à celui qui dit Merci.

Ce que je peux en dire : Position ou il s'agit de « rentrer dans l'inconditionnel de la vie » (Hélène in cours). C'est une position qui remercie la vie pour ce qu'elle nous offre, de façon inconditionnelle. Position d'être ici et maintenant, les paupières closes, là tout simplement dans une attitude réceptive au sacré de la vie.

J'ai personnellement ressentie cette danse minimale de recevoir la grâce comme une ouverture à la Totalité. Le silence intérieur devient une force de cohésion de la quiétude et permet d'accéder à l'extase.

« L'extraordinaire ressource dans la mémoire cellulaire de chacun qu'est le programme de vie, l'INCONSCIENT VITAL... »

« La réelle transformation naît du toucher et du regard que l'on porte sur l'autre : ça c'est du vivant ! » Ph.Lenaif

« Ce qui touche le cœur se grave dans la mémoire » Voltaire

« Dans la transmutation de la vivencia, les blessures à l'âme, au corps, se transforment dans le « danser avec ». Nous réveillons des sources qui ont besoin de temps pour que de nouvelles bases viennent se mettre en place et assumer notre stabilité. » Hélène, in formation

Ces sources sont-elles en lien avec notre inconscient personnel, mais aussi avec l'inconscient collectif? Est-elle notre première « histoire » ? Comment relient-elles nos inconscients ?

Quelle est donc cette faculté capable de se rappeler des états « cellulaires » ?

« Il existe une forme de psychisme propre aux différents organes, aux tissus cellulaires. Ce psychisme semble obéir à un « sens » global d'autoconservation. L'Inconscient Vital est à l'origine de phénomène de solidarité cellulaire, de création de tissus, de comportement de défense immunitaire, et, d'une certaine manière de tous les processus permettant de garantir la réussite du projet vital du système vivant et de son devenir. » (R.T.Araneda)

Ce qui organise l'inconscient vital c'est la résonance avec ce qui a permis la vie et son évolution. C'est sa qualité de régularité suivant les lois de la vie.

C'est une sorte de psychisme qui exprime l'histoire de la vie elle-même. « Une intelligence instinctive, inconsciente et involontaire, dont font preuve les cellules des organismes vivants pour se maintenir en vie. » (B.Ribant)

Il existe donc un psychisme cellulaire ! Une cognition que nous avons héritée et que nous partageons avec le monde vivant tout entier ! Celui-ci a été mis en évidence par les progrès de la biologie. Et Rolando Toro émet une hypothèse qui est « qu'il existe une sorte « d'esprit biologique » qui ne concerne pas que l'individu ou des espèces déterminées, mais qui participent à une « force guide » au sein de l'océan de vie cosmique. »

Dans mon propos « au regard du silence », c'est bien du « corps vivencié » qui se meut dans les profondeurs de nos sensations organiques qu'il s'agit. Cet « intra-corps étant le résultat d'une avalanche de stimuli partant des organes, s'écoulant jusqu'aux centres de perceptions sensorielles et donnant lieu à ...une vivencia globale de corporalité. » (in module de formation).

Dans un grand silence intracellulaire où, ni la parole ni la pensée humaine n'ont leur place, se déroule un « comportement autonome des tissus et des cellules » (in module de formation).

Au niveau de l'humain, la Biodanza® invite à ressentir l'humeur endogène que chacun de nous porte en soi, et à la respecter ; à exacerber le bien être cénesthésique pour vivre, dans le plaisir, un état global de santé. Autrement dit, le plaisir de vivre est le projet vital de la personne.

Ainsi s'exprime l'Inconscient Vital...

Pour y accéder la Biodanza® propose de « vivencier » toutes sortes de jeux réactivant la spontanéité, la convivialité et la créativité, elle éveille les instincts, propose des caresses et des rencontres aimantes, crée des liens avec la nature, invite aux états d'extase et de transcendance. Ces indicateurs sont une expression des lois de la vie qui se met en mouvement, en « émotion ».

Ils fondent Le principe Biocentrique.

Rolando dit que la Biodanza® est révolte pure... car dans notre société qui est malade, la thérapeutique essaie d'insérer la personne à l'écho de sa propre altération : « La Biodanza® pointe l'intolérable mais fait toucher le merveilleux » (Hélène in formation). L'indignation est d'accepter de ne plus être indifférent, d'accepter de réfuter la laideur, d'accepter d'être touché par la beauté qui est « bios » et reliance.

La stimulation cénesthésique, qui est de sentir le vivant de notre propre organisme, est la composante fondamentale pour changer quelque chose dans l'homme, lui permettre d'aller dans le sens de la vie et non de sa destruction.

Pour moi, il s'agit de percevoir « l'unité du vivant » à travers une mise en mouvement écologique de mon être. Et si je perçois cela je ne peux plus me désengager de l'acte créateur. Je stimule la vie en tenant compte de l'autre. Si je ne suis pas capable de voir l'autre, je le tais, je me tais (dans le sens « ne pas paraître » in le petit Robert). Si je ne respecte pas la vie de l'autre, je le tue, je me tue.

Carlos Garcia parle d'une « responsabilité de la décision » lorsque chacun de nous élabore son existence envers le monde. Le monde c'est bien moi et les autres, humains et non humains confondus. Il dit que « c'est une forme de désir qui nous diffère des autres espèces » (in cours).

Puisque la Biodanza® invite à la vivencia, c'est l'invitation à une expérience humaine faisant « entrer en résonance notre organisme avec les lois de la vie indépendamment des lois culturelles » (Hélène in formation). Car la vie n'a pour finalité que sa propre expression.

**LA BIODANZA® ME PERMET D'EXPRIMER LA VIE QUI SE MEUT
EN MOI. ELLE ASSURE MA LIBERTÉ QUI SE TRADUIT PAR UN
PROCESSUS DE CROISSANCE IDENTITAIRE.**

**ELLE IRA JUSQU'AU BOUT, JUSQU'À MON DERNIER SOUFFLE, ET
PEUT-ÊTRE BIEN CONTINUERA DANS LES ÉTOILES.**

Conclusion

Je suis fortement myope. Je n'ai pas de souvenir de moi sans lunettes de vue. Avec mes lunettes je suis en sécurité, je ne mets jamais en cause ce que je vois. Le Voir est suffisant. Lorsque je vois, je suis « entière ».

Lorsque je ne porte pas de correction visuelle, je suis en difficulté, en ce sens que pour me diriger dans l'espace, j'ai besoin de repères suffisamment gros et connus. Enfant, lorsque j'allais me baigner à la mer, pour retrouver ma serviette sur la grève, je devais avant de partir nager – sans mes lunettes bien sûr – me repérer soit à un arbre, à un réverbère, à une maison, situés au dessus de la plage. Cela interloquait et faisait bien rire mes amies...moi pas !

Le fait de « bien » voir comme de regarder, étaient motivés par le désir de connaître. Voir pour savoir me semblait indissociable.

Le silence a longtemps été synonyme d'inquiétude. La parole est toujours venue le « meubler » lorsque je me retrouvais face à lui. Il me reste encore des moments d'urgences verbales...Elles signent une faiblesse et j'ai appris à « faire avec » plutôt que de la haïr !

J'ai commencé à apprécier le « goût » du silence dans la nature, et plus particulièrement lorsque j'ai rencontré, à pied, les vastes étendues vierges de l'Islande. J'avais 23ans. C'était impressionnant, je me sentais connectée à bien au-delà du réel connu jusqu'alors. Quelques années plus tard j'ai parcouru –toujours à pieds !- une partie du Sahel et le même sentiment m'a habité. Une vie de silence existait ici-bas, et dans l'océan de mon regard seul la beauté du monde m'apparaissait.

Je me suis sentie vivante, intensément vivante, par le seul fait d'être là, entièrement là, dans un lieu qui ouvre à la reliance.

Le silence est depuis devenu un bon compagnon et le « silence en moi » une vraie jouissance lorsque je danse.

Je me suis donc laissé guider dans ce désir de monographie par des sujets qui parlent à mes souvenirs autant qu'à mes désirs.

En regard du silence je me suis appropriée ses espaces, ses invitations, ses chimères.

Et lorsque mon regard devient libre, avec ou sans lunettes, il s'émeut dans la confiance retrouvée et perçoit bien au-delà du voir.

Je viens de retrouver ma « lettre de motivation » que j'ai envoyée à Hélène il y a maintenant six ans. Les termes de regard et de silence y étaient déjà mentionnés :

...Ouvrir mon champ visuel et me permettre d'être en résonance par le regard et le toucher...

...J'ai rencontré l'aquarelle sur lavis (sur papier mouillé) ...cette connaissance m'ayant définitivement permis de voir autrement, me sentir me fondre parfois dans la beauté des choses...

...mieux écouter, non seulement avec les oreilles mais avec tout le corps...

...observer des silences et se mouvoir jusqu'à l'immobilité permettant d'accéder à une pulsation interne...cela devient par moment mon quotidien alors que m'envahit un grand silence intérieur...

...J'ai vu couler les torrents des montagnes et entendu chanter leurs cascades. J'ai senti le vent m'effleurer en regardant ondoyer les grands mélèzes. Mes yeux ont notés la lumineuse couleur de la nature libre de tout servage, uniquement occupée à sa propre existence...

Coïncidence ? Je ne crois pas. Si j'ai longtemps cherché dans ma tête quel serait mon thème, je pense que certaines de mes cellules et de mes organes gardaient quelque part ce que je devais faire et...voilà !!!

Commencé...
Et terminé d'écrire à La Martre. Août 2008

LA BIODANZA® DANSE DE LA VIE

LA BIODANZA® S'APPUIE SUR LA NOTION D'INTÉGRATION AFFECTIVO-MOTRICE ET AIDE À RESTAURER LA COHÉRENCE ENTRE LE VÉCU ET LES ÉMOTIONS D'UNE PART, ET LA MOBILISATION DU CORPS ET L'EXPRESSION DES MOUVEMENTS D'AUTRE PART. ALORS QUE L'ENFANT EXPRIME NATURELLEMENT CETTE HARMONIE LORSQU'IL COURT VERS SA MÈRE DANS UN GRAND ÉLAN AFFECTIF, LA PERTE DE LA COHÉRENCE SE MANIFESTE CHEZ L'ADULTE PAR TOUTES SORTES DE DISSOCIATIONS : SOURIRE POUR LE PROTOCOLE, DIRE OUI ALORS QU'ON PENSE NON...

AU TRAVERS DE PLUS DE 2000 EXERCICES, LA PRATIQUE DE LA BIODANZA® RECRÉE L'UNITÉ CORPS-ESPRIT, ÉLÈVE LE DEGRÉ DE SANTÉ, AMÉLIORE LA COMMUNICATION, AIDE À ENTREtenir DES RELATIONS HARMONIEUSES AVEC AUTRUI, STIMULE LA CRÉATIVITÉ ARTISTIQUE ET EXISTENIELLE, ET PERMET AINSI À CHACUN D'INTRODUIRE DANS SA VIE DE TOUS LES JOURS DES ÉLÉMENTS DE RÉNOVATION PERMANENTE, PAR LE DÉVELOPPEMENT NATUREL DES FONCTIONS FONDAMENTALES DE LA VIE QUE SONT LA VITALITÉ, L'AFFECTIVITÉ, LA CRÉATIVITÉ, LA SEXUALITÉ ET LA TRANSCENDANCE.

CONTRAIREMENT AUX DANSES CHORÉGRAPHIQUES OÙ LES MOUVEMENTS SONT ORGANISÉS PAR LE CORTEX, LA DANSE, ICI, NAÎT DE L'EXPRESSION NATURELLE DE L'ÉMOTION PAR LE GESTE : IL N'Y A PAS DE MOUVEMENTS BON OU MAUVAIS, SEULEMENT DES GESTES AUTHENTIQUES. DÈS LORS LES ÉMOTIONS, TROP SOUVENT REFOULÉES, VONT S'EXTÉRIORISER ET METTRE EN VALEUR LES ASPECTS SAINS, BEAUX ET LUMINEUX DE L'ÊTRE : CAPACITÉ D'AMOUR, JOIE, COURAGE, FORCE DE VIE, PLAISIR DE VIVRE...

LES SÉANCES DE BIODANZA® PORTENT LE NOM DE « VIVENCIA », TRADUITES EN FRANÇAIS PAR « LA PERCEPTION INTENSE ET PASSIONNÉE DE VIVRE ICI ET MAINTENANT ». ELLES SONT VÉCUES EN GROUPE, LA COLLECTIVITÉ ASSURANT L'UTÉRUS AFFECTIF PROTECTEUR.

SYSTÈME COMPLET DE CROISSANCE HUMAINE ELLE EST LARGEMENT RÉPANDUE DANS LE MONDE ENTIER.

PHILIPPE LENAIF

Table des matières.

En regard du silence ? Au regard du silence?.....	P.5
Le silence. Définition. Silence et Biodanza®.....	P.8
Le regard. Définition. Regard et Biodanza®.....	P.11
Au début était la vivencia.....	P.15
Depuis nos instincts.....	P.16
Vers la notion d'affectivité.....	P.18
De la physiologie, un peu de biologie.....	P.20
En chemin vers notre identité.....	P.22
A la progression de la rencontre.....	P.24
Et dans chacune des cinq lignes du développement humain il y a une part de regard et une part de silence.....	P.26
La transe et la régression au regard de la Biodanza®.....	P.37
De la musique.....	P.38
Des exercices qui apprennent à danser.....	P.41
L'extraordinaire ressource dans la mémoire cellulaire de chacun qu'est le programme de vie, l'Inconscient Vital.....	P.54
Conclusion.....	P.56

Bibliographie

A la recherche du sens perdu.....	René Le Nori
Biodanza®	RolandoToro Araneda
Ceux qui nous regardent ce que nous voyons	G.D Huberman
Eloge de l'amitié ombre de la trahison.....	Tahar ben Jelloun
Eloge du silence.....	Marc de Smedt
Etre Humain.....	Albert Jacquart
J'ai dansé avec mon ombre.....	Philippe Lenaif
La brûlante lumière de l'amour.....	Paule Salomon
La psychomotricité au service de l'enfant.....	B.Lelièvre/ L.Stass
La vie au centre.....	Bruno Ribant
L'Agir libre, l'Eleuthéropédie.....	D.Le Bon
Le corps ne ment pas	Dr John Diamond
Le culte de l'émotion.....	Michel Lacroix
Le symbolisme du corps humain.....	A de Souzenelle.
Les nourritures affectives.....	Boris Cyrulnik
L'espace prend la forme de mon regard.....	Hubert Reeves
L'homme qui parlait avec les roses.....	Rolando Toro Araneda,
interviewé par B.Ribant, H. Lévy-Benseft et B.Guliani.	
L'ultime conviction du désir.....	Richard Borhinger
Personne ne me volera ce que j'ai dansé.....	H.Darroze
Vivre son corps.....	Yvonne Bourges

Une marche vers la résilience une danse vers l'alliance Monographie de Gisèle Martinez

Petit Robert :

Dictionnaire de la langue française

Dictionnaire étymologique du français

Le Littré.

Revue :

.....Biocontact

.....Nouvelles clés

..... La Vie, numéro spécial Noël.

Tous les modules reçus à l'école RolandoToro Méditerranée lors du 3eme cycle de formation.

Quelques notes prises au hasard de mes lectures sans que j'y aie relevé auteur et thème.

Internet : le cerveau à tous les niveaux.

: Bulles d'oser

: Wikipédia