

# Biodanza, vers une poétique des corps...

Du peut-être à l'expression, une mise au monde par le corps ...



**Khoufrenne Douma**

Ecole Biodanza SRT Mediterranee

Juin 2023



# Table des matières

<b>Cadre monographie .....</b>	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
<b>Introduction .....</b>	<b>0</b>
1- MERCIS.....	1
2- Naissance du thème.....	3
3- Définitions en lien avec la Biodanza et questionnements.....	5
4- Questionnement.....	8
<b>Partie 1 -Les fondements théoriques : Le logos de la Biodanza, un processus poïétique et poétique par le corps. ....</b>	<b>9</b>
1- Forces cosmiques d'anabase et catabase.....	9
2- <i>L'Éros primordial</i> .....	10
3- L'inconscient vital : (IV).....	12
4- Les écofacteurs et processus de répression culturelle des corps.....	16
<b>Partie 2 -La méthodologie de la Biodanza.....</b>	<b>23</b>
1- Le cadre et la posture des facilitateur.ice.s. ....	23
2- Le groupe comme éco facteur : une poétique de la rencontre humaine.....	26
3- La vivencia : le couple musique- mouvement : « <i>réveiller la musicalité des êtres</i> » .....	29
4- La progressivité : du changement de posture corporelle au changement de posture existentielle. De la poïèse à la poésie... ..	32
<b>Partie 3 -Mon processus d'intégration dans les cinq lignes de vivencia : Du corps caché au corps dévoilé, de la poïèse à la poésie... ..</b>	<b>34</b>
1- La vitalité.....	34
2- L'affectivité .....	34
3- La sexualité.....	35
4- La créativité.....	37
5- La transcendance .....	38
<b>Conclusion .....</b>	<b>40</b>
<b>Bibliographie .....</b>	<b>42</b>
<b>Lexique 43</b>	
Fétiche et amnios .....	43
Lignes de vivencias .....	44
Protovivencias .....	44
Principe Biocentrique .....	45
Projet Minotaure .....	45
Reprogression .....	46
Système d'Intégration et d'Adaptation Limbique Hypothalamique (SIALH) .....	46



**INTERNATIONAL BIODANZA FEDERATION  
FORMULAIRE D'APPROBATION DE MONOGRAPHIE**



**PRÉSENTÉE EN VUE DE L'OBTENTION DU DIPLOME DE FACILITATEUR DE BIODANZA**

TITRE DE LA MONOGRAPHIE : **VERS UNE POÉTIQUE DES CORPS**

NOM DU FACILITATEUR : Khoufrenne Douma

NOM DES SUPERVISEURS : Bruno Ribant et Hélène Jeanne Lévy Benseft

PÉRIODE (CYCLE) DE LA FORMATION : de Septembre 2017 à Décembre 2021

DATE DE PRÉSENTATION : 17 Juin 2023

LIEU DE PRÉSENTATION : Roquefort Les Pins

**MEMBRES DU JURY**

Didacticien : Michel Bercher

Didacticien : Catherine Charbonnier

No. de Diplôme IBF ME1327

No. de Diplôme IBF ME1325

Date \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Signature pour approbation

\_\_\_\_\_  
Signature pour approbation

Directeur Didacticien Hélène J. Lévy Benseft

No. de Diplôme IBF RT9526

Date \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Signature pour validation,

Autorisation de diffusion et publication

## Introduction

### 1- MERCIS...

Mon premier merci va vers toi ma fille. Tu avais 6 ans et je voulais que tu dances, car moi je n'avais pas pu. Tu m'as mise sur la voie. Et quand le choix s'est posé d'entrer ou non dans cette longue formation, après seulement quelques semaines de pratique, tu avais 7 ans et tu m'as dit « *Vas-y danse maman, je m'adapterai* ». Telle une maestra encore bien connectée au flux de la Vie, tu m'as fait grandir en tant que maman et tellement plus encore. Tu as été la spectatrice de mes premières danses dans notre salon, de mes premiers dévoilements et de mes premiers pas en tant que facilitatrice. Je ne te remercierai jamais assez pour ton regard rempli de confiance et d'amour pour moi. Je t'aime Noa. La Biodanza m'a transformée et a transformé notre lien à jamais !



Ensuite, j'aimerais remercier avec une gratitude infinie Rolando Toro Araneda. Merci d'avoir créé, modélisé et transmis cet extraordinaire processus, cet accélérateur de vie ! Merci d'avoir eu le génie de révéler, dans de si « simples danses », tant de secrets à découvrir ensemble. Merci aussi pour ce que j'ai longtemps appelé « l'arrière-scène », pour ce qui explique la raison des choses en Biodanza et qui établit ses effets sur des bases scientifiques solides et concrètes. Aujourd'hui elles me permettent d'expliquer et de transmettre cette même raison des choses, évitant ainsi tout amalgame avec quelconque idéologie. Merci aussi pour la poésie qui s'est invitée dans ma vie bien au-delà des salles de danse et qui modifie à jamais, le regard que je porte sur le monde du dedans et du dehors.



Et enfin merci pour la transmission de la Biodanza dans le monde entier qui m'a fait rencontrer Béatrice Casciano Varin d'Ainvelle, ma première facilitatrice. Celle dont les mots et les danses si évidentes, belles et simples sont venues me toucher en plein cœur, impulsant ainsi une véritable réanimation affective hebdomadaire. Ma chère marraine de cœur de danse, je te remercie aussi pour ton soutien délicat et précieux, qui m'a donné le courage de faire cette formation et de rencontrer Hélène Lévy Benseft.



Chère Hélène, les mots ne sont pas encore assez mûrs pour te dire tout ce que notre rencontre a bouleversé dans ma vie. Merci pour

toutes les portes dont tu as facilité l'ouverture, parfois avec éclat, fracas, et parfois « *en passant par le chas de l'aiguille* » tout en douceur... Il est des rencontres humaines qui transforment à jamais !

Merci Bruno Ribant pour ton soutien indéfectible et pour avoir vu en moi ce que je ne voyais pas encore... Merci pour avoir accompagné chacune de mes compréhensions et incompréhensions de la Biodanza avec tellement d'amour et de patience. Merci pour tes « *Bravos !* » constants et consistants, alors que je ne percevais qu'un tout petit bout de l'immensité. Ils ont été de doux et puissants repères sur mon chemin.



J'aimerais vous remercier Catherine et Michel, chère.s directeurices pour avoir orchestrés avec tant de persévérance et d'affectivité, les contours d'un cocon nourrissant, celui de « la Colline » qui m'a permis de grandir durant ces quatre années et de me sentir comme chez moi, dans la chaleur d'une famille dont vous avez été les anges-gardiens, et bien plus encore.



Merci à mes sœurs et à mes frères de l'école de la Vie pour votre patience, votre amour, votre courage à oser et votre liberté d'être. J'ai tellement reçu à vos côtés...

Un grand merci à celles et ceux qui à leur tour, ont embarqué dans l'aventure de la découverte de la Biodanza au sein de mon groupe hebdomadaire à Saint Jeannet, depuis 2021. Merci pour votre confiance, vos regards et vos danses, qui sont pour moi autant d'expériences significatives et poétiques qui nous font grandir, tous ensemble.



Et enfin merci à ma famille, qui a suivi mes r.évolutions existentielles et a été d'un soutien précieux et indéfectible.

Merci à mon père et à ma mère de m'avoir transmis leur résilience et leur courage à entreprendre et trouver le chemin malgré les obstacles.

## 2- Naissance du thème.

De nature assez cérébrale, j'avais envie de me laisser trouver par le thème de ma monographie et que cette quête soit vivencielle. J'avais envie de me laisser happer par une idée qui me toucherait profondément, qui surgirait et que je mettrais en lumière par l'expression intégrée du logos: le raisonnement scientifique, et du poïesis: l'expression sensible habitée de ma propre expérience de bio-danseuse et de jeune facilitatrice.

Je suis donc partie de ce qui m'avait semblé être ma plus grande transformation, à savoir, la ligne de la sexualité. Puis, au gré de mes écrits, de mes lectures, s'est ouvert le thème plus large du corps.

J'ai aimé remonter le fil de ma propre histoire sur ce thème et voir à quel point j'avais traversé un véritable parcours de renaissance ontologique par son biais. Un processus profond et presque inconscient s'est opéré, au fur et à mesure des rencontres et des expériences vivencielles. Il m'a permis de resignifier la perception de mon propre corps et « du sentiment de moi ». Voici l'essentiel de l'histoire...

Née fille parmi 4 garçons, dans une famille musulmane, mon corps a été façonné et modelé par le sceau et le poids des interdits culturels et religieux. Pour avoir le droit de sortir de la maison et être un peu plus libre, j'ai longtemps pratiqué la natation à un assez bon niveau et, là aussi, mon corps a été exposé, modelé par la compétition et la comparaison sociale.

Un peu plus tard, je suis devenue professeure d'éducation physique et sportive (EPS). J'ai choisi un métier où, moi-même, j'éduquais et mettais en mouvement le corps des élèves. Aujourd'hui je me rends compte en écrivant cette monographie, que je suis devenue une véritable spécialiste du corps et en même temps, force est de constater que mon rapport à lui était très flou, et que ma manière de le percevoir n'était pas très positive. À vrai dire, je ne me sentais pas particulièrement intime avec lui, ni avec celui des autres d'ailleurs. Je le vivais un peu comme « quelque chose d'extérieur » qui ne m'appartenait pas vraiment. Pour preuve, je vois que j'en parlais comme s'il était autre que moi, comme s'il n'était pas totalement intégré à mon identité.

À 38 ans, la Biodanza a représenté un vrai virage sur mon chemin de vie. Dès mes premières danses, je me rappelle avoir ressenti pour la première fois mon corps, comme jamais auparavant ! Comme si je découvrais un univers de perception fait de mille couleurs inconnues, de sensations, de sentiments, de mouvements que je ne me connaissais pas.



Au fil du temps, sans que je sache réellement l'expliquer, le regard que je portais sur mon corps, l'idée et les sentiments que je pouvais avoir de lui, sont devenus beaucoup plus intimes et affectueux. Je me sens même de plus en plus reconnaissante, voire parfois en admiration devant les potentialités qui s'éveillent en moi. Bref, je me sens de plus en plus

entière. Et malgré les années qui avancent je me sens parfois presque rajeunir! Comme si mon corps était de plus en plus vivant. J'ai parfois l'impression qu'il me montre le chemin, les bifurcations à prendre, à ne pas prendre. Comme une boussole où les 3 aiguilles (corps-cœur-tête) convergent de plus en plus vers la même direction et me faisaient potentiellement renaître, à chaque instant.

Avançant dans mon processus de bio-danseuse et de jeune facilitatrice, j'ai eu besoin de comprendre avec encore plus de clarté comment ça fonctionnait ! J'avais envie de mettre encore plus de lumière sur les mécanismes d'action de la Biodanza, afin de pouvoir répondre plus facilement aux questions de plus en plus nombreuses provenant de mon entourage. J'avais envie d'expliquer avec des mots simples comment des *marches, des synchronisations rythmiques, des segmentaires du cou, et des rondes de bercement* avec des camarades, avaient pu m'aider à me révéler à moi-même ! J'ai eu besoin de comprendre avec plus de précisions comment « ces simples exercices » en apparence, avaient pu me conduire à des choix et des virages existentiels tels que renouer avec mes propres origines, faire évoluer ma pédagogie, travailler à mi-temps, renoncer à nourrir telle ou telle relation parfois très anciennes, et aussi à aimer de plus en plus mon corps tel qu'il est.

Me poser ces questions m'a fait me dire qu'enfin le thème de ma monographie avait fini par me trouver !

Au travers de cette écriture, je souhaiterais humblement montrer en quoi et comment la pratique régulière de la Biodanza peut permettre un véritable accouchement de soi et avoir un réel impact sur le style de vie. J'aimerais réussir à mettre en mots mon expérience et faire en sorte que chacun d'eux puisse, comme des petits cailloux, retracer le chemin de ce qui a été une transformation évidente de ma trajectoire existentielle. Un chemin qui a d'abord emprunté le sentier du corps dansé, éprouvé, donnant progressivement naissance à un sentiment profond de "moi" (soi), en lien avec l'essence même de la Vie...

Pour ce faire, une première partie sera destinée à éclairer cette hypothèse de quelques bases scientifiques, en développant quelques notions clés, choisies en lien avec le Modèle Théorique de la Biodanza SRT. J'évoquerai également des références historiques et sociologiques issues de mon parcours universitaire de l'éducation nationale, intégrant ainsi mes deux métiers. Mon intention est d'offrir de la consistance à mes propos, et de montrer que le processus qu'induit la Biodanza n'est pas une coïncidence, une agitation éphémère, superficielle et passagère dans la vie des personnes qui la pratiquent régulièrement. Elle se fonde sur des connaissances scientifiques pluridisciplinaires reconnues qui nous permettent de comprendre les mécanismes profonds d'intégration engagés.

Ensuite, naturellement j'évoquerai leurs mises en application dans la réalité des séances de Biodanza. J'ai tenté de sélectionner quelques éléments de la méthodologie, qui m'ont semblés être particulièrement au service de cette thématique. Ici, l'enjeu sera de montrer que rien n'est laissé au hasard pour que ce processus d'accouchement de soi soit facilité et permette un vrai chemin « d'autopoïèse » et d'autonomie. L'accent sera mis sur le processus d'intégration progressif qui va du changement de la posture corporelle, au changement de la

posture existentielle. Mes propos entremêleront des éléments de la méthodologie (*logos*) et des partages plus sensibles et personnels (*poïesis*).

### 3- Définitions en lien avec la Biodanza et questionnements

Dans cette partie, je souhaite définir chacune des notions-clés en y intégrant la vision de la Biodanza. Ainsi je ne définirai pas séparément la Biodanza pour ne pas dissocier mon propos.

#### 3.1 Le corps

« *Le corps est un continent à explorer* »<sup>1</sup>! Mais de quel corps parlons-nous au juste ? Celui de la biologie, de l'anatomie ou celui de la phénoménologie ? Celui du corps utilitaire, où celui du corps éprouvé, qui intègre l'affectivité et les ressentis corporels ?

De manière générale, il peut être défini comme l'ensemble des systèmes biologiques et physiologiques qui permettent la Vie. Nous existons car nous sommes d'abord un corps traversé par la Vie, fruit de l'héritage phylogénétique et de l'évolution adaptative de l'espèce (humaine) au fil des siècles. Le corps l'être humain est doté d'une intelligence génétique extrêmement sophistiquée, où l'ensemble des processus organiques se coordonnent et coopèrent pour assurer les fonctions vitales, défendre l'organisme contre les agressions extérieures, s'autoréparer et interagir avec l'environnement physique et social.

Rolando Toro Araneda, nomme cette intelligence organique *l'Inconscient Vital (IV)* ; j'approfondirai cette notion centrale de la Biodanza dans la première partie. Ici, compte tenu de mon sujet, je porterai particulièrement mon attention sur les potentialités inouïes du système nerveux. Il permet à la fois la perception du monde extérieur à partir de la sensorialité (récepteurs sensoriels des 5 sens et de la proprioception) et la perception du monde intérieur, à partir de la sensibilité. Ces deux notions seront au cœur de mon propos.

Ainsi nos corps semblent naturellement dotés d'un double langage, un flux d'informations provenant à la fois "*du dehors et du dedans*"<sup>2</sup>. Nous parlerons alors, de *corporéité*, comme la perception et la sensation de son corps qui agit dans un environnement « spécifique » et de *corporalité*, qui renvoie à la perception sensible des mouvements intérieurs qui nous agissent et nous éprouvent dans ce même environnement.

La corporéité serait donc en lien avec la sensorialité « du dehors » et la corporalité avec la sensibilité « du dedans ». Les deux opérant de manière complémentaire et intégrée pour répondre à l'environnement et aux motivations de « *l'ici et maintenant* ».

À ce titre, se sentir pleinement VIVANT reviendrait probablement à être animé.e des deux ! Je bouge, je sens, donc je suis ! Voilà quelles étaient déjà les intuitions des siècles des lumières « *ouvrant l'exploration d'un univers souterrain, celui des perceptions enfouies, offrant de nouvelles manière d'exister* »<sup>3</sup>, intuition reprise par Rolando Toro Araneda lorsqu'il a créé la Biodanza.

---

<sup>1</sup> LEBRETON D. (2011), Anthropologie du corps et modernité.

<sup>2</sup> VIGARELLO G. (2014), Le sentiment de soi. Histoire de la perception du corps du XIVème-XXème siècle.

<sup>3</sup> DIDEROT D. (1769), Le rêve d'Alembert.



Pour illustrer mon propos, j'aimerais partager une expérience personnelle « corporelle » et significative. Il y a quelques jours, alors que je n'avais pas trop le moral, la chaleur était accablante à la maison. J'avais travaillé toute la journée et je n'avais vu personne. J'avais donc décidé de faire presque une heure de voiture pour aller nager en mer pour « me changer les idées ». Arrivée sur place, j'apprends alors qu'il y a des méduses. Horreur! Je me sais particulièrement réactive à leurs brûlures ayant vécu une expérience traumatisante, presque dramatique 25 ans auparavant ! J'ai fait le choix d'y aller quand même, en me disant que cela pouvait peut-être devenir une expérience corporelle re-signifiante<sup>4</sup> si je la vivais à partir de mes sensations, plutôt que d'être pétrifiée de peur, comme dans le mythe de Méduse ? Alors je suis entrée très prudemment dans l'eau en prenant le temps ; en tant qu'ancienne nageuse-frileuse, j'ai pour habitude de plonger directement pour me réchauffer ! Je sentais alors quelques tensions, une forme de rigidité, notamment au niveau de la nuque et des bras. Et en même temps je me suis surprise à sentir sur ma peau, la consistance et l'agréable fraîcheur de l'eau ! Et doucement, je me rendais compte que les températures du dedans et du dehors s'étaient harmonisées. Wahooo, qu'est-ce que c'était agréable et inattendu ! Ensuite, toujours très progressivement je me suis mise à nager lentement. La peur était là, j'ai tout de même décidé de rester pleinement présente à mes sensations. J'ai essayé de percevoir avec attention, le mouvement ample du trajet de mes bras et les sensations subtiles de l'écoulement de l'eau sur mon corps ; puis j'ai synchronisé ma respiration avec mes mouvements pour que le rythme soit agréable. Tout doucement j'ai senti se dissoudre les tensions au niveau de ma nuque et dans mon corps tout entier. Sans que je le veuille volontairement, ma nage devenait de plus en plus fluide et agréable.



Bon, j'ai tout de même été brûlée ! Mais je ne regrette rien de ce moment hautement significatif, durant lequel j'ai véritablement habité mon corps et tous mes sens ! Contre toute attente, cette petite baignade, somme toute très banale lorsque l'on habite près de la mer, a fait naître en moi un sentiment de joie profonde, presque extatique ! Celui d'être tellement, pleinement vivante et incarnée ! Une vivencia aquatique où le « mouvement simple » devient une joyeuse danse de la Vie.

Si nos habitudes parfois mécaniques nous en éloignent, la Biodanza vise à réveiller, et enrichir ce double langage oublié : de la corporité et de la corporalité. Elle nous invite à nous mettre joyeusement en mouvement, ensemble « ici et maintenant », à partir d'exercices « simples » et habités. L'enjeu sous-jacent est de retrouver progressivement le chemin de la perception de notre corps, et par là-même, celui de notre propre existence, par la danse.

Comme évoqué en amont, notre corps est pourvu de cette potentialité d'auto-régénération et certaines de nos cellules, comme celles du foie, de la peau et du sang, sont

---

<sup>4</sup> *une Vivencia en Biodanza*

dotées de cette formidable capacité d'autopoïèse. Il est désormais temps d'approfondir cette notion centrale.

### 3.2 La poïétique

La **poïétique** (du grec ancien ποίησις / *poiēsis*, « œuvre, création, fabrication ») a pour objet, l'étude des potentialités inscrites dans une situation donnée et qui débouche sur une création nouvelle. Et quand la poïétique se fait autonome, nous parlons alors d'autopoïèse. Cette notion est révélée pour la première fois par F. Varela et H. Maturana, tous deux neurobiologistes et philosophes chiliens. Elle est d'abord utilisée pour définir des créations dans le domaine de la biologie, des arts ou de la technologie. Pour les auteurs, ce qui définit un organisme vivant « *c'est sa capacité à s'organiser comme un système de production de ses propres composants, qui se régénère continuellement. Ce processus autonome de renouvellement organique et soumis aux forces extérieures de l'environnement auxquelles il s'adapte continuellement* »<sup>5</sup>.



Ici, deux idées me semblent importantes. D'abord la fonction évolutive et adaptative du vivant et donc du corps à son environnement, qui met en lumière la notion « *d'écofacteurs* » que nous reprendrons un peu plus loin. Ensuite, la fonction autocréatrice des espèces vivantes et donc de l'être humain, capables de générer de la vie par leurs propres systèmes. Ce qui fait dire à Rolando Toro Araneda, que « *la Vie aurait pour fonction, pour plan, sa propre conservation et évolution.* »

Si l'autopoïèse est une fonction organisatrice du vivant, alors elle s'étend bien au-delà des seules considérations biologiques. Le langage propre à notre espèce est, lui aussi, est soumis à ces potentialités de création.

Chez Platon<sup>6</sup>, la *poiēsis* se définit comme « *la cause qui, quelle que soit la chose considérée, fait passer celle-ci du non-être à l'être* ». En d'autres termes, la poïèse se définit également comme un processus évolutif, un chemin de transformation, une modification de la forme, qui permet le passage de la potentialité latente à son expression, celui du non-manifesté au manifesté.

Si je reprends l'exemple de ma « *vivencia aquatique* », pouvons-nous dire que cette expérience significative d'une certaine façon et dans une certaine mesure, m'a fait renaître à moi-même ? À partir d'un mouvement habité générateur de vie, une véritable poétique en mouvement, une danse de la vie ?



Baudelaire ne disait-il pas que « *la danse est la poésie avec les bras et les jambes, embellie par le mouvement* » ? Et lorsque l'expression de cette corporalité du dedans trouve le chemin de l'expression par les mots, ne devient-elle pas

<sup>5</sup> VARELA F. et Maturana H. (1994), L'Arbre de la connaissance.

<sup>6</sup> PLATON (aux alentours de 380 av. J.C), *Le Banquet*.

véritable poésie ? Ces hypothèses seront au cœur de mon propos. À ce stade, il semble important d'approfondir les notions de poésie et de poétique.

Selon moi, la première, est de nature organique, objective et commune à l'espèce, alors que la seconde renvoie à une perception plus sensible et subjective. Mais toutes deux sont traversées par le même flux créateur.

Par les objectifs qu'elle poursuit la Biodanza, " *propose de renforcer les liens avec ce flux, et non de s'en détacher* »<sup>7</sup>. Elle constitue une sorte de culture intensive de l'instinct de Vie. Elle facilite à la fois un réapprentissage des fonctions originaires de l'espèce par la perception sensible de l'univers "du dedans et du dehors"<sup>2</sup>, *tout en renforçant notre propre identité afin que nous puissions traverser la souffrance inhérente à la vie, sans être détruit par elle*<sup>8</sup>. Pour cela, elle se fonde sur des bases scientifiques, une méthodologie rigoureuse et concrète dont l'axe radical est la progressivité du processus d'intégration. La Biodanza facilite les conditions d'accès à des *vivencias* qui permettent aux participants d'être pleinement actrices de leur propre processus « auto-poïétique » empruntant les voies de la sensibilité et de la poésie. Et ainsi peut-être, d'accoucher de leur propre mouvement corporel naturel, sensible et expressif rempli de sens, rempli de Vie. Une nouvelle posture, une nouvelle manière d'être au monde, le passage de la nage médusée à la *vivencia* aquatique... la danse de la Vie.

#### 4- Questionnement

Mais est-ce réellement possible, compte tenu de la réalité de nos modes de vies, de nos quotidiens stressants, « domestiqués » ? Ce que la culture et l'éducation ont pu réprimer, inhiber de nos potentialités, la fonction autopoïétique de notre organisme peut-elle réellement les régénérer ? Le corps n'est-il pas le lieu où tout prend racine ? Où tout peut alors être transformé en profondeur ? Est-ce que chaque séance de Biodanza pourrait constituer un environnement fécond et transformateur ? Un bain de Vie où l'objectif serait alors d'éveiller l'intelligence de l'autopoïèse en chacun et entre nous ? Et peut-être faire évoluer le regard, la valeur et l'amour que nous portons à notre propre corps ? Le regard que nous portons sur nous-même, sur le monde ? En tous les cas, cela a été mon chemin.

Nous allons maintenant approfondir les fondements scientifiques qui viennent renforcer l'intuition initiale de Rolando Toro Araneda et ainsi expliquer les mécanismes d'action de la Biodanza.

---

<sup>7</sup> TORO ARANEDA Rolando, fascicules d'école de Biodanza

<sup>8</sup> TORO ARANEDA Rolando (2005), L'homme qui parle avec les roses.  
Passage inspiré de la présentation de RIBANT B.

## Partie 1 - Les fondements théoriques : Le logos de la Biodanza, un processus poïétique et poétique par le corps.

Cette première partie a pour objectif de mettre en lumière quelques concepts issus du *Modèle Théorique* de la Biodanza, par le prisme du processus poïétique qui prend ses origines au cœur de nos organes, aux racines de la Vie. L'enjeu essentiel sera ici, de mettre en évidence la sacralité de la Vie et la sacralité du corps. Pour que mon propos reste fluide et un peu poétique, quelques notions seront particulièrement développées, en amenant d'autres, qui seront juste citées sans faire l'objet d'un approfondissement conceptuel. J'ai choisi de partir du *Modèle Théorique*, car pour moi, Rolando Toro Araneda y illustre et explique sa vision de l'organisation du vivant et donc, de notre identité dans sa dimension corporelle. Il est également à la base de la proposition de la Biodanza et lui confère un cadre conceptuel sérieux. En effet, il a été inspiré par de nombreux travaux scientifiques et expérimentations au fil des années. Sa motivation est de mettre en évidence les mécanismes d'action de la Biodanza, en résonance avec les lois naturelles du vivant, pour mieux en faciliter le déploiement. Voici donc quelques notions-clés :

### 1- Forces cosmiques d'anabase et catabase.

Selon la vision de Rolando Toro Araneda, tout organisme vivant existe et se régénère grâce à l'action de deux forces opposées et complémentaires, *les Principes cosmiques de Vie* : d'anabase et de catabase. La première structure la Vie, la réchauffe alors que la seconde la dissout et la refroidit. Ces forces s'organisent ensemble et sont indissociables l'une de l'autre. Elles semblent se synchroniser selon une dynamique qui alterne un « cycle Vie-Mort-Vie »<sup>8</sup>, dans un processus perpétuel de régénération poïétique. D'ailleurs, nous retrouvons le paradigme de la cyclicité dans de nombreuses civilisations anciennes, comme l'indique la psychanalyste jungienne et autrice Clarissa Pinkola Estés<sup>9</sup>, « *Nous savons toutes dans los ovarios, quand le temps de la vie est venu, est quand est venu le temps de la mort* ». Sciences et sagesse anciennes semblent donc s'accorder sur ce point.

Selon le *Modèle Théorique* de la Biodanza, quand la Vie s'achève, soumise aux forces de dissolution entropiques, elle devient *chaos*: un terreau porteur des principes cosmiques encore inexprimés, incréés qui fertilisera à nouveau la Vie. Ainsi, ce cycle semble à nouveau confirmer l'action de l'autopoïèse et d'un principe auto-régénérateur du vivant. Et c'est à partir de ce postulat que la Biodanza se définit comme « processus de régénération organique ».

Pour Rolando Toro Araneda, le *Modèle Théorique* s'applique à toutes les échelles du vivant, du microcosme au macrocosme. De l'organisation cellulaire, à l'organisation cosmique de l'univers. Il révèle l'existence d'une intelligence autorégulatrice qui permet la stabilité, l'*homéostasie* des systèmes vivants. Ainsi, la poïèse de nos cellules serait l'expression de ces mêmes principes. Notre corps serait donc la pure expression de la Vie qui nous traverse organisant ainsi sa conservation, son évolution et son projet. Cette

---

<sup>9</sup> PINKOLA ESTES C. (2001), *Femmes qui courent avec les loups*.

compréhension illustre alors une évidence : si la vie est sacrée, notre corps est alors sacré! Je reviendrai sur ce point lorsque j'aborderai la perception du corps dans notre culture.

Ici, j'aimerais revenir sur une question importante: si tous les systèmes vivants sont régis par une seule et même force organisatrice? Tous les êtres vivants sont alors reliés entre eux par cette même force de vie, et seraient par conséquent interdépendants ? Est considéré ici le règne minéral, végétal, animal et évidemment tous les êtres humains entre eux. Je développerai cette idée centrale qui est au cœur des propositions en Biodanza, et aimerais aborder maintenant un concept qui n'apparaît pas explicitement dans le modèle théorique, mais qui apporte un élément important à ma réflexion : *l'Éros primordial*.

## 2- *L'Éros primordial*

En Biodanza, *l'anabase*, principe organisateur du vivant, est également appelée *Éros primordial*, en opposition avec les forces de *catabase* de *Thanatos*. Dans la mythologie grecque *Éros* dieu de l'Amour, du désir et Psyché mortelle à la beauté sans nom, tombent éperdument amoureux. Cette union non-conventionnelle et inacceptable va conduire *Éros* à cacher son identité. Mais sous les demandes pressantes de son entourage Psyché finit par mettre en lumière l'identité secrète de son amant et se trouve instantanément foudroyée par la puissance de la vérité ! Elle est condamnée à rejoindre les enfers empruntant le chemin de *Thanatos*. Par cette métaphore, nous comprenons que le corps est un potentiel de Vie et présente en son sein la polarité complémentaire de la mort. Traverser pleinement la Vie s'accompagne alors inévitablement de la conscience de sa finitude et des drames existentiels qui la composent.



Dans « Le Banquet<sup>6</sup> », Platon évoque *Éros* comme étant le fils de *Poros*, l'astucieux qui trouve toujours le chemin pour assouvir son désir et *Penia*, la miséreuse. J'utilise ici cette parabole pour montrer à nouveau qu'en toute chose vivante il existe son opposé-complémentaire. Pour Platon, désir et manque sont indissociables, tout comme la dynamique naturelle des forces d'anabase et de catabase dans le Modèle Théorique. À noter toutefois que, pour Rolando Toro Araneda, le désir (*Éros*) n'est pas motivé par le manque (*Penia*), mais bien par l'instinct de Vie (*Inconscient Vital*). À ce titre en Biodanza, nous cherchons à le réhabiliter par le mouvement naturel et « *érotique* » du corps, à partir du *plaisir*. En effet, *Éros* est l'archétype de l'instinct de Vie, cette force d'attraction magnétique qui pousse les atomes, les cellules, les êtres à se rapprocher et à se coordonner spontanément ensemble. Et, lorsque cette attraction s'accompagne d'une sensation corporelle agréable, nous parlons alors de « *plaisir érotique* ». Un peu comme la sensation d'apaisement ressentie, lorsque j'entrais progressivement dans l'eau et je sentais une harmonisation des températures du dedans et du dehors, telle une danse d'*Eros* et *Thanatos*, où le premier a su enfin prendre toute sa place.

Ainsi processus poétique et sensation de plaisir semblent intimement liés. Ces dernières étant un peu comme un *pacte préalable*<sup>10</sup>, un langage implicite et subtil, que la Vie aurait choisi pour se reconnaître en elle-même ! À cet égard, Rolando Toro Araneda base son système sur le déploiement de la part saine, vivante, intacte : l'*Éros primordial* et non sur Thanatos, la part blessée. Sauf, dans le cadre de la Biodanza clinique et l'extension *Projet Minotaure*,\* où la Biodanza s'adresse à nos pathologies, traumas et autres souffrances, dont la peur).

Il témoigne dans « L'homme qui parle avec les roses<sup>7</sup> » « *Imagine une salle obscure (les potentialités non-manifestées). Dans l'univers de cette salle obscure, comment vas-tu découvrir ce qui s'y trouve ? En travaillant sur l'obscurité ? Non ! Tu dois allumer une bougie, la part saine, et tu verras tout de suite le monde autour de toi s'éclairer ! Et plus tu auras la lumière, plus ta vision s'éclaira ! Il s'agit d'accéder à la vision, en tant que faculté de voir, de percevoir, nous relier profondément avec nos propres potentialités, notre propre corps...* Rolando Toro Araneda évoque également la sagesse orientale qui dit : *quand tu as faim, tu dois manger, quand tu as soif, tu dois boire, quand tu as sommeil tu dois dormir... Il nous invite alors à être présents tous les signaux qui viennent du corps, comme une médecine de l'autorégulation<sup>7</sup>, comme la capacité d'écouter les besoins du corps à tout moment et d'y répondre de manière cohérente.*



Lors de ma vivencia aquatique, me mettre à l'écoute de ma peau, de mes bras en mouvement, de ma respiration et de mon propre rythme, m'a permis d'entrer dans cet espace de l'*autorégulation* du corps et de la plénitude de l'instant. Sans nécessairement le vouloir consciemment, j'ai choisi Éros, plutôt que Thanatos (trauma de la méduse), ce qui a généré l'expression d'une nouvelle possibilité.

Nous verrons dans la seconde partie, comment nous facilitons le chemin d'accès vers l'*autorégulation* dans les séances de Biodanza. Ici, j'aimerais juste illustrer ce qui vient d'être dit à l'aune d'un « exercice simple » : *la marche synergique*.

Lorsque nous réapprenons ensemble à marcher en rythme, en synchronisant nos pas sur le tempo de la musique, lorsque nous organisons notre mouvement à partir de la synergie naturelle du corps, parfois perdue, sur une musique entraînante, c'est tout un système auto poétique qui se met en marche par la marche, dans le plaisir et la légèreté ! Ici, c'est toute une mémoire vivante, inscrite dans le patrimoine génétique de nos cellules, qui s'anime à nouveau. Grâce à l'organisation minutieuse et méthodique d'un écosystème enrichi (*écofacteurs positifs du Modèle Théorique*), la Biodanza favorise un véritable *réapprentissage des fonctions originaires de Vie, par l'intégration motrice (corporelle) et audio-motrice du rythme de la musique*. Et ce, par la réalisation d'une simple *marche synergique* !

Peut-être faudra-t-il la répéter des dizaines de fois pour intégrer et retrouver progressivement, les potentialités naturelles de la synergie et du rythme. Peut-être faudra-t-

---

<sup>10</sup> TORO ARANEDA Rolando, fascicule sur l'inconscient vital p 17.

il passer par des essais, des erreurs et des tâtonnements, car, comme le révèle Prigogine. I, prix Nobel de chimie en 1977 « *La vie se crée donc loin des états d'équilibre, dans les zones dissipatives du chaos. Paradoxalement, c'est quand la matière s'éloigne de son état d'équilibre, qu'elle peut s'organiser par elle-même, par un phénomène d'entropie. Un nouvel ordre surgit du chaos, donnant naissance à une nouvelle organisation vivante* »<sup>11</sup> ! Ce concept sera réutilisé dans le *Modèle Théorique*, pour illustrer que le sens de la Vie va, du non-manifesté à la manifestation, de la potentialité inexprimée à son expression visible et intégrée. Retrouver sa synergie naturelle devient alors, un véritable processus d'intégration autopoïétique, un vrai retour à la source de *l'Inconscient vital* !

### 3- L'inconscient vital : (IV)

« En Biodanza, nous agissons essentiellement sur *l'Inconscient Vital*. Nous aidons à stimuler organiquement, notre propre connexion au vivant, à faciliter le chemin de chaque individu vers la propre intégration de son appartenance à l'espèce, à l'univers... »<sup>12</sup>

Cette notion est née d'une réflexion de Rolando Toro Araneda sur l'origine de la Vie. Pour lui, si les conditions de la Vie sont préalables à l'espèce humaine elles sont alors de nature cosmique (*principes cosmiques de Vie*). L'inconscient vital est en quelque sorte l'intelligence cosmique et latente de la Vie, inscrite dans chacune des cellules, de chacune des espèces vivantes. Il organise en système et orchestre l'action des organes entre eux, pour jouer la partition de la Vie (*Autorégulation*). En résonance avec cette intelligence intra organique *l'Inconscient Vital* favorise également l'organisation naturelle des êtres entre eux par l'expression de l'intelligence affective (*Feedback*). L'IV serait en quelque sorte le dénominateur commun invisible, le flux cosmique qui relie et réunit chaque espèce vivante dans la ronde de la Vie. Une cognition non-consciente naturelle qui échappe totalement à la volonté, et qui pourtant nous agit et permet d'assurer nos fonctions vitales (respiration, digestion, sommeil, veille, gestation, motricité automatique...), d'où l'appellation d'Inconscient Vital.

Cette cognition cellulaire semble être l'empreinte du projet de la Vie dans notre ADN, l'information par laquelle la Vie s'exprime et se régénère, héritage heureux de la phylogénèse de l'espèce humaine. Son projet est de perpétuer la Vie et ses stratégies sont l'autorégulation et l'interdépendance des systèmes vivants (systèmes nerveux, endocrinien et immunitaire) évoqués précédemment.

À noter que les potentialités innées peuvent être plus ou moins exprimées ou réprimées selon l'environnement dans lequel nous évoluons. Par exemple, un contexte culturel très répressif ou passif, peut bloquer l'expression de l'IV. De même, l'apparition de pathologies auto-immunes constitue pour Rolando Toro Araneda, des agressions provenant de niveaux profonds de dissociations de l'Inconscient Vital.

---

<sup>11</sup> PRIGOGINE I. et KONDEPUDI D. (1999), Thermodynamique. Du moteur thermique aux structures dissipatives

\* notion développée dans le lexique.

<sup>12</sup> POK D. (2007), monographie Vers la plénitude. Tantra et Biodanza.

A contrario, un *inconscient vital* structuré et ouvert, s'exprimera quant à lui, par un bon état de santé, une humeur de fond élevée et une appétence à la joie de vivre. Il est, en quelque sorte, le reflet du désir de vivre de nos cellules ! Le désir de lutter contre les agressions venant de l'extérieur. Pour Varela « *le système immunitaire peut être perçu comme un tout organique animé d'une cognition cellulaire qui se reconnaît pour se défendre et se conserver* »<sup>13</sup>.

La Vie en nous distinguerait ce qui est de sa propre identité génétique (intracorps) de ce qui ne l'est pas, sauf dans le cas des cancers et des maladies auto-immunes évoquées précédemment. Varela parle également de « couplage structurel du système vivant »<sup>13</sup>, duquel l'espèce humaine fait partie, sans en être au centre. Ainsi, cette intelligence organique semble se syntoniser avec l'intelligence macrocosmique et tend à l'harmonie. Comme si les lois de l'univers conspiraient à l'organisation d'un « ordre implicite »<sup>14</sup> qui pousse à la conservation de la Vie et à son évolution, dans nos corps, entre nous et avec l'univers lui-même.

Pour exemple, notre système respiratoire (système nerveux autonome, SNA) sans lequel nous ne pourrions vivre, est le résultat d'une coordination intra-corps parfaite, entre les cellules pulmonaires et celles du nerf vague qui le relie au bulbe rachidien. Mais nous pourrions également dire que les arbres qui se nourrissent de notre gaz carbonique et qui rejettent de l'oxygène font également partie intégrante de notre système respiratoire extra-corps ! Idem pour les océans, qui produisent plus de la moitié du dioxygène de l'air que nous inspirons. Ce couplage structurel parfait n'est-il pas un exemple évident qui démontre la coopération et l'interdépendance implicites des systèmes vivants entre eux ?

Les exercices de respiration en Biodanza sont alors l'occasion de renouer avec cette potentialité essentielle à la Vie. La fonction respiratoire, pouvant parfois être altérée dans son amplitude et/ou son flux naturel du fait d'*écofacteurs négatifs* comme le stress, ou d'une forme de déconnection de son propre corps, son propre argument vital. Retrouver le chemin de la respiration naturelle devient alors un véritable processus autopoïétique d'*intégration*. Ces deux notions semblent extrêmement proches et la seconde sera retenue par Rolando Toro Araneda dans le Modèle Théorique de la Biodanza.

L'*intégration* est située sur un continuum de l'axe vertical, qui va de la naissance des potentialités génétiques à leur pleine expression au travers des *5 lignes de vivencias*\* tout au long de l'existence. Elle est également caractérisée par la sensation d'être viscéralement reliée à la totalité des espèces vivantes et pleinement intégrée. Rolando Toro Araneda parle de « *l'énergie de vie qui nous traverse et traverse la nature comme un flux. Ce sont les êtres humains qui bloquent ce flux dans leur tentative de se séparer de s'isoler du reste de la création. Mais cette tentative est vaine et illusoire, car nous sommes reliés par une extraordinaire intelligence télépathique dont la nature même est l'amour et à laquelle nous avons cependant le choix de nous ouvrir ou de nous fermer* ».

---

<sup>13</sup> VARELA F. & AL (2017), L'Inscription corporelle de l'esprit : sciences cognitives et expérience humaine.

<sup>14</sup> BOHM D. (1989) La Plénitude de l'univers « Wholeness and the Implicate Order ».



Dans cette partie, j'aimerais expliquer en quoi et comment la Biodanza facilite ce chemin de reconnexion au flux de la Vie, notamment grâce au pouvoir de la *transe* et la *régression*.

Pour Rolando Toro Araneda<sup>15</sup>, "*l'état de transe ouvre la voie à une perception de soi en tant qu'être naturellement érotique, affectif et transcendant. Il offre la possibilité de rétrocéder à des états de diminution de la vigilance quant à la répression introjectée. Lorsque cela est possible, les vivencias unissant une douce érotisation à l'affectivité, permettent d'intégrer, d'associer, de réconcilier la perception de soi comme un être doté d'un potentiel inné d'amour et de plaisir*".

Au regard de cette définition, la transe semble constituer une aptitude humaine naturelle, nécessaire à l'harmonie de la Vie. Parfois étiquetée de dangereuse voire hallucinogène, elle fait pourtant partie intégrante de nos rythmes biologiques. En effet, le phénomène de transe est, en fin de compte, très commun et nécessaire à la bonne santé (physiologique et psychologique) de tous les êtres humains. On l'observe quotidiennement, au cours du cycle d'une journée. Lorsque l'on se réveille, après une bonne nuit de sommeil, « sans le savoir », on passe progressivement d'un état de conscience diminué à un état de conscience intensifié de soi et du monde.

Les personnes atteintes d'anxiété, voire de dépression, sont bien souvent perturbées dans leurs cycles de sommeil car elles « transitent insuffisamment » à cet état de « régression réparatrice » qui permet à l'organisme tout entier de goûter au repos plein et au renouvellement cellulaire (autopoïèse).

La transe constitue donc un véritable besoin vital et de plus en plus d'études scientifiques (neurosciences) s'y intéressent et révèlent son fonctionnement par la variation des ondes émises par notre cerveau. En effet, lorsqu'il est en veille active, ce dernier émet surtout des ondes rapides, dites bêta (de 12 à 30 Hz), avec l'apparition d'ondes gamma spécifiques (vers 40 Hz) lors d'une activité intellectuelle (intense). Alors qu'en relaxation légère ou éveil calme (assis dans son canapé yeux fermés par exemple), ce sont des ondes alpha (de 8 à 12Hz) qui prédominent. Les ondes thêta (4 à 8 Hz) correspondent, quant à elles, à la relaxation profonde, la méditation et à un certain type de sommeil (paradoxal). Enfin, en sommeil profond, les ondes majoritaires sont de type delta (de 0,5 à 4 Hz). "*Au cours d'une journée, nous ne faisons que passer d'un état de conscience à l'autre*", explique Marie-Élisabeth Faymonville, chef du service d'algologie-soins palliatifs du CHU de Liège, hypnothérapeute mondialement reconnue. Mais, plus l'intensité des ondes est importante, plus notre cerveau est en activité, et plus il s'épuise. Descendre vers des ondes plus douces (alpha, Thêta, delta), permet la régénérescence cellulaire.

Lors des séances de Biodanza, les *exercices d'harmonisation* facilitent ce passage transitoire d'un état de conscience (intensifié) à un autre (régression), permettant une véritable rééducation organique visant à l'harmonisation des systèmes neurovégétatifs au travers d'un mouvement cénesthésique savoureux.

Ma vivencia aquatique pourrait être également considérée comme une transe, au cours de laquelle ma propre perception et celle de l'eau sont devenues beaucoup plus vastes et

---

<sup>15</sup> GONZALES Myrthes (2004), traduction: Lévy Benseft Hélène Jeanne, Les 7 pouvoirs de la Biodanza.

\* notion développée dans le lexique

sensibles. Comme si la membrane de mes limites corporelles était devenue perméable et qu'il s'était opéré une forme de « *fusion* » et « *d'unité* » avec l'eau. Un abandon total à son bercement lorsque que j'ai cessé tout mouvement, toute tension et me suis mise sur le dos, les yeux fermés. J'entrais alors en *régression*.

En Biodanza, nous utilisons *la régression* comme un retour vers un état qui nous connecte à l'Inconscient Vital et nos potentialités. Ces dernières peuvent être inhibées par certains apprentissages sociaux et adaptations culturelles, mais restent mémorisées dans notre corps. C'est la raison pour laquelle Toro, parle plutôt de *reprogression*<sup>16</sup>, lorsqu'il évoque la *régression*. Á savoir un retour psycho-physiologique à des états proches de la naissance, qui permet une régénération des potentialités physiologiques et psychologiques.

Lorsque que nous nous abandonnons à la *régression*, les mécanismes physiologiques du plaisir et de la plénitude (système parasympathique) sont principalement activés et régénèrent en quelque sorte les cellules touchées par le stress (cortisol). Nous baignons alors, dans un cocktail délicieux de neurotransmetteurs (acétylcholine, endorphine, ocytocine) qui procurent des sensations agréables et qui peuvent mener jusqu'à la plénitude totale, l'extase du nourrisson relié au cordon ombilical de sa mère.

Sur le plan physiologique, cela aura un effet revitalisant et intégrant de l'ensemble de nos systèmes par l'activation du *SIALH*<sup>17</sup>.

Sur le plan psychologique, nous parlons aussi de réparation d'ordre affectif cette fois-ci. La *vivencia de renaître à la Vie*, dans des états antérieurs à toute identification personnelle et *indifférenciée*, nous plonge dans la sensation intense et originelle de l'unité de l'espèce. Elle s'accompagne d'un retour vers la dépendance saine: celle du nourrisson qui baigne dans un environnement sécurisé, affectueux, doux, riche et nourrissant. Le groupe (structuré et sécurisé), assure alors de manière symbolique et archétypale, la matrice maternelle et parentale qui subvient au nourrissage de tous les besoins psychophysiologiques (*vivencia de reparentalisation*). Mais attention, on ne revit pas sa propre naissance biographique, mais plutôt la naissance à la Vie. La première privilégie la connexion à l'inconscient vital au bénéfique de l'inconscient personnel, les deux étant reliés.

Le Dr Rof Carballo souligne l'impérieuse nécessité de conduire la *reprogression* dans des conditions de protection et de contenant affectif dont le langage premier est celui du corps et dont la saveur originelle est celle de l'affectivité (l'Amnios)\*.

En Biodanza, nous utilisons des danses qui engagent l'*Éros indifférencié*, pour éveiller le désir instinctuel profond (plaisir cénesthésique) et antérieur à toute influence culturelle. Ces danses permettent la (re)découverte très progressive de l'identité sexuelle propre, sans filtre et la possible reprogrammation des *protovivencias*\*réprimées, allant jusqu'à revivre symboliquement le mythe de l'orgie primitive (*les groupes compacts*)\* et ainsi réveiller les potentialités génétiques liées à la ligne de la sexualité (le Fétiche)<sup>18</sup> et de la transcendance.

Á noter que l'instinct sexuel est « facile » à réprimer et plus difficile à réhabiliter, tant sur le plan affectif que sur le plan neurophysiologique. Dans notre culture, le poids des jugements moraux (culpabilité, honte etc...) peut créer une vraie pression corticale sur les structures hypothalamiques et hypophysaires qui régulent l'activité des glandes sexuelles.

---

<sup>16</sup> CARBALLO. R, Reprogression notion développée dans le lexique.

<sup>17</sup> Système d'Intégration et d'Adaptation Limbique Hypothalamique, notion développée dans le lexique.

\* Notion développée dans le lexique

Cela induit par là-même, une perturbation de l'écologie physiologique du désir et son expression libre.

Je développerai plus loin les mécanismes socioculturels de répression des corps et de la sexualité, comme autant *d'écofacteurs négatifs* qui impactent le processus poïétique des individus. Á ce stade de ma réflexion, il semble important d'approfondir désormais la notion d'écofacteurs, d'environnements qui impactent l'IV.

#### 4- Les écofacteurs et processus de répression culturelle des corps.

Pour Rolando Toro Araneda, « *la culture crée un vaste réseau d'écofacteurs qui agissent sur le développement éthique et affectif des individus* » : ce sont les facteurs environnementaux capables de stimuler ou d'inhiber le développement des potentialités humaines.

Dans cette partie, la réflexion sera orientée vers la compréhension des mécanismes inconscients d'intégration de l'environnement culturel dans notre corps : *du corps social, au corps personnel et intime*<sup>14</sup>.

Évidemment, mes propos pourront paraître quelque peu réducteurs et généralistes, mais ont pour intention de visibiliser des mécanismes socio-politiques subtils et inconscients qui agissent directement sur notre corps en créant de véritables « *cuirasses défensives* »<sup>19</sup>, pouvant aller jusqu'à l'expression de maladies psychosomatiques en nous coupant de ce qu'il y a de plus vivant en nous (IV).

Les travaux de W. Reich se fondent sur la psychanalyse et l'existence des trois structures qui régissent la psyché humaine révélée par S. Freud. Selon ce paradigme « le Moi » (l'identité) est à la fois agi par « le Ça » (*l'Éros primordial* : le corps) et par « le Surmoi » (les normes sociales, la morale). Ces deux dernières peuvent faire pression et provoquer des névroses, des conflits intérieurs que Rolando Toro Araneda nomme « *dissociations* » et qui se cristallisent dans nos corps sous formes « *d'anneaux de tensions chroniques* »<sup>20</sup>, de rigidités qui limitent l'expression du mouvement intégré (instinct-émotion) et nous coupent de notre corporéité et corporalité. Ainsi, plus que de notre corps, ces cuirasses anesthésient une partie de notre perception de nous-même et du monde. Nous reviendrons sur cet aspect fondamental dans la deuxième partie, lorsque nous aborderons les liens entre *perception du corps et sentiment de soi*<sup>2</sup>.

Dans l'ouvrage « Surveiller, punir »<sup>16</sup>, le philosophe M. Foucault tente de montrer comment les institutions participent à la surveillance et à la pression culturelle des masses, en vue de les contrôler par « *un système disciplinaire de punition-récompense* ».

Il définit la discipline comme un mécanisme de contrôle politique qui se base sur ce qu'il nomme le « *Pouvoir-savoir* »<sup>16</sup>. En effet, l'un et l'autre sont intriqués car il n'y a pas de pouvoir sans constitution corrélative d'un champ de savoirs savants, ni de savoir qui ne constitue de relations de pouvoir.

---

<sup>19</sup> REICH W. (1936), La révolution sexuelle.

Dans cet ouvrage, Foucault montre que ce pouvoir-savoir va s'appliquer principalement au corps, à partir des avancées scientifiques de la médecine moderne après le 18ème siècle. L'enjeu poursuivi sera alors, de développer la force, la résistance, l'efficacité et l'efficience du corps pour l'assujettir et tourner son activité vers des choses jugées utiles, à savoir l'accumulation de capital. Un processus de « *réification et de domestication sociale des corps* »<sup>16</sup> est alors en marche ! (« Arrête de gigoter de partout ! Mets-toi au travail, Rends toi utile, Ne perds pas ton temps à rêver ! »). La tertiarisation du travail et l'ère numérique accentuent ce processus de sur-intellectualisation des activités humaines et, de « *décorporalité* »<sup>2</sup> reléguant le corps et le mouvement au second plan, ou cantonné à la pratique du « sport ».



À ce titre, JM Brohm, sociologue, philosophe et ancien professeur d'EPS, fustige le Sport moderne. Il déplore que, dès le début du siècle dernier, le sport ne s'entend plus seulement comme un ensemble d'amusements, d'exercices et de simples plaisirs ! Exit la distraction et le jeu et place au défi, à l'adversité et au dépassement de soi-même.

La performance devient la valeur incontournable du sport. Se mettre en mouvement pour atteindre un objectif devient la motivation première.

Pour que naisse le sport moderne, il fallait que les représentations du monde et de l'homme changent, que l'on passe d'une société traditionnelle qui vit dans la reproduction du passé, à une société moderne, fondée sur l'idéologie du progrès. Il s'agit non seulement de se transformer, mais surtout de s'améliorer. Ces principes de progrès, de maîtrise de soi et de ses émotions, émergent dès le 17e siècle notamment chez Descartes. Ils s'affirment ensuite avec force avec l'ère industrielle. Le sport devient alors un outil à la fois pédagogique et idéologique : *les valeurs qu'il porte (effort, contrôle de soi, performance, dépassement de ses limites, compétition etc...) sont aussi les valeurs maîtresses de la réussite sociale*<sup>20</sup>. Ici, cette course effrénée du corps vers le progrès économique à tout prix, la quête boulimique de richesses matérielles et de reconnaissance sociale, semble avoir accéléré sa coupure avec l'intelligence naturelle de la Vie en nous et entre nous.



Pour Jean-Marie Brohm, le premier facteur érigeant le sport en système mondial est: la diffusion du mode de production capitaliste industriel. Le corps devient alors un véritable « objet » de performance, de réussite et d'identification sociale, fermant progressivement les portes de la perception sensible « du dedans »<sup>2</sup> au risque qu'elle devienne une fragilité trop faillible. Naît alors la nécessité d'endurcir le corps et l'esprit, pour performer et exister. Nous retrouvons ici les cuirasses défensives évoquées par W. Reich, cette fois-ci auto-incorporées.

<sup>20</sup> BROHM J-M. (2002), Le corps analyseur.



Comme nous le voyons ici, la discipline et l'autodiscipline seront les solutions politiques et sociales qui s'imposeront. Elles cadrent avec subtilité tous les aspects de la vie quotidienne et assujettissent les corps et bien plus. Á l'école, au travail, se mettent en place une micro-pénalité du temps (manque

d'efficience, de productivité et de compétitivité des corps au travail), des corps (attitude et tenue incorrecte, trop agitée, trop feignante, trop gros.se, trop petit.e, trop maigre, sans muscle, non conforme...), et de la sexualité (indécent, frigide). Apparaissent parallèlement, en guise de « punition », une série de petits procédés subtils de petites privations, de jugements de valeur, de disqualifications pouvant aller jusqu'à l'humiliation, voire au châtiment corporel pour « domestiquer les corps »<sup>21</sup>, perpétuant ainsi les valeurs morales d'un système basé sur la productivité et sur son maintien. Au fil du temps, notes, comparaisons sociales et évaluations normatives sont introjectées et nous passons alors, d'une répression sociale à une auto-répression, une autodiscipline et autocritique des individus eux-mêmes ! « *Une véritable culture anti-vie* ».

Maintenant, j'aimerais dédier un paragraphe à la répression culturelle particulièrement faite aux corps des femmes, tout au long de leur processus d'individuation. Ici l'enjeu sera de montrer comment le réapprentissage des fonctions originaires de Vie semble d'abord devoir passer par un désapprentissage culturel progressif.

J'écris cette monographie pendant l'été sur la Côte d'Azur et dans ce contexte je vais souvent à la mer, ou en rivière avec mes ami.e.s et ma famille. Durant ces baignades, je me suis surprise à écouter stupéfaite les mots, et les maux des femmes lorsque nous nous dénudions pour nous mettre en maillot de bain. Et, force est de constater qu'une grande majorité juge très sévèrement leur propre corps (« *Oh, je me sens grosse, molle, je ne me supporte plus ! etc...* »). Et pas un seul mot des hommes sur leur corps, pas en ma présence en tous les cas. Ce constat assez banal étaye l'hypothèse sociologique de P. Bourdieu<sup>18</sup> qui révèle que le corps de « *LA femme* » doit répondre à davantage d'injonctions, de normes et de canons de beauté que celui « *DES hommes* ». Une répression sociale invisible, nous laissant parfois penser que nos propres corps ne nous appartiennent plus totalement. En tous les cas, ce fut ma croyance, subissant la pression de la religion, de l'héritage familial et des médias. Pour la poétesse et autrice noire américaine, Audre Lorde « *pour se perpétuer, toute oppression doit corrompre ou dé-former dans la culture de ceux qu'elle opprime, ces différentes sources de puissance capables de générer l'énergie nécessaire au changement. Pour les femmes, cela signifie la suppression de l'érotisme, comme source appréciable de*

---

<sup>21</sup> FOUCAULT M. (1999), Surveiller et punir.

*puissance et de connaissance dans nos vies. On nous a appris à nous méfier de cette ressource, avilie, déformée et dévalorisée au sein de la société occidentale oppressive »<sup>22</sup>.*

Cette pression me semble de plus en plus visible aujourd'hui dans l'espace public et les institutions, sous formes de « règles vestimentaires » pour les jeunes filles au collège et au lycée. Avant ses 11 ans, la longueur des shorts de ma fille n'était pas un sujet à l'école, je ne me rappelle pas non plus que l'on ait fait la moindre remarque de ce type à l'un de mes frères à la maison, à l'école ou au sport. Je ne me rappelle pas non plus qu'allaiter son bébé ait été passible d'une exclusion d'un musée ou d'un commissariat de police ! Comme si la vue d'un corps de femme « partiellement » dénudé, coupait de toute intelligence humaine et affective et par là-même, de la reconnaissance d'un acte qui nourrit la Vie. Dans ces exemples, nous comprenons aisément l'idée de la « *culture anti-vie* » dont parle Rolando Toro Araneda.



Cette pression sociale sur le corps des femmes s'accompagne généralement de « *sanctions sociales informelles invisibles* » que P. Bourdieu nomme « *violence symbolique* »<sup>23</sup>. Leur fonction, comme nous l'avons évoquée, est la régulation des comportements et « *le respect d'habitus sociaux dictés par le système de domination patriarcal* »<sup>24</sup>. Elle peut prendre

différentes formes au quotidien: comme des regards insistants, des remarques humiliantes : « Trop grosse, trop petite, pas assez musclée, trop musclée, trop de cellulite, poitrine trop grosse, inexistante, trop masculine, jupe trop courte, trop longue, trop serrée, trop large, décolleté indécent... ». Ces formes de violences invisibles, peuvent conduire jusqu'à l'exclusion d'une communauté, à une mise à mort du groupe social d'appartenance ! Cela a été mon expérience.

Plus communément, ces pressions sociales ont un impact terrible sur l'estime et le sentiment de soi. Elles peuvent provoquer des affections psychosomatiques mineures, les fameux « anneaux de tension »<sup>13</sup>, susciter une envie totalement démesurée de correspondre aux canons de



beauté exposés dans les médias, conduire à une véritable « dictature du corps » et parfois à des troubles plus graves comme les troubles psychologiques alimentaires et la dépression (Thanatos). Dans les cas les moins graves, comme évoqué avec les femmes en maillot de bain, ces pressions font naître un sentiment de mal-être, de mal-amour de leur propre corps.

<sup>22</sup> LORDE A. (2003), *Sister outsider*.

\* Ici l'érotisme et l'*Éros primordial* se confondent.

<sup>23</sup> BOURDIEU P. (1998), *La Domination masculine*.

Le smartphone et/ou le miroir deviennent alors, les outils majeurs de l'auto-répression de notre monde moderne! Je comprends tellement que nous n'utilisons ni l'un ni l'autre en Biodanza, dans ce qui est pour moi, un véritable processus de « déculturation et de réappropriation du corps ».

Avec la pratique, la Biodanza m'a permis de profondément modifier mon regard sur lui. Le faisant passer progressivement d'un ensemble de membres un peu éparpillés plutôt sensibles à la douleur, imparfaits et dont la vue a pu me sembler intolérable, à un corps de plus en plus entier, éprouvé, ressenti, dans des nuances de sensations agréables et subtiles, que je ne connaissais pas. Aujourd'hui, je peux dire que la Biodanza me permet de réaliser un vrai processus autopoïétique, transformant la perception de mon corps, vivencia après vivencia, rencontre après rencontre. Je découvre intimement sa beauté, sa sacralité ainsi que celle de tous les corps, d'ailleurs.

Je me rappelle de cette *danse de caresses des pieds* en 2e année d'école. Elle a à tout jamais changé ma vie, grâce au contact plein et affectif d'un de mes camarades. Je me rappelle encore m'être surprise à ressentir une sensation chaleureuse presque inqualifiable. Elle a fait naître avec fulgurance, le sentiment que mon corps m'appartenait enfin, vraiment et pleinement ! Comme si cette vivencia accompagnée avait ouvert la possibilité de vivre et sentir le plaisir de mon propre corps sans honte, ni culpabilité. Intellectuellement, je savais que c'étaient les objectifs de la Biodanza, mais à cet instant, je le vivais intensément! Je le savais car je le ressentais en dedans et ne pouvais plus jamais le nier... À cet instant tout en moi savait que le réapprentissage des fonctions originaires de vie par la vivencia, n'était pas qu'une théorie. Il passe par la rencontre humaine de deux sensibilités, un bain cénesthésique donnant naissance au sentiment intense d'existence et de soi<sup>2</sup>, me faisant transiter de l'anesthésie corporelle, à la sensation pleine. Tel Psyché revenant des enfers<sup>24</sup>, mon corps était jusqu'alors comme endormi, « *qui pouvait lui rendre sa sensibilité, sinon la douceur, la tendresse, la progressivité et la stimulation dans la sécurité affective d'Eros*<sup>25</sup> ? Une douce, savoureuse et subtile dissolution de quelques cuirasses défensives corporelles et existentielles, un véritable saut évolutif ontologique<sup>26</sup>.



Selon Rolando Toro Araneda, « *la conscience d'être vivant est le premier acte d'identité. Le point de rencontre entre la vivencia et la conscience. La conscience intensifiée de soi-même élargit la perception que l'on a du monde* ».

Déjà en 1769, dans le rêve de d'Alembert, Diderot montre comment la perte de repères internes, agit directement sur la perte de repère de soi. Il révèle alors qu'éprouver son corps

<sup>24</sup> Mythe d'Eros et Psyché.

<sup>25</sup> RIBANT B. (2022), échanges avec Bruno Ribant.

<sup>26</sup> Transtasie dans le modèle théorique de la Biodanza.

a des effets sur la manière de s'éprouver et de se percevoir soi-même<sup>2</sup>. Les sciences des lumières du 18<sup>ème</sup> siècle ouvrent ici la possibilité d'un élargissement de la conscience humaine, intégrant la dimension organique et l'humeur du dedans restées si longtemps étrangères à l'être humain. L'invention de la notion de « *cénesthésie* »<sup>27</sup> au début du 19<sup>ème</sup> siècle donne naissance à l'idée d'un corps indissociable de celui qui dit « Je ». Le « Je sens donc je suis » de Diderot vient alors compléter le « Je pense donc je suis » de Descartes : les prémices d'une intégration idéo-affectivo-motrice que nous cherchons à promouvoir en Biodanza.



Dans cette danse de *caresse des pieds à deux*, ce qui me semble avoir été une des clés de cette transformation, c'est ce « *sentiment intense d'être vivante* »<sup>28</sup> et la vivencia de sentir mon corps comme un tout intégré au contact si délicat d'un ami. De sentir ces sensations diffuses tellement agréables, celles que nous nommons « plaisir cénesthésique » en Biodanza, l'expression d'une connexion directe à *l'Inconscient Vital*. Cette expérience hautement significative, m'a ouvert à l'exploration d'un univers souterrain de perceptions enfouies, à la découverte d'autres versants de moi, m'ouvrant ainsi la possibilité d'une nouvelle manière d'exister. Ces vivencias intégrantes ont eu l'effet d'un baume réparateur et ont permis de dessiner et sentir les contours intérieurs de mon corps tout entier et de le faire mien. Elles ont donné naissance à un nouveau langage intracorporel, le langage sensible des instincts. Cette expérience significative et ce toucher subtil, me permettent aujourd'hui de vivre de plus en plus, mon corps comme un véritable espace sacré, un espace de plaisir.

Avec ce partage intime, je voulais illustrer comment, selon moi, la Biodanza peut permettre l'autopoïèse (Éros) des potentialités réprimées (Thanatos). Ici, ma sensibilité au plaisir et ma corporalité ont pu renaître, sans honte ni culpabilité et, avec elles, l'expression spontanée de ma propre identité (le Moi), grâce aux mouvements corporels sensibles, à la musique et aux rencontres. J'insiste sur l'aspect naturel de ce processus de gestation qui privilégie d'abord les voies inconscientes (les sensations corporelles surprenantes, agréables et incompréhensibles), au sens où la conscience est la dernière informée des évolutions de l'identité. Agir, sentir et exprimer ... Voilà le chemin de la Biodanza.

Pour conclure, j'aimerais partager un poème. De la poïèse par le corps, à l'expression poétique du cœur... De l'instinct à la conscience.

---

<sup>27</sup> ou cœnesthésie, Reil J. (1803), On the Term of Medicine and Its Ramifications, Particularly in Relation to the Revision of the Topic of Psychiatry.

<sup>28</sup> HOFFDING I. (1903), Esquisse d'une psychologie fondée sur l'expérience.  
**Sculpture en Bronze** « Homonculus de Rasmussen »



## **Une empreinte sur mon chemin**

Le chemin du mouvement habité,  
Éveil de l'instinct.  
Sentiment d'une mémoire retrouvée.  
Frémissement fugace et diffus,  
Nouveauté où espace oublié ?  
Sentiment d'être moi, je t'ai vu !  
Impulsion viscérale: je te sens à jamais.  
Je sillonne et désire affermir ta trace.  
Enfin en moi la vie passe.

## Partie 2 - La méthodologie de la Biodanza

Dans cette partie, nous passons de la théorie, c'est-à-dire des lois (autopoïèse) qui composent et structurent le vivant (corps), aux outils qui favorisent son déploiement dans le cadre des séances de Biodanza. Ici, j'aborderai les facteurs et les environnements qui enrichissent et facilitent le chemin vers la poésie des corps : cheminer ensemble, voici la proposition.



### Voyageur, il n'y a pas de chemin

Voyageur, le chemin  
C'est les traces de tes pas  
C'est tout; Voyageur  
Il n'y a pas de chemin,  
Le chemin se fait en marchant  
Et quand tu regardes en arrière  
Tu vois le sentier que jamais  
Tu ne dois à jamais fouler...

À l'instar du poème d'Antonio Machado, la Biodanza est une invitation à faire son propre chemin en allant de l'avant, souverain.e. Dans cette partie, nous verrons quelques conditions qui facilitent cette exploration et l'éclosion de vivencias intégrantes: c'est à dire d'expériences significatives, empreintes du sentiment intense d'être vivant.e, ici et maintenant. Dans cette partie, s'entremêleront des notions de méthodologie, des témoignages personnels ainsi que des poèmes qui se sont spontanément invités.

### 1- Le cadre et la posture des facilitateur.ice.s.

Je parlerai ici de ma propre expérience de bio-danseuse tellement la posture accueillante, chaleureuse et le cadre clair défini par ma facilitatrice, m'ont immédiatement permis d'être en confiance et de plonger dans la proposition d'oser la transformation !

C'est un cadre qui autorise et qui ouvre un espace des possibles. Un terreau fertile propice à l'exploration confiante, curieuse et au tâtonnement dans ces fameuses « zones dissipatives du chaos » ! Nous l'avons vu, la Vie (c'est-à-dire de nouvelles potentialités) se manifeste, se renforce et se stabilise (la poïèse) loin des états d'équilibre<sup>10</sup>.

Lorsque je suis venue danser pour la première fois, je me suis très rapidement sentie apaisée d'entendre la facilitatrice expliquer ce qu'était et n'était pas la Biodanza. J'ai aimé comprendre son origine clinique (et donc sérieuse à mes oreilles d'enseignante) et son déploiement mondial à des fins prophylactiques, plus que thérapeutiques. J'ai aimé comprendre pourquoi il n'y avait pas de miroir, pourquoi nous nous mettons en ronde et pourquoi nous nous regardions dans les yeux. J'ai aimé être invitée à répondre à une

proposition au travers d'exercices bien définis et à suivre mon propre élan. Pas celui de la facilitatrice, pas celui qui était joli et esthétique selon des « codes chorégraphiques » ! J'ai aussi aimé entendre la facilitatrice dire « *ici il n'y a pas de performance et vous êtes invité.e.s à réguler votre énergie en fonction de ce qui est bon pour vous, en fonction de vos sensations corporelles et de votre plaisir du mouvement* ». Exit la tentation d'être une bonne élève, « *de faire bien comme la prof l'attend* » ! C'était à la fois bon et déstabilisant car ça me confrontait à la pleine responsabilité de mon mouvement, cette fameuse médecine de l'autorégulation à laquelle Rolando nous invite. Celle qui ouvre un dialogue intime avec notre corporalité, avec le langage de nos sensations corporelles, guidées par le plaisir en résonance avec la musique.



Pour l'illustrer, voici quelques secrets révélés lors de « *ma* » *danse rythmique avec autorégulation*.

*Elle me permet de me relier à ma corporalité à mes potentialités rythmiques, mais aussi d'équilibre, de coordination, d'expressivité et de sensibilité. Au gré des répétitions, elle donne naissance à de nouvelles possibilités rythmiques et expressives plus spontanées, plus naturelles. Ces dernières participent à la dissolution d'anciennes structures stéréotypées, traces subtiles de la culture disciplinaire<sup>15</sup> dans mon corps. Elle ouvre également la porte à l'écoute et à la saveur de mes propres rythmes organiques, ceux qui s'éveillent en écho avec la cadence de la musique, l'inconscient vital et les pulsions de Vie. Une formidable occasion de renaître à l'existence de mes propres rythmes, dans l'intimité de mes perceptions viscérales. Celles dont la saveur me plaît ! Je danse, je sens, donc je suis ! Voilà comment, selon moi, l'absence de mouvements chorégraphiés en Biodanza, participe de l'éclosion de nous-mêmes (autopoïèse).*

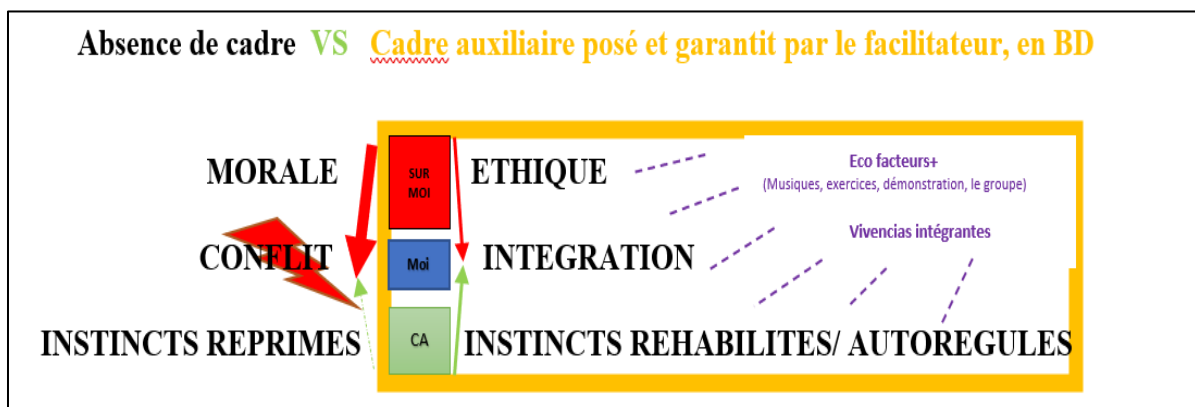
Revenons maintenant à un aspect évoqué un peu plus haut, celui d'un cadre à la fois structurant et permissif. Cette idée pourrait paraître paradoxale : un cadre qui contraint et qui autorise à la fois ! En effet, la Biodanza est un processus qui propose, entre autres, de réhabiliter les élans de vie : les instincts. Avant d'aller plus loin, il est important de clarifier un peu cette notion

À mes débuts, les instincts étaient pour moi quelque chose de flou et je pouvais même en avoir peur. J'étais assez septique et m'interrogeais sur le chaos qui pourrait advenir si tout le monde laissait ses instincts s'exprimer à tout va, sans cadre. Pour Rolando Toro Araneda, encore une fois, ils constituent l'ingénieuse stratégie de la Vie elle-même, pour assurer sa propre conservation. Ils portent son information, dans chacune de nos cellules. Plus concrètement par exemple, lors de ma brûlure en pleine mer, cette intelligence a automatiquement déclenché mon instinct de fuite sans que je puisse décider quoi que ce soit, par l'usage de ma volonté ou de mon cortex préfrontal, ordonnant ainsi à mon système nerveux autonome d'envoyer l'adrénaline, la dopamine, le cortisol et l'apport glucidique

nécessaire à mes muscles, pour me permettre de nager rapidement et regagner le bord sans succomber à la panique, la sidération et à la noyade.

En effet, la Biodanza a, entre autres objectif, celui de stimuler la réponse instinctive adaptative et de réhabiliter cette intelligence corporelle. Celle-ci, pouvant parfois être altérée du fait de notre mode de vie moderne « *de plus en plus sédentaire et domestiqué* »<sup>16</sup> comme vu dans la partie précédente. Pour Rolando Toro Araneda, l'expression de l'instinct est donc inévitable pour tous les êtres vivants et surtout sans danger, car ils n'échappent pas aux principes d'autorégulation. En effet, au fur et à mesure qu'ils s'expriment ils s'autorégulent par la manifestation d'un instinct opposé et complémentaire (bipolarité), comme l'est l'instinct de faim et celui (opposé et complémentaire) de satiété. Ma croyance initiale, selon laquelle l'expression de l'instinct serait destructrice, était donc une hérésie totale au regard des principes qui organisent le vivant . Il s'agirait même du contraire. En effet, leur répression peut provoquer des névroses, des conflits intérieurs entre les pulsions de Vie (le Corps, le Ça, Éros) et des forces répressives excessives, (la morale, le surmoi, Thanatos), créant ainsi : rigidités psychologiques, « anneaux de tensions somatiques », « mal a dit » psychosomatiques<sup>13</sup> et parfois même des perversions.

En Biodanza, le grand défi sera donc de favoriser l'intégration des différentes structures psychologiques (Ça, Moi, Surmoi) par la pose d'un cadre sécurisé et permissif et la réalisation d'exercices progressifs, qui permettent en quelque sorte (voir schéma) d'assouplir la pression d'un Surmoi tyrannique sur le Moi tout en permettant la stimulation et l'expression des impulsions instinctives et des potentialités génétiques (Ça). Ce qui favorise le renforcement de l'identité, alors moins sujette aux conflits entre Surmoi et Ça.



En d'autres termes, le « cadre auxiliaire » en Biodanza, permettrait d'agir sur les incohérences entre « ce que je ressens, ce que je fais et ce que je pense » par l'intégration harmonieuse des instincts, des affects et des valeurs. Nous retrouvons ici l'intégration du cerveau triunique<sup>29</sup> de Mac Lean. Ce cadre offre concrètement aux participant.e.s la possibilité d'expérimenter, d'oser sortir de ce qui est connu et culturellement appris, en toute sécurité avec pour boussole, la perception ou non de plaisir cénesthésique et le feedback des camarades dans les danses à plusieurs.

<sup>29</sup> GUYOT R., MAC LEAN D. (1990) Les Trois cerveaux de l'homme.

Dès mes débuts j'étais particulièrement en lien avec mon rythme et mon élan vital et en même temps, très peu avec ma capacité d'auto-régulation. Un peu comme si mon corps n'était programmé que sur un mode unique, qui disait que c'est bon quand c'est intense et rythmé, jusqu'à la mort ou à l'épuisement ! Peut-être l'expression inconsciente d'un surmoi tyrannique, élevé au grain de la compétition ? Au gré des répétitions de cette *danse rythmique avec autorégulation*, j'ai appris à écouter la musique dans les modulations subtiles de son rythme, comme une possibilité de nuancer l'intensité de mes propres mouvements, sans renoncer au plaisir du rythme. Comme si la musique faisait raisonner le langage de mon corps, révélant ainsi mon langage intérieur, celui des sensations, de la fatigue dans mes muscles et mon souffle. Dans cette danse, mue par la musique, je me rencontre et me transforme. Une véritable poésie du corps par le corps, dans un cadre sûr et nourrissant: je suis littéralement bombardée d'écofacteurs qui facilitent mon lien avec la Vie. Je me demande même si ma décision récente de travailler à mi-temps, dans le milieu hyper-compétitif de l'enseignement universitaire et du sport pour devenir facilitatrice de Biodanza, n'aurait pas germé durant cette danse ? La conscience est décidément informée en dernier !

Enfin, pour conclure avec le cadre sûr et permissif de la Biodanza, je me rappelle que dès la première séance, la facilitatrice a également précisé que certains exercices se réalisent à deux ou plus pour exercer notre capacité à nourrir des relations saines, harmonieuses et équilibrées avec les autres. C'était un des objectifs de la Biodanza. Elle a appelé cela « *la relation en feed-back* », où chacun.e ajuste son propre mouvement en lien avec, son ressenti dans l'instant dans l'espace relationnel face à l'autre. La musique devient alors la véritable cheffe d'orchestre et le repère commun. Permettant ainsi de co-crée une danse qui se révèle être plus que la somme de deux mouvements. Quelle révolution intérieure pour moi qui pratiquais de manière intensive la CNV (Communication Non Violente) avec des mots ! Ici, c'est par les CORPS éprouvés que nous pouvions expérimenter cette autre CNV (Communication Non Verbale), ce mode de communication qui ne ressemble en rien à une relation où l'un réalise son mouvement et où l'autre s'adapte, se soumet et/ou inversement ! Une invitation à l'altérité corporelle et à l'écoute mutuelle, sans mots !

Ainsi ce cadre a constitué le terreau sûr et nourrissant à partir duquel, j'ai osé.

## 2- Le groupe comme écofacteur : une poésie de la rencontre humaine

La Biodanza est un processus de développement humain, et souhaite faire de la rencontre avec les semblables, une expérience (re)signifiante et merveilleuse, qui aiguille nos chemins d'évolution vers l'expression de la vie. C'est la raison pour laquelle, il n'y a pas de Biodanza sans la présence des autres.

Pour faire écho au cadre posé par la facilitatrice, personne ne reste en observation, tout le groupe participe aux exercices dans la limite de ses possibilités physiques et émotionnelles de l'instant. Cela a pour effet de favoriser l'audace et le courage de s'aventurer dans l'exploration d'un inconnu devenu possible, car nous osons tous ensemble, nous nous inspirons mutuellement et nous grandissons ensemble.

Pour Rolando Toro Araneda, la Biodanza constitue une véritable « *poétique de la rencontre humaine* », une possibilité de mettre au monde (poïèse) quelque chose de nous qui s'anime du dedans (intra-corps) lorsque nous nous rencontrons. Parfois, il suffit d'une rencontre, d'un regard, d'un contact, d'une étreinte pour que nos vies soient transformées à jamais ! C'est en ce sens que la rencontre est génératrice de possibilités infinies d'évolution de nous-mêmes et de perception du monde. Car lorsque nous nous transformons, c'est toute notre perception du monde que nous transformons.

*Les rencontres* permettent également de nous relier à nous-mêmes, en *feedback* avec l'autre. Ainsi « comment pourrions-nous avoir des nouvelles de nous, savoir ce qui nous habite profondément si nous ne nous rencontrons pas ? Je suis seul.e si je ne me rencontre pas dans le miroir de ton regard ! C'est ainsi, que je peux percevoir et sentir en moi tout un univers de transformations qui naît dans cet ici et maintenant unique »<sup>7</sup>. Comment puis-je savoir que ma présence est un peu absente, si dans une *ronde d'intégration*, je ne sens pas le tonus de ta main dans la mienne ? Dans un *jeu de paume*, c'est parce que je sens la puissance de ta main qui rencontre la mienne comme une sensation un peu moins qu'agréable, que je peux ajuster mon tonus et ma puissance à la tienne, et ainsi tu pourras sentir que ton intensité est trop forte pour moi ! C'est toute cette écoute corporelle mutuelle subtile, en *feedback* qui nous transforme l'un l'autre ! Et nous permet d'apprendre à communiquer de manière sincère e, dans un langage sensible, naturel et profondément humain.

L'autre, à la fois semblable et pourtant si différent « cette tension perturbatrice »<sup>30</sup>, nous permet de réveiller et de révéler en nous notre intelligence affective et notre *instinct grégaire*. Quand nous marchons, dansons, créons ensemble, il y a comme une pulsion naturelle qui pousse à sentir, percevoir et nous ajuster avec l'autre dans le sens de la SOLIDARITÉ. C'est totalement surprenant de voir dans les *jeux de coordination* à 3/5/10/100... comment à partir du rythme de la musique, nous parvenons à cadencer tous ensemble, sans un mot, jusqu'à créer une unité groupale spontanée, comme une force naturelle (Éros) qui pousse à la solidarité et la coopération joyeuse. Enfin, lorsque nos regards se rencontrent avec sincérité et sensibilité lors de nos  *rondes* et nos danses, peut surgir alors, un sentiment particulier : une reconnaissance mutuelle d'Être à Être, renforçant ainsi la sensation profonde et puissante d'exister, révélant à son tour la conscience du lien qui nous unit (unité)<sup>7</sup> et la valeur de notre propre identité (unicité)<sup>7</sup>.

Ici, j'aimerais approfondir le rôle de l'introduction progressive *du contact* et de *la caresse* dans ce processus poïétique groupal hebdomadaire en



Biodanza. Comme déjà évoqué, les dimensions corporelles de notre identité sont aussi les plus réprimées dans notre éducation. Elles me semblent aussi les plus délicates à réhabiliter, en tous les cas, cela a été mon chemin : une véritable re-signification de la « *care-sse* », c'est-à-dire du soin en anglais !

En effet, par son pouvoir hautement intégrant *la caresse* permet une rééducation affective des potentialités endormies ou réprimées. En Biodanza, le climat sûr, permissif et intime du groupe, orchestré par la progressivité du facilitateur, permet de vivre des vivencias intégrantes et profondément réparatrices, comme évoqué plus haut avec *la vivencia de reparentalisation*. C'est en ce sens, que la caresse sensible qui naît d'un consentement mutuel et qui est perçue comme agréable par celui ou celle qui l'offre et la reçoit, a des effets thérapeutiques et favorise une forme de résilience.

D'abord, sur le plan métabolique et organique, elle favorise l'autorégulation des systèmes nerveux (équilibre neuro-végétatif, diminution du cortisol), endocrinien (augmentation Dopamine, Ocytocine, Sérotonine et Endorphine) et immunitaire. Elle revitalise certains organes comme la peau, les artères, l'appareil digestif, urinaire et reproducteur et libère des tensions musculaires. Elle a un effet de régulation de l'humeur et renforce les instincts sexuels, de survie et diminue les tensions musculaires et les mécanismes de défense.

Sur un plan psycho-affectif, elle favorise l'estime de soi, par la revalorisation du corps associée à des sensations intégrantes de plaisir, d'affection, d'amour et de lien.

Sur un plan existentiel, elle nous connecte à une perception amplifiée de notre conscience et de la relation intime aux autres et au monde. La *vivencia de contact et de caresse* de l'autre permet la perception de soi, la reconnaissance de son existence et de sa valeur. Le regard et le toucher consenti d'autrui sur nous, révèle et potentialise l'image que nous avons de nous-mêmes. Lors d'un récit de module d'école je témoignais « *durant ces rencontres vivenciées, ces dons d'amour gratuits, je suis regardée, touchée avec tendresse, amour et affection, j'ai de la valeur et peux exister vraiment* ». Pour Rolando Toro Araneda, « *une telle vivencia permettra également une valorisation du corps, comme un espace capable de susciter du désir et offrir du plaisir* ». R. Carballo, parle quant à lui, de l'importance particulière de l'acte d'êtreindre, dans le processus de l'identité corporelle. S'abandonner à la caresse de l'autre, aurait donc un impact puissant et intégrant sur l'identité et la conscience intensifiée de soi et du monde.

Voilà une humble synthèse qui avait pour intention d'expliquer en quoi le groupe de Biodanza semble être un des plus puissants écofacteurs de la poïétique des corps.

### 3- La vivencia : le couple musique- mouvement : « réveiller la musicalité des êtres »

Dans sa définition de la Biodanza, Rolando Toro Araneda est très clair: « *la méthodologie consiste avant tout à induire des vivencias intégrantes par la musique, le chant et le mouvement* ».

➤ La vivencia intégrante :

Expliquer la vivencia me semble vain, il paraît plus cohérent de livrer ma parole poétique : de la poésie des corps à la poésie des mots... Celle qui naît de l'émotion éveillée par le mouvement en réponse à la musique, générant à son tour des mots qui partent du dedans et qui sonnent comme une poésie de la danse de la Vie. Une parole émue et pleine de sens, qui tente humblement de saisir l'insaisissable, l'innommable, la voici :

## Vivencia

Lorsque la musique entre, je m'ouvre au  
flux de la vie.  
Sentir sans bouger, un instant...  
m'abandonner.  
Renoncer au mouvement cérébral,  
Faire pleinement confiance au spontané,  
Encore inconnu, il s'insinue tout partout,  
Et me fait me sentir entière, vivante,  
vibrante.  
Moi, plus que Moi !  
Je sens grandir l'inédit,  
Dans cette danse réalisée tant de fois...  
Un présent, une sensation qui s'éveille  
et se révèle...  
C'est la sagesse de l'instinct qui s'exprime et  
m'anime soudain,  
Et ma joie présente telle une grâce,  
« Ce n'est pas ma vie, c'est la Vie » !  
Sonne comme une évidence soudaine,  
Dans l'antichambre de mon intimité.  
Une impulsion impossible à nier.

Un rendez-vous avec un mystère.  
Celui du primordial, un retour à la terre  
Dans des couleurs parfois intenses,  
Parfois diffuses, jusqu'à modifier ma  
conscience...  
Vivencier, c'est aussi plonger ensemble  
Dans un doux bercement primal  
Dans un abandon total.  
Nous ressourcer allégrement,  
Tétant au sein du cosmos allaitant...  
Et lorsque la musique s'arrête doucement  
réouvrir les yeux et contempler  
Émue, touchée par la beauté,  
Par ces regards reçus, donnés.  
Et à nouveau me sentir vivante.  
Et quand je quitte la salle de danse,  
La musique en moi me danse,  
Mon chemin trouve un nouveau sens...



➤ Le couple musique-mouvement : « Réveiller la musicalité de l'être ».

N'étant pas du tout initiée au chant, mes propos porteront sur le couple musique-mouvement comme écofacteurs favorables à la poésie des corps en Biodanza.

La musique a été la première intuition de Rolando Toro Araneda, le mouvement est venu amplifier l'action vibrante initiée par celle-ci.

Déjà, d'anciennes études avaient précédé l'idée selon laquelle la musique et la danse agiraient comme des révélateurs de notre identité. Au milieu du XIX<sup>ème</sup> siècle, le Dr Maine de Biran s'intéresse aux effets de la paralysie sur le sentiment d'existence<sup>2</sup>. Il démontre qu'il existe un lien de causalité indiscutable entre la perception (nerveuse) du mouvement corporel et le fait de se sentir vivant. La musique venant renforcer cette aptitude sensorielle.

Elle constitue également l'un *des 7 pouvoirs de la Biodanza*<sup>15</sup>. Aussi, nous utilisons un répertoire de plusieurs centaines de morceaux provenant du monde entier. Ces musiques sont scrupuleusement sélectionnées et ont toutes un point commun : elles induisent des émotions intenses par le biais du système d'intégration limbique hypothalamique (SIALH). Elles sont en quelque sorte *organiques* : c'est-à-dire qu'elles facilitent l'élévation de l'humeur endogène, grâce à la stimulation ciblée de certains neurotransmetteurs et autres molécules du « bien-être », telles que la sérotonine, la dopamine, les endorphines, l'acétylcholine et l'ocytocine. Cette stimulation permettrait de remuscler les circuits synaptiques (plasticité cérébrale) du plaisir, de la détente, de l'optimisme, du courage et du lien affectif. C'est en ce sens que la Biodanza agit sur notre *identité* (physiologique et affective). « *Ces musiques sont organiques aussi parce que leur contenu tant émotionnel qu'inducteur de mouvement, est cohérent. Et aussi, car elles correspondent aux mouvements et aux expressions naturelles à l'être humain* »\*.

Prenons l'exemple d'une personne qui aurait des difficultés à se positionner clairement avec les autres, à « se mettre en mouvement » au quotidien ou à assumer pleinement ses choix. L'invitation sera alors de renforcer son identité avec des musiques rythmées en « privilégiant » des exercices comme *les marches, les danses rythmiques, expressives et créatives*. Ainsi, le fait de marcher tous ensemble, avec détermination sur une musique cadencée, en synergie, en allongeant et en marquant le pas, et par là-même, le mouvement naturel de balancier des bras et en regardant loin devant, va avoir un effet positif sur le système orthosympathique. Cela va muscler l'activation de dopamine et de sérotonine et procurer un sentiment de courage, de détermination et de confiance en soi etc...

Tout comme des *exercices de fluidité, de rencontres, de contacts et de caresses*, vont favoriser la stimulation du système parasympathique et l'augmentation de la sensibilité via les récepteurs sensitifs de la peau. C'est l'exemple de « *la caresse des mains* », dont les récepteurs sensoriels et sensitifs sont les plus représentés dans notre cerveau<sup>31</sup>. Cette sensibilité s'accroîtra davantage si elle est associée à une émotion agréable de sécurité affective, d'amitié, et de plaisir etc...

---

<sup>31</sup>PENFIELD et RASMUSSEN (1950), Homoncule moteur

\*Annotation apportée par Hélène Levy Benseft

Personnellement, lorsque j'ai réalisé pour la première fois la danse de « *la caresse anonyme des mains en groupe de cinq personnes* », je me suis sentie totalement émue et troublée, par la douceur de ces touchers subtils. C'était une sensation que je ne connaissais pas, et en fait si. J'avais les yeux fermés, et je recevais et donnais des caresses tellement agréables, intimes, de la part de « personnes inconnues » !

Aujourd'hui, je sais que ma capacité à vivre mon corps avec davantage de liberté et de plaisir en moi et avec d'autres, a pris racine ce jour-là et s'est considérablement approfondie au gré des vivencias... Certaines ont été agréables, d'autres ont été plus confrontantes, et m'ont permis d'affiner la perception et l'expression de mes possibilités et de mes limites. Mais il est évident que l'environnement musical couplé à des exercices adaptés savamment agencés m'a grandement « facilité » le chemin. Je les remercie tellement pour leur progressivité...

### **Mémoire presque oubliée...**

Quand la musique se fait pulsation  
Résonne en moi fugace  
Frémissement d'une vie primale  
Mémoire presque oubliée...

Enfin sous mes pieds se fend  
Douce et puissante impulsion  
Qui s'insinue dans la brèche, frêle  
De l'ici et maintenant

Mémoire presque oubliée...  
Tu trouves enfin ton dessein  
Par l'interstice, Kairos me plonge  
Dans l'instant, l'instinct, je sens  
L'expression salvatrice du désir soudain

Je porte donc bien moi aussi  
Le sceau du mystère, de l'Amour  
Et je m'abandonne enfin...

#### 4- La progressivité : du changement de posture corporelle au changement de posture existentielle. De la poïèse à la poésie...

« Lorsque l'écart entre le connu et le nouveau n'est pas excessif, les pas à franchir sont ressentis comme accessibles... ainsi par incursion quasi-homéopathique les personnes élargissent le champ du connu, faisant reculer sans cesse l'horizon du monde à explorer. Ce monde étant d'abord celui du mouvement et de la musique, puis des sensations, des émotions et des relations. »<sup>32</sup>

Dans le domaine des sciences de l'éducation, Lev Vygotski<sup>33</sup> évoque, quant à lui, la « zone proximale de développement », comme une condition essentielle à l'apprentissage et à la transformation durable. En Biodanza, il s'agit alors, pour les facilitateurices, de doser avec agilité l'équilibre entre zones *dissipatrices et proximales*, un peu comme dans une *coordination rythmique en groupe*, où l'enjeu serait de trouver la bonne longueur et le bon rythme des pas, pour avancer ensemble dans la joie.

Cette pédagogie de la progressivité en Biodanza nous renvoie au cœur même du *Modèle Théorique* et à la notion d'*homéostasie*, cette intelligence organique qui permet aux systèmes vivants, ici les élèves que nous accueillons, de stabiliser leurs paramètres internes (le socle de leur identité) tout en intégrant de nouvelles dispositions à vivre. Au gré de vivencias nourrissantes et structurantes, ils élargissent l'expression de leurs propres potentialités de manière autorégulée et autonome. Empruntant encore une fois le chemin qui va du corps en mouvement, à l'émotion, puis à la pensée. Et parfois, lorsque les conditions sont réunies, lorsque l'identité est assez renforcée, des seuils plus importants, parfois existentiels peuvent alors être franchis. Nous parlons alors de « sauts évolutifs » ou pour le dire autrement de *transtasie*. Respecter le temps de l'intégration permet aux personnes d'assumer pleinement leurs désirs et les choix qu'elles pourraient faire dans leur vie, et surtout de *leur* donner les moyens de leur pleine responsabilité.

Personnellement, lorsque j'ai décidé de travailler à mi-temps et par conséquent de gagner deux fois moins d'argent. Dans un monde professionnel où la compétition est féroce et où le concept de « mi-temps » n'existe pour ainsi dire pas du tout, j'avais en moi les capacités d'assumer ce choix. Les ressources créatives pour ajuster mes besoins et ceux de ma famille à cette nouvelle réalité financière et, le plus difficile, le courage pour faire face aux réactions vives et parfois pesantes de ma direction, de certains collègues et de mes proches. Si j'avais été trop vite, je me serais probablement écroulée et aurait fini par me relever bien-sûr. Mais la saveur du chemin aurait été empreinte de plus de misère, de peine (Penia : mère d'Eros), à un endroit où la Biodanza prône une progressivité harmonieuse, intégrante et agréable à vivre !

Aujourd'hui, en tant que jeune facilitatrice, je m'emploie presque exclusivement à réunir les conditions favorables à « la transformation des postures corporelles ». À favoriser le processus d'autopoïèse, par l'affectivité contenante du groupe et la rencontre heureuse de la musique et des mouvements « d'initiation ». Ils constituent alors un terreau fertile, vivant

---

<sup>32</sup> LEVY BENSEFT H. (2022), formation continue Progressivité.

<sup>33</sup> VYGOTKI L.S. (1985), Le problème de l'enseignement et du développement mental à l'âge scolaire

et fécond. Car comme le dit Rolando Toro Araneda, « *la posture corporelle est une manière de voir la vie, d'être en relation au monde... Elle est le fruit d'un processus d'adaptation. Les exercices contribuent à améliorer la posture corporelle, dans la mesure où il y a une amélioration globale du style de vie, de la perception du monde et de l'estime de soi... Il semble alors totalement erroné de croire que le fait de modifier par la volonté et de l'extérieur la posture corporelle, permette de modifier en profondeur la vivencia d'être au monde* » !

**Du corps habité, aux mots du cœur**<sup>34</sup>, voici un témoignage personnel issu d'un compte-rendu d'école et qui illustre ce chemin d'intégration. « *Notre corps peut être considéré comme l'expression de notre manière d'être au monde (Identité), à la Vie, à notre existence. Comme si nous inCORPorionS les traces de nos interactions avec l'environnement (physique et social)*<sup>14</sup>. Par exemple, avant de commencer la Biodanza, j'avais tendance à avoir les épaules un peu tombantes et légèrement renfermées vers l'intérieur, c'était pour moi, une période de grande tristesse et de solitude. Je mesure combien, mon segment pectoral et affectif s'est naturellement redressé, ouvert et a gagné en flexibilité et en extension, au même titre que mes relations affectives. Peut-être que mon passif de nageuse de compétition (environnement physique) et que mon environnement social et affectif peu expressif, voire répressif, avaient façonné mon corps, sa manière de se mouvoir et par là-même, ma manière d'être en lien avec les autres ? J'observe également une plus grande mobilité de mon bassin et l'évolution de ma marche depuis quelques mois. À suivre !



*Lors du weekend de formation Principe Biocentrique et Inconscient Vital, la danse qui m'a semblé être la plus significative était l'enchaînement de la danse d'intégration des trois centres individuelle, puis à cinq. Elle a constitué une merveilleuse possibilité vivencielle pour réhabiliter les instincts fondamentaux et particulièrement la sexualité, avec mes valeurs et mes affects. Elle a agi comme un baume cicatrisant et apaisant; je goutais à la fluidité de cette énergie suave et radiante qui circulait et passait par mes trois centres et qui coulait enfin jusqu'à mon bassin. Ma danse du ventre mécanique, apprise et stérile intégrait enfin un plaisir spontané ! Danser et m'offrir à la matrice d'un groupe sécurisant, m'a permis de lâcher encore plus, d'aller encore plus loin dans le plaisir cénesthésique. Je me sentais enfin reconnue et soutenue par les miens. Deuxième couche de baume cicatrisant... »*

---

<sup>34</sup> Récit vivenciel module du mouvement humain (2018), 2ème année d'école et 3ème année de pratique de Biodanza.

## Partie 3 - Mon processus d'intégration dans les cinq lignes de vivencia : Du corps caché au corps dévoilé, de la poïèse à la poésie...

Dans l'introduction, j'écrivais que cette monographie était pour moi l'occasion de retracer avec clarté le chemin qui allait de « simples exercices de Biodanza » à l'apparition de changements dans mon style de vie. Ici, j'aimerais partager de manière simple et parfois factuelle, quels ont été mes virages existentiels et la participation que j'attribue à la Biodanza dans cette véritable poïèse par le corps. Par commodité, je décrirai chacune des lignes de vivencia tout en étant consciente qu'elles sont totalement intriquées et interdépendantes, et qu'une transformation du style de Vie est le fruit d'un processus systémique complexe, motivé par l'expression préférentielle d'une potentialité. De l'instinct à l'émotion, de l'émotion à la conscience, voici le chemin d'évolution que j'ai parcouru durant ces cinq dernières années. Et comme Rolando Toro Araneda l'avait si bien dit, *en Biodanza les mots de la conscience arrivent en dernier*, officialisant parfois avec surprise ce qui n'est plus et qui a naturellement été remplacé par ce qui est, au gré des vivencias intégrantes et suivant une danse en 3 temps : « je bouge, je sens, je suis » !

### 1- La vitalité

De manière générale, j'ai pu constater un accroissement de ma corporéité, de ma capacité d'action dans les différentes catégories de mouvements. Elle se manifeste particulièrement par une meilleure perception de ma puissance et de ma consistance corporelle, ainsi que de ma résistance. Sur un autre plan, je peux reconnaître aujourd'hui mes qualités d'agilité, de flexibilité, de légèreté, d'expressivité et de sensibilité. Aussi, l'expression de ces dernières ne se cantonnent plus seulement à la salle de danse ; elles infusent et s'intègrent de plus en plus à ma vie de tous les jours.



Mais la grande révélation a été celle de *l'autorégulation*, comme évoquée plus haut dans *la danse rythmique avec autorégulation*. Ralentir, pour rester dans le plaisir ! Être à l'écoute de cette sagesse organique qui trouve naturellement le chemin du plaisir. Manger pour le plaisir et m'arrêter pour rester dans le plaisir. Je remercie la Biodanza de m'avoir aiguillée pour retrouver la régulation de mes instincts de faim et de satiété.

### 2- L'affectivité

Les marches et les danses à deux ou à plus, m'ont permis de sentir d'une manière totalement nouvelle et surprenante le langage de *l'eurythmie*, de la *syntonie* et de *l'eutonie*

dans un dialogue des corps en *feedback*. Me faisant goûter à la saveur organique de l'équivalence et de l'altérité. Je me suis ouverte à la possibilité d'être une personne à part entière, pas plus et surtout pas moins !

Cette intelligence affective grandissante, me permet aujourd'hui de me donner le droit de reconnaître et de célébrer mes petites victoires du quotidien, d'accepter de recevoir parfois plus que ce que je donne, d'exprimer mon point de vue et mes désaccords avec celles et ceux que j'aime, plus ou moins sereinement mais sans craindre pour la relation, et d'aller vers celles et ceux qui m'aiment plutôt que d'attendre de celles et ceux qui ne manifestent pas de réciprocité. Et enfin, chose assez surprenante, je me sens de plus en plus en lien tranquille avec les animaux dont j'avais une peur étrange.



### 3- La sexualité



Elle était la ligne de potentialités la plus inhibée et dissociée. En évoluant elle a fait bouger toutes les autres : par la perception subtile et intense de ma corporalité et la recherche du mouvement savoureux de l'Intérieur. Á ce titre, *la caresse* a été une véritable révolution sensorielle, une nouvelle « peau-éthique » de la rencontre humaine, transformant avec délicatesse un geste rempli de honte en un geste rempli de saveur. Ce fut et c'est encore aujourd'hui, une véritable rééducation aux sensations primales de plaisir : un réapprentissage « érotico-affectif ». Á mes débuts, lors des modules de formation en école je vivais régulièrement sur cette ligne, des vivencias difficiles : trop de honte, de culpabilité et de solitude. Alors qu'une caresse était censée procurer une sensation agréable, chez moi c'était tendu et parfois effrayant lorsqu'elles venaient des hommes. Un peu comme si mon corps avait enregistré une préférence sensorielle pour les émotions douloureuses, l'anesthésie tout au mieux ! Á vrai dire, durant près de deux décennies, lorsque je traversais des épisodes souffrants, je dévorais sans compter, dans l'espoir de trouver enfin l'apaisement et la détente. Mais la culpabilité et la honte de mon corps prenaient rapidement le dessus, laissant place à une hyper autorépression. Á cette époque, je crois que mon plaisir était, en quelque sorte, synonyme d'absence éphémère de douleur. Je mesure le chemin parcouru...

Pour en revenir au *contact* et à *la caresse* en Biodanza, peut-être que la carence affective dans laquelle je me sentais à l'époque, explique mes réactions instinctives premières lorsqu'un homme venait à mon contact ? Á savoir : la crainte (instinct de fuite), la colère (instinct d'attaque), et l'anesthésie (instinct de sidération). Aujourd'hui, je comprends avec beaucoup d'affection



que je vivais un dérèglement total de la fonction naturelle du toucher, empêchant mon corps de se signifier comme un espace de plaisir, un espace sacré et pure expression de la Vie. Au gré des vivencias intégrantes, m'abreuvant ainsi au lait de sensations cénesthésiques de plénitude, je me reconnais de plus en plus le droit au confort, à la légèreté, à la détente à ce qui est bon, savoureux et facile. Je m'habitue peu à peu à m'offrir le cadeau de recevoir l'abondance, la qualification et aussi de m'apporter de l'abondance et la qualification. Aujourd'hui, je peux m'avouer que je me sens vraiment belle, vivante et expression pure de la beauté de la Vie. Mes désirs sont « sain.t.s » et sont l'expression naturelle de la Vie qui souhaite se célébrer en moi. De la même manière, les désirs de mes camarades sont autant l'expression merveilleuse de la Vie qui souhaite se réaliser en eux. Libre à moi désormais, de partager mes désirs et de partager les leurs selon ma propre éthique, dans chaque « ici et maintenant ».

À ce sujet, me revient un extraordinaire déclic vivenciel lors du module de formation sur les archétypes mythologiques. En effet, danser *Dionysos et Déméter (danse d'auto-donation accompagnée)* et me permettre de les inviter en mon corps, (je me disais qu'il s'agissait d'archétypes appartenant à *l'Inconscient Collectif* de l'espèce et non directement de moi, alors je pouvais y aller, je ne craignais rien) m'a autorisé à franchir la porte du plaisir et d'accéder aux sources originelles de l'instinct sexuel. « *La Biodanza est principalement dionysiaque, car elle réhabilite et réveille l'ensemble : corps, émotion, musique, comme un tout vivant et indissociable* »<sup>35</sup>, « *la plus subversive des disciplines et celles qui se fondent sur le respect de la Vie sur la joie pure sur le droit à l'amour et au contact* »<sup>7</sup>. Au début de la formation, ces mots étaient totalement vides de « sens-ations », maintenant je les sens dans tout mon corps, dans tout mon être.

Pour conclure sur cette ligne, j'aimerais partager un extrait de l'œuvre poétique d'Audre Lorde<sup>22</sup> qui vient en quelque sorte illustrer avec puissance et tendresse mon cheminement sur cette ligne de vivencia.

*« Quand nous vivons hors de nous, je veux dire par là en fonction de directives extérieures plutôt qu'en fonction de notre connaissance et de nos besoins intérieurs, quand nous vivons séparés de ces guides érotiques qui sont en nous, nos vies sont limitées par des formes extérieures et étrangères, nous nous conformons aux impératifs d'une structure qui n'est pas fondée sur les besoins humains et encore moins sur ceux des individus.*



*Mais quand nous commençons à vivre du dedans vers l'extérieur, en contact avec la puissance de cet érotisme en nous en laissant cette puissance nourrir et illuminer nos actions sur le monde qui nous entoure. C'est alors que nous*

<sup>35</sup> PINTORE Eugenio

*commençons à être responsables au sens le plus profond du terme. Dès que nous commençons à accepter nos sentiments les plus profonds, nous cessons de nous résigner à la souffrance, à la négation de nous-mêmes, et à la léthargie qui semble être si souvent la seule alternative dans notre société. Nos actions contre l'oppression font partie intégrante de nous-mêmes, motivées et générées de l'Intérieur. Lorsque j'entre en contact avec l'érotisme, j'accepte d'autant moins l'impuissance, ou ces autres états d'âme qui n'ont rien d'innée chez moi, comme la résignation, le désespoir, l'effacement, la dépression où la négation de soi. Une autre fonction importante du lien érotique, c'est de souligner ouvertement et sans crainte ma capacité à éprouver de la joie. Tout comme mon corps se tend au son de la musique et lui répond en s'ouvrant, attentif à ses rythmes les plus profonds, chaque niveau de sensation m'ouvre la porte d'une expérience érotique épanouissante, qu'il s'agisse de danser, de construire une bibliothèque, d'écrire un poème où d'étudier une idée.*

*Cette introspection partagée donne la mesure de la joie que je suis capable d'éprouver, et me rappelle ma capacité émotionnelle. Et cette connaissance érotique est irremplaçable de ma capacité à éprouver de la joie exige que toute ma vie soit vécue en sachant qu'une telle satisfaction est possible, et qu'elle n'a pas besoin de se nommer mariage Dieu, ou vie après la mort. C'est une des raisons pour lesquelles l'érotisme est tellement craint et si souvent relégué à la chambre à coucher dès qu'on reconnaît un tant soit peu sa puissance. Parce qu'une fois que nous commençons à ressentir profondément la texture de notre existence, nous commençons à exiger de nous-mêmes et de nos engagements qu'ils soient en accord avec cette joie dont nous nous savons capables. Notre savoir érotique nous donne la force, il devient une lentille à travers laquelle nous scrutons tous les aspects de notre existence, nous obligeant à évaluer honnêtement leur sens dans nos vies. Et c'est là une lourde responsabilité pour chacune de nous de ne jamais se contenter de la facilité, de la pacotille, du conventionnel attendu, ou de la sécurité<sup>23</sup>.*

#### 4- La créativité

Ici, j'aimerais d'abord partager ma compréhension de la notion de *créativité* en Biodanza pour permettre une lecture plus claire de mes témoignages sur cette ligne de vivencia.

La Biodanza m'a enseigné que vivre et exister pleinement en tant qu'Être humain est la manifestation même de l'acte créatif. La créativité est comme l'expression des forces vitales sans cesse renouvelées, une *danse entre les forces d'Eros et celles de Thanatos*. Opposées et complémentaires, elles nous invitent à pulser entre le chaos, l'incrédible et l'harmonie, l'ordre créateur et ce, tout au long de notre vie.

La créativité s'exprime selon la permissivité de l'environnement dans lequel nous évoluons, comme évoqué lorsque nous avons abordé la notion d'*écofacteurs*. De manière graduelle, les risques de la répression vont de la conformité à une norme jugée comme bonne, et conduit à l'uniformisation des êtres, tel un copié-collé de masse ! Mais lorsqu'elle est intense et/ou constante, elle peut conduire à une





somatiation (dissociation affectivo-motrice etc...) voire à une angoisse de fond, comme si la Vie (Éros) qui ne pouvait plus circuler se retournait contre nous (Thanatos). Et, en même temps, même réprimée elle peut rester comme une graine, « un peut-être » pourvu de potentialités latentes qui ne demandent qu'à être éveillées. J'en ai fait l'expérience jour après jour, comme évoqué à propos des trois précédentes lignes de vivencia. Voici quelques exemples de ce qui s'est manifesté dans ma vie et qui va dans le sens de plus de sincérité envers qui je me sens vraiment être.

Aujourd'hui, je m'offre désormais du temps pour respecter mon rythme naturel en définitive « plutôt lent ». De plus en plus, j'ose révéler au grand jour mes failles, mes imperfections, mes « je ne sais pas », mes « je n'ai pas compris », mes contributions et réalisations authentiques et simples, qui cherchent de moins en moins l'exceptionnalité et l'approbation extérieure. Par autant de danses intégrant, je me sens de plus en plus mue par le plaisir et l'autorégulation, plus que par la peur de décevoir ou d'être moins aimée. Même si je mesure encore et encore le chemin à parcourir, c'est pour moi une véritable révolution ontologique de pouvoir la déposer lorsque je le souhaite, la cuirasse étincelante de la prof d'université 4ème à l'agrégation, sportive, intelligente, sympathique et empathique, pour laisser apparaître et assumer la puissance de ma vulnérabilité au grand jour. L'écriture si sincère de cette monographie est pour moi la preuve d'un véritable acte créatif, où je me sens « à la fois le message, la créature et la créatrice »<sup>7</sup>. La créature, par laquelle les forces bio-cosmiques (Éros/ Thanatos) se mettent au monde dans l'autopoïèse de mon corps. La créatrice, car appartenant à l'espèce humaine, je suis pourvue d'un cerveau qui me permet de décider volontairement de mes choix, de mes actes et des mots par lesquels j'exprime le message qui va de l'intériorité, vers l'expressivité. Se révèle alors, dans cet « ici et maintenant » de l'écriture, une véritable poésie des corps. Une esthétique bio-cosmique qui m'émeut profondément, car je ne savais pas que mon mouvement pouvait être aussi gracieux et habité, tout comme mes mots.

## 5- La transcendance

Tout au long de mon processus j'ai et je transcende encore des tensions, des rigidités et des limitations corporelles qui freinent l'expression pleine de mon identité. Dans l'espace sûr du groupe de Biodanza, j'ai progressivement appris ou réappris à me laisser traverser



par un flux d'union avec les autres et le tout, transitant ainsi progressivement de la perception du corps tabou à celle d'un corps sacré. Et les mots du module sur l'Inconscient Vital donné par Hélène Lévy Benseft me reviennent en plein cœur, telle une vivencia transcendante : « *L'univers existe parce que la vie existe* », et je comprends alors que mon corps existe parce que la vie existe, et que nos corps sont des temples sacrés ! Les disqualifier ou les nier constitue de véritables meurtres ontologiques ! La domestication<sup>16</sup> et la répression sociale des corps évoquées en première partie sont par conséquent, une atteinte à la sacralité de la vie ! Elle-même antérieure à toute civilisation, toutes les cultures et toutes les

religions. Je crois à cette vision éthique de la Vie et au *Principe Biocentrique\**; ils m'ont permis de transcender, grâce à la délicatesse d'Éros, les cuirasses défensives incorporées durant mon enfance et adolescence.

Aujourd'hui, je peux également un peu plus transcender celles que j'ai moi-même générées, par la colère intense et presque irrationnelle ressentie contre ces mêmes systèmes et autres formes de répressions sur les corps. Au gré de mes années d'école en Biodanza et ma formation en CNV, j'ai compris qu'aucune culture n'agit volontairement contre la Vie. J'ai compris que toute forme de religion, d'idéologie ou autre culte qui condamne le corps, cherche de manière totalement tragique voire dramatique, à comprendre le sens de la Vie et ainsi, à accéder à la transcendance. Je peux désormais me reliaer à cette quête du sacré, mais rejette fermement les interdits culturels, religieux, familiaux qui profanent les corps et en particulier, ceux des femmes !

Sur un plan plus personnel, la Biodanza m'a progressivement permis de trouver les ressources de transcender les blessures du rejet familial et celle de la coupure protectrice que j'ai moi-même provoquée avec ma famille par le passé. Au gré du temps, dans le respect de mon rythme et du leur, j'ai essayé de retisser des liens affectifs sains avec mes parents, en essayant de mettre au cœur de cette relation, les principes de vie qui nous relient en tant qu'êtres humains, en plus de notre lien filial. Aujourd'hui, je comprends avec beaucoup de tendresse que mes parents n'ont pas eu la chance de combler leurs « carences relationnelles » comme j'ai pu le vivre en école et dans mon groupe hebdomadaire. Ils n'ont pas non plus eu, la possibilité de transcender la famine affective dont ils ont souffert. Mais ils l'ont transcendée par une détermination sans faille à vivre et à s'adapter encore et toujours face aux obstacles. Ils m'ont transmis cette créativité existentielle face à l'adversité. J'ai juste complété leurs enseignements en lui permettant de se révéler au-delà de Penia, des situations d'urgence et de manque et m'en servir pour créer et jouir autant que peux, de la vie au quotidien. Et, comme le disait Rolando Toro Araneda, « *Le processus évolutif de l'Être humain doit commencer par la survie, continuer par la libération pour culminer dans le bonheur de l'amour et de l'activité créatrice* ».



## Conclusion

Ces quelques pages avaient pour objectif l'exploration via divers champs scientifiques et l'expression de ma propre expérience sensible, du chemin qui peut se dessiner entre la réalisation d'exercices simples de Biodanza et l'émergence de transformations existentielles. Un chemin d'autopoïèse, de « trans-formation » autonome et progressif, qui emprunte d'abord la voie du corps (intégration motrice et audio-motrice) et naturellement celle du cœur (intégration affectivo-motrice) et de la conscience (intégration idéo-motrice). Nous retrouvons ici, la fameuse boussole à trois aiguilles évoquée en introduction. Elle oriente de plus en plus mes choix quotidiens et semble s'aligner, au gré du temps, comme *une danse d'intégration des trois centres!* Une véritable harmonisation de l'ensemble des dimensions de l'Être (intégration idéo-affectivo-motrice) donnant naissance à une poésie du mouvement de la Vie. Et avec elle, la possibilité de me sentir vivante, exister, tellement moi, plus que moi ! Encore une fois, cette danse à 3 temps : « *je bouge, je sens, je suis...* »<sup>3</sup>. *Nous bougeons, nous sentons, nous sommes.*

Au fil des vivencias, avec le temps, la répétition, la consistance et la contenance affective du groupe, et notre propre appétence au changement, nous pouvons voir éclore de nouvelles dispositions dans notre style de vie. Pour ma part, je peux dire que j'ai vécu un véritable processus de renaissance à l'abondance. Un voyage extraordinaire aux sources de l'Inconscient Vital et des instincts, une véritable célébration de la sacralité et de l'ingéniosité du vivant qui sommeille dans nos organes, nos cellules et entre nous, et qui nous pousse à la danse universelle, à qui accepte d'entrer dans le mouvement. Un mouvement naturel qui permet l'ouverture de la conscience de soi, impliquant naturellement une nouvelle vision du monde. Je bouge et le monde bouge! Nous bougeons, et le monde bouge! En tous les cas, cela a été mon expérience. À ce titre, la Biodanza est incontestablement un processus où, développement personnel et développement humain sont indissociables, agissant l'un AVEC l'autre comme un système vivant et interdépendant !

Pour étayer cette hypothèse et éclairer ma thématique « *Biodanza : Vers une poésie des corps* », j'ai sélectionné et développé quelques éléments théoriques et méthodologiques. Bien évidemment je n'ai pas pu traiter de la totalité du corpus de connaissances qu'offre la Biodanza, il faudrait plus d'une vie entière pour cela !

J'ai donc fait des choix et ai renoncé à approfondir d'autres éléments extrêmement intéressants tels que le *Principe Biocentrique\** (véritable po « éthique » au service de la Vie), et les Archétypes, comme porte d'accès extraordinaire entre *l'Inconscient Collectif* et *l'Inconscient Vital* et, bien d'autres encore...

J'aimerais ajouter que la rédaction de cette monographie a également été un extraordinaire voyage exploratoire. Elle m'a permis de mettre en mots et de choisir les éléments particulièrement significatifs de ma poïèse ! Mais elle m'a aussi confrontée à mes propres limites, à mes propres choix de Vie, à ma propre intégrité quant à l'écart entre ce que j'écrivais et ce que je vivais réellement. J'ai particulièrement été bousculée par la *danse d'Éros et Thanatos*. Elle m'a confrontée à la responsabilité de préférer l'un à l'autre : les deux

étant indissociables. Je me suis donc laissée dévoiler et transformer, au gré de cette écriture créatrice, et me sens encore un peu plus neuve de cette nouvelle compréhension, jusqu'à la prochaine vague, au prochain dévoilement ! Une véritable *danse de l'éventail chinois*.

Aujourd'hui, je ressens le désir et l'humilité de contribuer à cette possibilité d'expression pleine de l'identité humaine : servir la vie en moi et autour de moi. Continuer d'apprendre, d'incorporer, de me laisser traverser par ses mouvements et de participer à son œuvre. Avec humilité, faire de mon quotidien une œuvre d'art ! Encore et en corps, reconnaître la poétique et la sagesse des instincts qui n'attendent qu'à être réveillés, révélés, intégrés et définitivement incorporés : voilà ce que j'appelle la poétique des corps en Biodanza !

Merci à tou.te.s pour avoir facilité avec tant de persévérance et de douceur, le chemin de cette éclosion ...

### **Renaître à l'abondance...**

Renaître Kif, extase exquise,

Ouvrir les yeux reconnaître le plein, le beau, l'accompli,

Et jouir de tous mes sens, le temps suspendu

Vers ce verre plein, chemin parcouru

Mettre en lumière encore et en corps, jusqu'à ce que la coquille se fende

Et puis laissez entrer la douceur, dans l'interstice des cuirasses, avec le temps dissoutes

Déposer les armures et laisser entrer la chaleur

Renaître à moi m'aime un peu tous les jours

En portant ce regard plein d'amour, en dedans en dehors

Ouvrir les portes, les bras, le cœur, aux rencontres ici et là

Comme un nectar divin qui coule en abondance ...



# Bibliographie

- AICARDI Patricia et ROSENMANN Raphaël (2019) Module de formation, Les aspects physiologiques de la Biodanza.
- BOHM D. (1989) La Plénitude de l'univers « Wholeness and the Implicate Order ».
- BOURDIEU P. (1998), La Domination masculine.
- BROHM J-M. (2002), Le corps analyseur.
- CARBALLO. R, Repression notion développée dans le lexique.
- DIDEROT D. (1769), Le rêve d'Alembert.
- FOUCAULT M. (1999), Surveiller et punir.
- GONZALES Myrthes (2004), traduction: Lévy Benseft Hélène Jeanne, Les 7 pouvoirs de la Biodanza.
- GUYOT R., MAC LEAN D. (1990) Les Trois cerveaux de l'homme.
- HOFFDING I. (1903), Esquisse d'une psychologie fondée sur l'expérience.
- LEBRETON D. (2011), Anthropologie du corps et modernité.
- LEVY BENSEFT H. (2022), formation continue Progressivité.
- LORDE A. ( 2003), Sister outsider.
- PENFIELD et RASMUSSEN (1950), Homuncule moteur
- PINKOLA ESTES C. (2001), Femmes qui courent avec les loups.
- PINTORE Eugenio
- PLATON (aux alentours de 380 av. J.C), Le Banquet.
- POK D. (2007), monographie Vers la plénitude. Tantra et Biodanza.
- PRIGOGINE I. et KONDEPUDI D. (1999), Thermodynamique. Du moteur thermique aux structures dissipatives
- REICH W. (1936), La révolution sexuelle.
- RIBANT B. (2022), échanges avec Bruno Ribant.
- TORO ARANEDA Rolando (2005), L'homme qui parle avec les roses.
- TORO ARANEDA Rolando, fascicule sur l'inconscient vital p 17.
- TORO ARANEDA Rolando, fascicules d'école de Biodanza
- VARELA F. & Al (2017), L'Inscription corporelle de l'esprit : sciences cognitives et expérience humaine.
- VARELA F. et Maturana H. (1994), L'Arbre de la connaissance.
- VIGARELLO G. (2014), Le sentiment de soi. Histoire de la perception du corps du XIVème-XXème siècle.
- VYGOTSKI L.S. (1985), Le problème de l'enseignement et du développement mental à l'âge scolaire

# Lexique

## Fétiche et Amnios

**Le fétiche**, tel que nous l'entendons en Biodanza, est l'ensemble des caractéristiques physiques et psychiques qui ont le pouvoir de stimuler le désir sexuel chez une personne. La taille, la forme du visage, la couleur de la peau, les cheveux, la voix, etc. constituent la structure du fétiche. Le fétiche est donc le résultat final, parfait, d'une sorte d'archéologie érotique commencée dans l'enfance. Lorsque nous nous prenons à désirer quelqu'un, à avoir besoin de quelqu'un avec la même urgence que l'air que nous respirons, c'est parce que le fétiche s'est présenté à nous, doté de tous les magnétismes, réveillant toutes les résonances, et avec elles, un monde préhistorique et pour ainsi dire terrifiant, peuplé d'une faune hallucinante, de lois irrationnelles et de faims insatiables. Le fétiche n'est pas le résultat de processus de symbolisations et d'élaborations affectives. C'est une force qui prend sa source dans l'enfance et qui s'est structurée chaque fois que l'instinct a trouvé satisfaction. Le fétiche est, sans aucun doute, une structure si profondément incorporée à une existence faite de contacts, de sensations, de plaisirs multiples, de souvenirs diffus, d'impressions fugaces, que son origine ressemble à l'origine d'une pierre précieuse, cristallisée, opalescente, pleine de lumière lunaire ou multipliant à l'infini les rayons du soleil.

**L'amnios**, pour sa part, semble provenir de la résonance affective que nous pouvons ressentir en présence de certaines personnes. Nous dirions que l'autre est pressenti comme pouvant nous offrir du contenant affectif. L'amnios est l'utérus existentiel qui permet l'éclosion de potentialités insoupçonnées. C'est, pour ainsi dire, un de nos organes, mais en l'autre. Comme une manière d'établir « une unité physiologique à deux », de laquelle participent les deux personnes en résonance l'une avec l'autre.

Dans une relation amoureuse, fétiche et amnios joueront leur rôle et motiveront les différents choix qui seront à la base de cette relation (fugace et intense, ou paisible et durable, ou intense et durable, ou paisible et fugace, avec ou sans sexe, avec ou sans amour).

## Groupes compacts :

Les exercices de groupes compact en Biodanza constituent les antécédents anthropologiques du rituel de l'orgie primitive (réalisées au 16<sup>ème</sup> siècle par les indiens d'Amérique du nord et dans d'autres cultures). Dans cet exercice, réalisé lors des phases de régression, des séances de Biodanza, l'individu est invité à abandonner progressivement sa singularité identitaire au profit de celle du groupe secure. Formant ainsi un tout intégré, une réminiscence de l'instinct grégaire, de l'Éros primordial et du sentiment profond d'appartenance à la même espèce.

## Lignes de vivencias

**Les Lignes de Vivencias**<sup>7</sup> sont des impulsions canalisées, autour desquelles se structurent les fonctions organiques. Les vivencias sont, par conséquent, des expressions psychologiques et cénesthésiques de l'identité. Nous pouvons définir les vivencias comme des manières de se sentir soi-même avec une extraordinaire intensité. Dans des circonstances apparemment identiques, deux personnes expérimenteront des vivencias différentes.

Nous mettons l'accent sur l'origine biologique des vivencias. Leur développement chez l'adulte est imprégné de qualités de plus en plus subtiles et complexes qui font petit à petit oublier leur genèse organique. Lorsqu'ils parlent, par exemple, de créativité ou de transcendance, la plupart des auteurs oublie les composantes viscérales et corporelles substantielles de ces deux fonctions

Les lignes de vivencias sont en relation avec les instincts :

VIVENCIA	INSTINCT	EMOTION
VITALITE	FAIM – SOIF SATIETE	JOIE, ENTHOUSIASME ELAN VITAL COLERE, PEUR
SEXUALITE	SEXUEL	DESIR, PLAISIR VOLUPTÉ
CREATIVITE	EXPLORATOIRE CONSTRUCTION DU NID	EXALTATION CREATRICE EXALTATION ESTHETIQUE
AFFECTIVITE	NUTRITION PROTECTION (MATERNITE) AMNIOS	TENDRESSE SOLIDARITE SENTIMENT MATERNEL AMOUR
TRANSCENDANCE	FUSION	PLENITUDE EXTASE

Les exercices de Biodanza sont organisés dans le but de stimuler la production spécifique de chaque type de vivencia/émotion selon les cinq lignes ou canaux de circulation et d'expression des potentialités.

## Protovivencias

**Les protovivencia**<sup>7</sup> sont les expériences fondamentales des premiers mois de la vie de l'enfant. Elles déterminent les réponses globales face à l'environnement ainsi que les rudiments de communication. Par exemple, le mouvement, le contact, les comportements alimentaires, etc. Elles se caractérisent par les expériences cénesthésiques que fait l'enfant pendant les six premiers mois de la vie. Ces expériences qui se vivent dans un double processus:

- vivenciel (se vivre dans le monde) – développement vivenciel à partir de sensations corporelles liées à l'instinct
- cognitif (comprendre le monde) – construction cognitive de la réalité

Chacune des cinq « Lignes de Vivencia » sont alors le prolongement des « Protovivencias » constituées par l'ensemble des sensations organiques éprouvées pendant ses premiers mois de vie.

## Genèse des vivencias dans les protovivencias de la petite enfance

Protovivencia et Vivencia  
Mouvement ↔ Vitalité  
Caresses ↔ Sexualité  
Expression primale ↔ Créativité  
Sécurité et nourriture ↔ Affectivité  
Harmonie ↔ Transcendance

### **Principe Biocentrique**

**Le Principe Biocentrique<sup>7</sup>** est l'intuition sur laquelle s'organise la Biodanza. Ce paradigme, nouveau dans le domaine des sciences humaines, propose d'orienter toutes les entreprises sociales et éducatives dans le sens de permettre l'émergence d'une structure psychique (individuelle et collective) capable de protéger la vie et de faciliter son évolution. Le point de départ du Principe Biocentrique est la vivencia – et non la seule connaissance - d'un univers organisé en fonction de la Vie.

Tout ce qui existe dans l'univers, des éléments, aux astres, aux végétaux et aux animaux - y compris les humains - fait partie d'un système vivant plus vaste. L'univers existe parce que la vie existe. Et non pas l'inverse. Les relations de transformation matière-énergie sont des degrés d'intégration de la vie. La Biodanza utilise une méthodologie vivencielle, mettant l'accent sur l'expérience vécue plus que sur l'information intellectuelle et verbale. Elle permet ainsi d'amorcer une transformation intérieure sans l'intervention des processus mentaux de répression et des mécanismes de défense. Le Principe Biocentrique constitue ainsi un paradigme qui pourrait servir de base aux sciences humaines de l'avenir : éducation, psychologie, droit, médecine et psychothérapie. Ce principe pose le respect de la vie comme centre et point de départ de toutes les disciplines et de tous les comportements humains. Il rétablit la notion de la dimension sacrée de la vie. Ce principe s'inspire de l'intuition d'un univers organisé en fonction de la vie et représente une proposition visant à reformuler les valeurs culturelles existantes en de nouvelles valeurs posant le respect de la vie comme référence absolue.

Notre approche épistémologique a, comme point de départ, le vivant. La vie n'est pas que la simple conséquence de processus atomiques et chimiques. Elle est l'expression d'un programme implicite orientant l'organisation de l'univers. L'évolution de l'univers n'est, en réalité, que l'évolution de la vie même.

### **Projet Minotaure**

**Le Projet Minotaure<sup>7</sup>** est une approche des peurs humaines. Il prend en compte la relation qui existe entre nos peurs, notre histoire personnelle et notre culture. Il consiste en des "défis" proposés aux participants sous forme de danses, dans le but de les aider à franchir les frontières de leurs peurs qui les limitent dans le déploiement de leurs talents naturels à vivre et à évoluer.

La peur est une réaction instinctive face à un danger naturel et elle est en lien avec notre capacité à lutter et à fuir pour protéger notre vie. Les peurs constituent donc des mécanismes de survie.



Cependant, tout au long du processus de civilisation, dans notre culture, les comportements humains ont peu à peu été de plus en plus affectés par des peurs "acquises" qui sont venues troubler notre sagesse instinctive, notre capacité à nous protéger et à avancer dans la vie en êtres libres et autonomes. La peur de "perdre du temps" peut ainsi perturber l'instinct de faim et de repos. La peur d'être rejeté freine nos élans d'exploration. Ces peurs "acquises" ont un effet inhibiteur et voire même plus, de fonctions naturelles telles que respirer, jouir, aimer, créer, s'exprimer.

## Regression

Se basant sur la neurologie, la médecine interne et la psychanalyse, le Dr Rof Carballo a soutenu un point de vue original à l'intérieur de la médecine psychosomatique espagnole et décrit la regression comme *"la faculté qui nous permet de mettre en jeu une possibilité de changement radical dans notre manière d'être, et présente donc une ouverture sur des mondes nouveaux (intérêts, perspectives, valeurs culturelles, esthétiques, etc.) ou sur de nouvelles formes de sensibilité, en plus de celles que nous avons déjà. Pendant la regression, l'être humain régresse à des étapes antérieures de son propre développement et établit un lien avec le "monde maternel premier", à des possibles qui, en raison des exigences de l'ordre établi, sont demeurés inexprimés* ». Il y a donc, dans le développement, une orientation rétro-progressive. Rof Carballo nous propose d'aborder la regression avec tendresse. La caresse et les baisers seront l'expression de cette tendresse dans le cadre des séances de Biodanza.

## Système d'Intégration et d'Adaptation Limbique Hypothalamique<sup>36</sup> (SIALH)

Les effets intégrants de la Biodanza peuvent être compris par l'étude du Système d'Intégration et d'Adaptation Limbique Hypothalamique (SIALH).

Le SIALH détermine le comportement sexuel, la régression, les comportements émotionnels et certaines fonctions cognitives. Il intervient aussi dans les fonctions d'adaptation à l'environnement. L'intégration des réponses viscérales modulées par la région limbique-hypothalamique tend à maintenir la stabilité du milieu interne (homéostasie).

---

<sup>36</sup> AICARDI Patricia et ROSENMANN Raphaël (2019) Module de formation, Les aspects physiologiques de la Biodanza.