

L'ÉTHIQUE DES QUATRE ÉLÉMENTS EN BIODANZA

Monographie de Biodanza
Présentée par
Béatrice Casciano Varin d'Ainvelle

Cinquième cycle de formation
École Rolando Toro Méditerranée
Dirigée par Hélène Jeanne Lévy Benseft

*À celle par qui, en ôtant
mes chaussons de danse,
j'ai appris à danser pieds
nus, pour m'envoler encore
plus haut !*

*Je remercie tous ceux qui, de près comme de loin, m'ont aidée à entretenir l'élan, sur mon chemin de vie.
Un grand merci plus particulier à Hélène, à Catherine et à Michel, qui sont les anges gardiens de cette École.
Un grand merci, teinté des saveurs du maquis, à Bruno qui est mon ange gardien.*

INTRODUCTION

L'Éthique ou la recherche d'un pont entre philosophie et danse

*J'aime celui qui pour connaître vit.
Nietzsche*

Nietzsche nous enseigne que lorsque Zarathoustra fut âgé de trente ans, il quitta son pays et alla vivre à la montagne pendant au moins dix ans. Un matin, au lever du Soleil, il s'avança vers lui pour lui parler ainsi.

« De ma sagesse voici que j'ai satiété, telle l'abeille qui de son miel trop butina, de mains qui se tendent j'ai besoin. »¹

Zarathoustra descendit de la montagne et lorsqu'il se trouva dans la ville la plus proche des forêts, il décida d'enseigner aux hommes, le surhomme. Mais qui est le surhomme ? Il le nomme *le sens de la Terre*.

« Je vous conjure mes frères, à la Terre restez fidèles, et n'ayez foi en ceux qui d'espérances supraterrrestres vous font discours. Ce sont des empoisonneurs dont la Terre est lasse ; et ils peuvent bien disparaître. »²

En contemplant le peuple à qui il s'adressait, il se mit à parler ainsi :

« L'homme est une corde tendue, entre bête et surhomme, une corde sur un abîme. Dangereux de passer, dangereux d'être en chemin, dangereux de se retourner, dangereux de trembler et de rester sur place.

Ce qui chez l'homme est grand, c'est d'être un pont et de n'être pas un but : ce que chez l'homme on peut aimer, c'est qu'il est un passage et un déclin. »³

Retrouver le sens de la Terre ! Voilà une première leçon de sagesse que nous donne Nietzsche, en nous invitant à vivre pleinement, ici et maintenant, sans se projeter dans les attentes illusoires d'au-delà incertains.

Et cette sagesse possède une saveur nouvelle. Nietzsche, à travers l'histoire de Zarathoustra, nous enseigne la sagesse du corps.

« Il est plus de raison en ton corps qu'en ta meilleure sagesse (...) souffre et réfléchis à la manière de ne plus souffrir (...) jouis et réfléchis à la manière de jouir plus encore. »⁴

Mais comment faire ? Comment est-il possible de mettre en œuvre une telle sagesse ?

Suivre l'enseignement de Zarathoustra nous conduit jusqu'à ce qu'il nomme *Chant de danse*.

¹ *Ibid.*

² *Ibid.*

³ *Ibid.*

⁴ Nietzsche, *Ainsi parlait Zarathoustra, Des contempteurs du corps*

« O vie, naguère j'ai scruté ton œil ; dans la nuit de ton œil je vis scintiller de l'or, devant cette volupté mon cœur cessa de battre.
C'est une barque d'or que sur la nuit des eaux je vis scintiller, une balancelle d'or qui s'enfonce, coule, de nouveau fait signe !
Sur mon pied fou de danse tu jetas un regard, un regard de balancelle, qui rit, qui interroge et qui fait fondre. »⁵

Et cet œil qui fait fondre est bel et bien celui de la vie !
« Et nous nous sommes regardés, et nos yeux ont considéré la verte prairie où la fraîcheur du soir à l'instant même courait et l'un sur l'autre nous pleurâmes.
Plus chère alors me fut la vie que jamais toute ma sagesse. »
Ainsi parlait Zarathoustra

C'est alors que la sagesse s'inclina devant la vie pour devenir danse.
Venait de naître la Danse de la Vie !

« Un !
O homme ! Prends garde !
Deux !
Que dit la profonde mi- nuit ?
Trois !
Je dormais, je dormais.
Quatre !
De profond rêve me suis éveillée :
Cinq !
Le monde est profond,
Six !
Et plus profond que ne pensait le jour.
Sept !
Profonde est sa peine,
Huit !
Plaisir – plus profond encore que souffrance du cœur :
Neuf !
Ainsi parle la peine : Disparais !
Dix !
Mais tout plaisir veut éternité,
Onze !
Veut profonde, profonde éternité !
Douze !⁶

Car je t'aime, ô Éternité ! »⁷

⁵ Nietzsche, *Ainsi parlait Zarathoustra*, extrait du *Second chant de danse*

⁶ *Ibid.*

⁷ Le chant de danse devient le chant du Oui !

Je suis animée, depuis toujours, par le désir de poser un pont entre les deux piliers de ma vie que sont la philosophie et la danse. Telle une corde tendue au-dessus d'un abîme. Il est celui de la déraison et des illusions de la croyance. Elles imposent, par la force, un impossible dogmatique. Elles pensent faire taire ainsi la véritable question du sens, celle qui naît au creux des attentes qui dérangent. J'aime les chemins qui ne mènent nulle part ! J'aime par-dessus tout me retrouver là où l'on a voulu me faire croire que j'allais me perdre. L'essentiel ne se trouve jamais où on l'attend. Ce que l'on entend dans le seul univers des possibles, ce sont des rengaines, des chansons toutes faites, des codes sans devenir autre que la persistance des dogmes confortables et faciles. Pour qui ? Probablement pour le plus grand nombre. Oui mais ... Jamais pour tous !

Hors de ces sentiers trop plats dialoguent deux tribus chères à mon cœur. Celle des philosophes et celle des danseurs ! Ils donnent à voir un chemin de sagesse qui laisse éclore l'Essentiel, dans la saveur de la vraie vie.

L'homme n'est pas une bête, pas plus qu'il n'est un surhomme. Mais s'il apprend à devenir un philosophe qui danse, alors il pourra vivre comme un dieu immortel et bienheureux parmi les hommes. Retrouver ce chemin de sagesse ! Cela ne passera pas par une lecture, scrupuleuse et rigoureuse, des livres de morale. Non ! Je ne « dois » rien ! Je « désire » seulement ce qui est bon pour moi ! Et je fais le pari que, dans une vie pleine de sens, ce qui est bon pour moi l'est aussi pour les autres. Voyons un peu si ce pari vaut le plaisir... le plaisir d'être vécu !

J'offre une invitation à celui qui voudra bien me lire. Il ne s'agit pas d'un récit qui appelle à la compréhension, mais d'un partage de sens qui se savoure à l'aulne de ce que je vis comme la plus savoureuse des expériences. Sur cette nouvelle terre d'expérience, la vraie vie ne se pense pas. Elle se danse.

Merci à celle qui, un jour, a posé un baiser sur mon front en me disant que ce serait mon viatique philosophique !

« L'expérience sensible est le véritable lieu de vérité et la philosophie n'a d'autre tâche que d'exprimer le sens de l'expérience muette de la vie. »⁸

Merci à celle qui, un jour, en m'ouvrant ses bras, m'a ouvert les portes d'un mouvement plein de sens !

« Je sais parce que je sens. Je sens parce que je bouge. Je bouge parce que je vis. »⁹

Nietzsche, *Ainsi parlait Zarathoustra, le chant du Oui et de l'Amen*

⁸ Françoise Dastur, *Philosophie et Différence*, p.99

⁹ Hélène Levy Benseft, *extrait de l'article, J'aime la Biodanza*, site : www.biodanza-med.com

Une chaleur infinie pèse au-dessus de ma tête. Pour seul bruit, le vent dans les feuilles des chênes et des oliviers qui entourent la maison.

Sous un ciel d'été bleu azur, je me faufile sur la terrasse. J'aime le contraste entre ce ciel, qui se dévoile à travers les feuilles de vigne qui protègent la maison de la chaleur indomptable de l'été, et les tomates d'un rouge flamboyant, qui offrent un sol brûlant pour mes pieds insoumis. Je les arrose, à l'aide d'une eau fraîche et rassurante, et je regarde la trace aérienne qu'ils laissent sur les carreaux. Elle s'évapore avec lenteur. Ivresse de l'éphémère ! Celle de se sentir pleinement vivant, ici et maintenant !

Je n'ai jamais souffert de la chaleur, à l'inverse de toutes les femmes piliers de ma famille qui se réfugient dans l'art de la sieste, en début de chaque après-midi d'été. J'en profite toujours pour me faufile sans bruit sur la terrasse. A mes yeux, elle semble m'offrir un espace infini. J'écoute la musique de la nature née de la légèreté du vent.

Et je me lance. Un deux trois quatre La petite cassette glissée dans mon magnétophone m'offre un rituel. Il commence toujours par l'Été, parmi « Les Quatre Saisons » de Vivaldi.

Je me lance ! Je tourne ! Je saute. Je virevolte ! Je m'envole ! J'invente des mouvements fous, au son des notes qui s'emballent. J'attends l'orage, comme on attend une tempête qui viendrait bouleverser l'ordre du cosmos, pour le rendre ensuite plus fluide.

J'ai 5 ans. Je suis en Corse. Et je danse enveloppée dans le voile de sagesse des Quatre Éléments.

Et puis le temps glisse entre Chronos et Kairos. Fidèle à ma Corse natale, chaque été, je la retrouve ! J'ai grandi. Ma mère m'a appris à lire ! Toujours seule, l'après-midi, pendant que les plus vieux dorment, je laisse éclore le sens à travers la danse des signes.

Tel un écho au fracas de l'orage, je suis bouleversée au plus profond de moi, lorsque je lis ce qu'on appelle, désormais, le mot de Nietzsche : « Dieu est mort » ! Il raconte qu'un fou marche dans la cité. Avec une lanterne allumée dans la clarté de midi, il crie ce mot ! Il prête à rire aux autres. L'heure de la Naissance de la Tragédie a sonné.

« Dieu est mort. Dieu demeure mort ! Et nous l'avons tué !

La grandeur de cet acte n'est-elle pas trop grande pour nous ?

Quels jeux sacrés nous faudra-t-il inventer ?

La foudre et le tonnerre ont besoin de temps, la lumière des astres a besoin de temps, les actes ont besoin de temps, même après qu'ils ont été accomplis pour être vus et entendus. »¹⁰

J'ai 18 ans. Je suis en Corse. Et la saveur de l'ivresse dionysiaque s'offre à moi à travers ces mots.

Giramond¹¹ ! Un frisson me parcourt de la tête aux pieds lorsque ces chants de mon île résonnent pour m'accueillir dans un groupe de danse, où l'on me présente des consignes de mouvement qui possèdent en même temps une portée symbolique. Je suis à la fois intriguée et dans l'intuition du sens. Cette séance s'appelle une séance de Biodanza.

¹⁰ Nietzsche, *Le Gai Savoir*, III, 125

¹¹ *Giramond*, Polyphonies corses, musique de Ronde d'écoute en Biodanza

Un pont va commencer à se tisser, de manière subtile et profondément bouleversante, entre les deux piliers de ma vie que sont l'art de la sagesse et celui du mouvement. Quelle révolution !

Elle a pour moi la saveur d'une danse des Quatre Éléments. Ils sont ma boussole depuis toujours. Ils m'ouvrent toujours plus profondément à la relation à quelque chose d'organique et de particulièrement ancré. En même temps, ils invitent à un chemin de sens qui possède une portée symbolique. Ce qui se laisse traverser par l'intuition du ressenti et non par une simple vision des idées par la pensée !

Sur la Terre dansent le Feu et l'Air modulés par une Eau fluide et ronde

Je suis la Terre

*Mère, sol indéfectible, base protectrice, infini des racines, identité nourrie de pure matière
Et je laisse éclore l'Essentiel*

Je suis le Feu

*Creuset des transformations, flamme passion, alchimie sauvage
Et je laisse éclore l'Essentiel*

Je suis l'Eau

*Rondeur, accueil, tendresse, nage des rêves au sein d'un inconscient actif, mer dont les
profondeurs caressent les songes indicibles
Et je laisse éclore l'Essentiel*

Je suis L'Air

*Légèreté, amplitude, expansion, ivresse de liberté, ce qu'on ne peut ôter sans me faire
disparaître, respiration absolue
Et je laisse éclore l'Essentiel*

Je suis

Ici et maintenant

Entrelacs de l'éphémère et du permanent

Par-delà les règles

Par-delà les mots

Harmonie vivante qui se nourrit de son propre mouvement

Entre Ciel et Terre

Entre Feu et Eau

Je suis

Sagesse qui se fait danse

Et je laisse éclore la Vie

PREMIÈRE PARTIE L'ÉTHIQUE ET LA VOIE VERS L'HARMONIE DE L'INTÉGRATION

*Dieu c'est-à-dire la Nature !
Spinoza*

I. PHILOSOPHIE, AMOUR DE LA SAGESSE ET SOL PREMIER DE L'ÉTHIQUE

On définit la sagesse comme la quête suprême de la philosophie. Mon but n'est pas de délivrer un cours de philosophie sur les principes de base de la sagesse, depuis la Grèce Antique jusqu'à nos jours !

Socrate est né un jour, et à la suite de Parménide, Héraclite et les autres pré-Socratiques, il a tenté de nous faire passer un message qui quitte le langage du mythe pour donner naissance à celui de la raison. Du Muthos au Logos ! De ce qui se ressent à travers des archétypes, porteurs de sens symbolique, jusqu'à un lieu des Idées, où la recherche de sens devient celle d'une vérité universelle, c'est-à-dire qui se veut valide, partout et toujours, pour tout un chacun.

Nul n'entre ici s'il n'est géomètre ! La dialectique, ou art du dialogue, s'élève ainsi depuis l'amour des beaux corps, à l'amour des beaux discours, jusqu'à l'amour des belles Idées. Au bout du chemin, le Soleil se fait symbole de l'idée du Bien. Ce qui rend à la fois toute réalité possible et compréhensible et qui brille comme la lumière que l'on atteint, lorsqu'on parvient à se libérer des ombres de la caverne dans laquelle vivent les prisonniers de l'illusion. Ils confondent le reflet des choses avec ce que les choses sont en elles-mêmes. Dans cette philosophie, à visée purement théorique, il est écrit noir sur blanc que le corps est le tombeau de l'âme et que l'immortalité de l'âme est l'un des plus beaux paris de sens.

Soit ! Mais ce n'est pas cette quête du sens qui me guide !

Quelques temps plus tard dans l'histoire de la pensée, dans cette même Grèce Antique, si l'on suit l'enseignement d'Épicure à Ménécée¹², il nous est promis que l'on pourra vivre heureux. Voilà pour moi le sens premier de l'Éthique ! Retrouver l'harmonie dans ma relation à moi-même, aux autres et au monde qui m'entoure.

Il paraîtrait, en effet, que si l'on suit un certain quadruple remède, appelé *Tetrapharmakos*¹³ en grec, alors on pourra goûter au bonheur de l'ataraxie. L'ataraxie c'est l'absence de douleur. On me promet un chemin où je peux avoir moins mal et où je peux goûter à la saveur de l'existence. Cela fait sens pour moi. Ce remède me semble en effet bien plus efficace que ceux que l'on me présentait au moyen d'un accomplissement par la seule raison. Tout est à faire ici et maintenant ! Je cesse de chercher le sens en élevant seulement mon regard vers des Idées-étoiles au-dessus de ma tête. Cette transcendance du mental devient immanence du corps. La quête de sens s'adresse désormais à l'homme tout entier, être de désir pas seulement être de raison. La quête de sens se vit ici et maintenant.

¹² Selon l'enseignement que prodigue Épicure (341-270 av. J.-C.) dans sa *Lettre à Ménécée*

¹³ Concept clé dans la philosophie d'Épicure par lequel il définit le chemin de l'Éthique à partir de ce qu'il nomme un quadruple remède

L'harmonie cesse d'être quelque chose qui se pense, pour laisser advenir quelque chose qui se ressent. La quête de sens devient recherche de sagesse, en nous replaçant sur un chemin éthique qui nous invite à convertir, du mieux possible, ce qui fait mal en ce qui fait du bien. Reste à saisir ce qui fait mal et ce qui fait du bien !

Selon l'Éthique d'Épicure, la source première du trouble relève de ce qu'on appelle les fausses croyances. Elles déploient des peurs illusives qu'on nomme aussi superstitions. On se fait croire que si l'on n'agit pas de telle ou telle manière, alors on sera puni demain.

Non ! Selon Épicure, premier remède du *Tetrapharmakos* : « *Les dieux ne sont pas à craindre* ».

On nous explique alors que la deuxième grande source de tous les maux humains est également une projection illusoire. Il s'agit de celle où l'on se laisse dévorer par la peur de perdre demain, ce qu'on possède aujourd'hui. L'apogée de cette peur se trouve bien évidemment dans la peur de perdre demain, la vie qu'on possède aujourd'hui.

Nous sommes invités à nous libérer de cette peur. Elle prend sa source, elle aussi, dans une croyance illusoire. Deuxième remède du *Tetrapharmakos* : « *La mort n'est rien pour nous* ». Tant que nous sommes, elle n'est pas, et lorsqu'elle est, nous ne sommes plus.

Alors le mal devient facile à laisser et le bien facile à obtenir. Troisième et quatrième remèdes du *Tetrapharmakos* : « *On peut atteindre le bonheur et on peut supprimer la douleur* ».

Comment y parvenir ? Commencer par ne pas se tromper de source !

Ce qui est au cœur de l'homme et qu'il faut cultiver, ce n'est pas sa raison mais son désir. Il faut dès lors apprendre à distinguer les désirs nécessaires et les désirs illusives. Je résume ! Car mon but n'est pas de livrer un cours de philosophie sur l'Éthique selon Épicure !

Nous sommes invités à apprendre, s'entraîner à reconnaître et à distinguer, ce qui est bon pour nous et ce que nous croyons bon pour nous. Dans une autre sphère du globe, on dira qu'il s'agit de revenir à l'essentiel et de lâcher l'ego.

Par exemple s'entraîner à lâcher la croyance illusoire qu'on sera plus heureux si l'on possède davantage que son voisin. Il s'agit d'apprendre à être heureux, ici et maintenant, dans ce qui se vit et s'obtient de manière simple, c'est-à-dire vitale. Voilà ce qu'Épicure nomme les désirs naturels et nécessaires.

Épicure laisse advenir, pour la première fois en Grèce Antique, une sagesse du corps. Elle prône une libération des illusions du mental. Elle propose de revenir à ce qui se ressent par le désir et nous promet alors, ici et maintenant, de vivre, comme elle le dit, tel un dieu parmi les hommes !

C'est pourquoi il conclue que si l'on suit ces quatre préceptes, on pourra vivre heureux. Le bonheur consiste dans l'harmonie, dans la relation à soi, aux autres et au monde. Cela est possible si l'on parvient à faire le tri entre les désirs nécessaires, qui nourrissent ma vitalité, et les désirs illusives, qui entretiennent des peurs ou bien des attentes, qui ne servent à rien d'autre qu'à nous faire souffrir.

« Médite ces enseignements et tout ce qui s'y rattache.

Pratique-les à part toi et avec ton semblable.

Pratique-les le jour et la nuit, et jamais, ni dans la veille ni dans le rêve, tu ne seras la proie du trouble. Tu vivras comme un dieu parmi les hommes. Car celui qui vit parmi les biens immortels ne se compare plus en rien à un autre animal mortel. »

*« Le quadruple remède :
Les dieux ne sont pas à craindre
La mort n'est pas à craindre
On peut atteindre le bonheur
On peut supprimer la douleur »¹⁴.*

Le chemin que nous offre l'Éthique consiste à remettre au centre de l'homme, non pas la raison, et sa quête de vérité, mais le désir, et sa quête de bonheur.

Un autre philosophe me paraît essentiel pour approfondir ce chemin éthique. Il donne des règles de base et une définition affinée du désir, qui le remet en lien avec le fait de remettre la vie au centre. Spinoza est ainsi l'un des précurseurs du principe biocentrique en Biodanza !

*« Chaque chose, autant qu'il est en son pouvoir, s'efforce de persévérer dans son être.¹⁵
L'effort par lequel chaque chose s'efforce de persévérer dans son être n'enveloppe pas un temps fini mais un temps infini.¹⁶
Une idée qui exclut l'existence de notre Corps ne peut se trouver en notre Esprit, mais lui est contraire. »¹⁷*

Spinoza nous livre la définition la plus neutre et la plus claire du désir. Elle va à l'essentiel : son lien avec la vie.

Le désir est *conatus*, tendance, mouvement vivant, en constante autorégulation avec l'harmonie vitale. Celle-ci se traduit dans le fait de persévérer dans son être.

Voici une définition simple du désir qui la détache de toute vision idéologique. Elle va à l'essentiel. Désirer, c'est vivre et persévérer dans l'effort à vivre.

Cela pose les fondements d'une Éthique que l'on peut qualifier de pleinement vitale.

Il s'agit de convertir les affects de douleurs et de tristesse en affects de plaisir et de joie au moyen de ce que Spinoza nomme une connaissance adéquate. Elle n'est pas purement intellectuelle mais intuitive, en étant reliée au sentiment de ce qui est bon pour moi. Cela s'oppose au délire illusoire du mental. Bien souvent guidé par l'imagination, il possède le pouvoir de nous faire échafauder les scénarios les plus rocambolesques, et ce à l'infini. Il se délecte ainsi dans le fait de nous raconter des histoires qui, bien souvent, au lieu de calmer nos peurs, les déploient à l'infini.

« Plus grande est la Tristesse, plus grande est la puissance d'agir par laquelle l'homme s'efforce de lutter contre la Tristesse (...) Inversement, un homme affecté de Joie ne désire rien d'autre que de la conserver, et cela d'un désir autant plus grand que la Joie est plus grande. »¹⁸

¹⁴ Épicure, *Lettre à Ménécée*, conclusion §19

¹⁵ Spinoza, *Éthique*, III, 6

¹⁶ Spinoza, *Éthique*, III, 8

¹⁷ Spinoza, *Éthique*, III, 10

¹⁸ Spinoza, *Éthique*, III, 37

« Nous ne désirons rien parce que nous aurions jugé que cela est un bien, mais au contraire nous l'appelons bien parce que nous le désirons. »¹⁹

« Nous nous efforçons de promouvoir l'avènement de tout ce dont nous imaginons que cela conduit à la Joie, mais nous nous efforçons d'éloigner et de détruire tout ce qui s'y oppose, c'est-à-dire tout ce dont nous imaginons que cela conduit à la Tristesse. »²⁰

Ici je me laisse empoisonner par une idée qui revient sans cesse en m'enfermant dans une boucle infernale. Je vais perdre demain ce que je convoite aujourd'hui car je ne serai pas à la hauteur pour pouvoir le garder.

Voilà, une fois de plus, comment le mental s'emballe là où le désir nous invite à jouir, ici et maintenant, de ce que je tiens entre les mains.

Cette connaissance adéquate, selon Spinoza, est intuitive. Elle revient à comprendre qu'il faut replacer le désir, et la nature comme le principe de celui-ci, au centre. Elle revient à comprendre que ce que l'on nomme Dieu est égal à ce qu'on nomme Nature.

« La puissance par laquelle les choses singulières, et donc l'homme, conservent leur être est la puissance même de Dieu, c'est-à-dire la Nature. »²¹

L'Éthique nous place, désormais, sur un chemin qui ne s'oppose en rien à la Nature. Nous sommes plongés au cœur du sens à travers une Éthique qui nous ouvre à la sagesse tout en étant guidés par la voix de la Nature.

« Puisque la Raison n'exige rien qui s'oppose à la Nature, elle exige donc elle-même que chacun s'aime soi-même (...) et que, d'une manière générale, chacun s'efforce de conserver son être autant qu'il le peut. »²²

Cette intuition prend tout son sens à travers le principe biocentrique et la manière dont Rolando Toro Araneda, philosophe danseur, le replacera dans une approche ouvrant à ce qui est bon pour soi, à travers une expérience de ressenti ici et maintenant. L'invitation, à partir de là, est de remettre la vie au centre. Ce que l'on comprend avec Spinoza, nous allons le ressentir en Biodanza. Une nouvelle porte de la perception vient de s'ouvrir !

La conclusion purement philosophique de l'Éthique nous conduit en effet à une expérience qui reste celle d'une connaissance. Il s'agit de la connaissance intuitive que Spinoza nomme, également, Béatitude ou Amour envers Dieu.

« Chacun a le pouvoir de se comprendre lui-même et de comprendre ses affects d'une manière claire et distincte, sinon totalement, du moins en partie (...) Aussi, ce à quoi nous devons principalement nous appliquer c'est à connaître autant que possible chaque affect clairement et distinctement. »²³

¹⁹ Spinoza, *Éthique*, III, 37

²⁰ Spinoza, *Éthique*, III, 29

²¹ Spinoza, *Éthique*, IV,4

²² Spinoza, *Éthique*, IV,18

²³ Spinoza, *Éthique*, V,4

La Biodanza permet de passer par une expérience où je ne me contente pas de connaître par la pensée, mais où je peux puiser dans l'expérience directe du ressenti, ce qui est bon pour moi alors qu'avec Spinoza, *le sage jouit toujours de la vraie satisfaction de l'âme.*²⁴
Par le ressenti dans l'expérience vivencielle je peux goûter, et pas seulement penser, au plaisir d'exister que procure la sagesse sur le chemin Éthique.

Le creuset de cette transformation profonde de mon identité, à travers cet amour charnel et non simplement spirituel de la sagesse, va prendre tout son sens avec la Biodanza.

« La proposition de la Biodanza est de renforcer les liens avec la vie, et non de s'en détacher. Elle constitue une sorte de culture de la pulsion de vie. Elle diffère des voies spirituelles qui prônent un retour à la source et un renoncement au monde.

*La Biodanza est une invitation à plonger pleinement dans la vie, à faire l'expérience de la condition humaine, avec tout ce que cela comporte de joie, de souffrance, d'attachement, de passion, de chaos, d'émotion, d'expression. La Biodanza se propose de renforcer l'identité, afin que nous puissions traverser la souffrance inhérente à la vie sans être détruit par elle. »*²⁵

L'expérience de la vivencia et celle de l'Éthique coïncident à travers le processus même auquel invite la Biodanza, dans le processus d'intégration reposant sur le principe biocentrique.

²⁴ Spinoza, *Éthique*, V,42

²⁵ Rolando Toro Aranedo, *L'homme qui parle avec les roses*, p.13

II. BIODANZA, PROCESSUS D'INTÉGRATION ET EXPÉRIENCE PLEINEMENT VÉCUE DE L'ÉTHIQUE

Je me propose de présenter les bases de la Biodanza, afin de mieux cerner la manière par laquelle elle propose une expérience vivencielle, pleinement vécue, de l'Éthique. Elle se concrétise alors dans l'une des meilleures expériences qu'il m'ait été donné de vivre, les danses d'identité à travers la dimension symbolique des quatre Éléments en Biodanza.

« Le sens de l'éthique n'est autre que l'art de vivre. L'art de grandir, de s'exprimer, d'innover, de se transformer, d'aimer, de s'unir à la vie, de s'ouvrir à la beauté, et d'accepter de mourir. Quelle école nous propose, en nous en donnant réellement les moyens, de nous ouvrir à cet art ? Nous aimer corps et âme en tant qu'expression de la vie ?

Rolando Toro Araneda a su réunir dans cette proposition que nous appelons La Biodanza – la danse de la vie – ce qui lui donne vocation d'accompagnement dans l'art de vivre. »²⁶

« Le fondement de la Biodanza vient d'une médiation sur la vie, ou peut-être, sur le désespoir, sur le désir de renaître de nos gestes morcelés, de nous libérer de notre structure de répression vide et stérile, ou alors, encore plus simplement, de la nostalgie de l'amour. Plus qu'une science, c'est une poésie de la rencontre humaine, une nouvelle sensibilité face à l'existence. »²⁷

Je me propose d'approfondir l'idée selon laquelle la pratique de la Biodanza permet de retrouver le chemin de l'Éthique par le biais du ressenti et non de la raison. Elle nous invite à une expérience tangible et concrète qui passe par le corps et non par le mental. Elle fait appel à une expérience directe et non à l'expérience indirecte de la compréhension. Souvent, on écoute et on comprend après. Ici on danse et on ressent directement, ici et maintenant. La proposition *Je pense donc je suis*²⁸ laisse la place à *je danse donc je suis*. Le *donc* n'est définitivement plus seulement un lien logique mais il fait éclore une nécessité pleinement vitale et, à partir de là, une cohérence pleinement existentielle. Ce que Descartes nommait encore intuition intellectuelle devient vivencia. Cela ouvre un champ plus large de perception, en faisant appel non pas seulement à la pensée mais à l'être à partir de toutes ses ressources vitales.

C'est ainsi que dans mon expérience de facilitatrice, lorsque je présente la Biodanza, j'explique aux nouveaux participants que la Biodanza propose de vivre une expérience où l'on va lâcher les codes du mental pour plonger au cœur du ressenti.

Il suffit de se laisser guider par la musique. On la laisse entrer en nous par les pieds et pas par la tête, par le rythme qui prend le corps tout entier et pas seulement par la seule écoute. On laisse ensuite remonter doucement, en déverrouillant du mieux qu'on peut cette zone souvent fermée, de par les exigences de notre culture, qu'est le bassin puis, progressivement, on ouvre au niveau de la poitrine, qui nous connecte au centre de nos émotions.

Je précise toujours qu'une séance se construit en deux temps : rythme et connexion à la base puis, progressivement, on commence doucement à ralentir, pour goûter au plaisir de

²⁶ Hélène Levy Benseft, extrait article *Le besoin de sens*, Site www.biodanza-med.com

²⁷ Propos de Rolando Toro, extrait du livre de Bruno Ribant, *Mettre la vie au centre de nos vies*, p.124

²⁸ Résultat de la recherche de vérité chez Descartes, *Discours de la méthode*, IVe partie

l'abandon et de la dissolution des tensions. Cet abandon se vit en connexion affective avec le groupe.

Une séance de Biodanza ne se vit pas seul mais en lien avec les autres personnes du groupe. C'est une matrice sécurisée pour nous. C'est pourquoi on suspend la parole, dans une salle où les miroirs sont cachés. La proposition est de lâcher l'exigence de performance afin d'accueillir la consigne de mouvement, non pas comme un mouvement codé à reproduire, mais comme une invitation inspirante.

Selon le modèle théorique sur lequel se base la Biodanza cela revient à rendre de plus en plus élastique le lien, en soi, entre ces deux besoins profonds qui collent avec deux rythmes de la vie : l'action et le repos, qu'on appelle plus précisément en Biodanza, Conscience Intensifiée de Soi et Régression.

L'effet immédiat visé est de faire baisser le stress et par là de redonner sens à sa vie en commençant par se reconnecter à la saveur de se sentir pleinement vivant ici et maintenant. Comment ? En rendant de plus en plus souple la possibilité d'être à la fois en lien avec notre capacité d'action, sans cela on tombe en état de dépression, et avec notre capacité de repos, sans cela on tombe en *burn out*, dans l'épuisement complet de notre énergie vitale.

C'est le pari de la Biodanza qu'a créée Rolando Toro Araneda. Il s'est rendu compte du pouvoir de la musique, lorsque à l'université de médecine de Santiago au Chili, en tant qu'anthropologue, il s'est demandé comment améliorer les conditions de vie des patients.

Voyons plus précisément ce qu'est la Biodanza, à partir de son modèle théorique, et à quel projet de sens elle tente de répondre.

Mon idée est d'insister sur le fait que la Biodanza permet ainsi, à partir de son modèle théorique, de replacer le but de la sagesse ici et maintenant en replaçant le désir, et de manière encore plus large la vie, au centre. Le projet de remettre la vie au centre correspond à ce qu'on nomme, en Biodanza, le principe biocentrique.

Danser la vie devient un chemin qui s'éloigne bel et bien d'une sagesse théorique présentée de manière abstraite. Il se pose, au contraire, à travers des mouvements expressifs pleins de sens, qui permettent la mise en place d'un processus d'intégration qui se ressent bel et bien concrètement dans ses effets au niveau de sa vie au quotidien.

Voyons cela d'un peu plus près !

Qu'est-ce que la Biodanza ?

La Biodanza vient du grec « *bios* » qui veut dire la vie et de « *danza* » qui veut dire danse et mouvement.

Elle signifie danse de la vie ou comment retrouver un mouvement intégré plein de sens c'est-à-dire qui possède le pouvoir particulier d'induire des transformations existentielles, au niveau de notre vie.

Elle dépasse le cadre de la danse classique entièrement codée où il s'agit de reproduire un modèle.

Elle ne peut pas non plus être assimilée à une simple forme de psychothérapie où l'on se penche sur ce qui ne va pas dans sa vie.

Elle propose un chemin pour évacuer le stress et retrouver la joie de vivre à travers le mouvement. Elle invite à des activités corporelles stimulant l'expression des émotions à travers la danse et les rencontres au sein d'un groupe.

La Biodanza a été créée par un anthropologue chilien qui se nomme Rolando Toro Araneda et qui a créé ce mouvement dans les années 60.

« J'ai pensé à une science rythmique qui ordonne musicalement les mouvements naturels du corps et surtout les « actes », de façon à distribuer le temps, l'intensité et la force sous toutes ses formes nobles et spirituelles. Quelque chose comme éveiller la musicalité de l'être.

Extrait : Lettre écrite par RTA à son épouse Pilar Acuna, en 1952, anticipant la création de la Biodanza et l'Éducation biocentrique. »²⁹

Rolando Toro Araneda est né au Chili en 1924. Il était psychologue, anthropologue, peintre et poète. Dans les années 60, il travaillait comme psychologue à l'Institut d'Anthropologie Médicale de l'Université du Chili, avec un groupe de collègues qui cherchaient des stratégies pour « humaniser » la médecine. A l'hôpital psychiatrique de Santiago, il initie la *Psychodanse* qui sera nommée ensuite *Biodanza*.

La Biodanza, c'est la Danse de la Vie et non pas simplement la Danse de l'Âme, que désigne le mot Psychodanse et qui induit une certaine dissociation entre le corps et l'esprit.

Rolando Toro a travaillé dans les hôpitaux et s'est intéressé aux comportements, à partir du mouvement humain. Il a consacré ses recherches aux effets de la musique sur le mouvement et les émotions. Il découvre, à partir de là, que certains mouvements avec certaines musiques ont un effet bénéfique sur le comportement humain. Ils permettent de développer un sentiment d'harmonie et de bien-être. La danse permet ainsi d'évacuer le stress et de se sentir mieux !

Pour cela, Rolando Toro Araneda s'est inspiré de différentes sciences de la vie. De plus il a basé toutes ses recherches sur la partie saine de l'individu. Beaucoup de thérapies se sont basées sur la partie souffrante de l'individu. Rolando Toro s'est appuyé sur la partie saine en se demandant comment mettre en éveil cette partie-là de l'individu. Dans cette optique, il propose une approche stimulant la joie de vivre permettant à chacun d'exprimer ses potentiels.

« Ce qu'il faut faire c'est travailler sur la partie saine et stimuler les potentialités qui sont propres à la personne. »³⁰

Regarder devant et développer ce qui va bien et non regarder derrière et réfléchir sur ce qui nous a manqué !

C'est ainsi que Rolando Toro Araneda va enseigner la Biodanza à l'Université du Chili, au sein de sa chaire de Psychologie de l'Art et de l'Expression.

Dans les années 1970, il s'installe à Buenos Aires, où la Biodanza commence à s'organiser avec les premiers professeurs. Elle gagne ensuite le Brésil, où elle se développe et s'étend dans la plupart des pays d'Amérique latine. Aujourd'hui la Biodanza s'étend encore. Plus de deux cents écoles de Biodanza forment des professeurs actuellement. En plus de quarante ans, la Biodanza et l'Éducation Biocentrique ont germé et fructifié dans des écoles, des hôpitaux, des universités, des entreprises, des organisations, dans le monde entier.

²⁹ Raoul Terren et Veconica Toro, *La Biodanza*, p. 27

³⁰ Rolando Toro Aranada, *L'homme qui parle avec les roses*, p.28

La Biodanza nous invite ainsi, par des mouvements simples et accessibles à tous à retrouver le plaisir de nous mouvoir et à travers le plaisir de danser, la joie de se sentir intensément vivant dans le moment présent.

Selon la définition académique :

La Biodanza est un système d'intégration affective, de renouvellement organique et de réapprentissage des fonctions originaires de vie, basée sur des vivencias induites par la danse, la musique, le chant et des situations de rencontre en groupe.

L'Intégration Affective permet de retrouver l'unité perdue entre l'homme et la nature mais aussi sa nature. On retrouve l'harmonie entre perceptions, motricité, affectivité et fonctions viscérales. Le noyau intégrateur est, selon l'approche de la Biodanza, l'affectivité, car elle a des répercussions sur les centres régulateurs limbiques hypothalamiques. Il s'agit de la zone du cerveau qui assure les principales fonctions de l'organisme : sommeil, éveil, faim, soif, thermorégulation et aussi la régulation des émotions. Cette zone est le centre régulateur des émotions à la différence de l'action volontaire corticale. Ces centres régulateurs exercent, à leur tour, une influence sur les instincts, les vivencias et les émotions.

Le *renouvellement organique* produit, de plus, une action sur l'autorégulation organique. Elle permet l'instauration de l'harmonie homéostatique. Il s'agit de la stabilisation des différentes constantes physiologiques chez les êtres vivants. Cela vise l'équilibre interne maintenu malgré les variations du milieu externe et cela participe ainsi à la stabilité du biosystème.

Ce sont les états dits « de transe et de régression » qui contribuent principalement à ce renouvellement organique, en activant les processus de réparation cellulaire et de régulation globale des fonctions biologiques et en réduisant les facteurs de désorganisation et de stress. Enfin il y a *réapprentissage des fonctions originaires de vie*, au moyen d'une subtile et constante relation de rétroaction (feed-back) entre le style de vie, les instincts de base et la programmation génétique. Le style de vie doit être en cohérence avec les impulsions primordiales de la vie. Les instincts ont pour but la conservation, la continuité et l'évolution de la vie. Il y a réapprentissage des fonctions originaires de vie dans la mesure où il faut renverser le rapport aux valeurs de notre culture occidentale traditionnelle dans ce qu'elle peut contenir « d'anti-vie ». Cette dernière, loin de favoriser l'évolution biologique, induit plutôt une involution en muselant à travers l'idéal de l'homme sacrificiel ces fonctions originaires de vie.

Il s'agit ainsi de retrouver l'unité perdue entre l'homme et la nature, l'homme et sa nature, grâce à l'activation d'un ensemble de potentiels (dont principalement ceux liés à l'affectivité), en activant un renouvellement organique qui réveille des processus de réparation cellulaire. Ceci permet ainsi de développer un style de vie en cohérence profonde avec les besoins provenant de nos instincts vitaux de base.

« Notre proposition consiste à activer, moyennant certaines danses, des potentiels affectifs et de communication nous connectant avec nous-mêmes, avec autrui et avec les autres.

La cohérence entre la Biodanza et la vie quotidienne est essentielle, faisant même partie de son principe. »³¹

Pour cela il est proposé différents mouvements, différentes danses, accompagnés de musiques et d'une consigne particulière. Ces consignes reposent sur un modèle théorique précis et vont permettre par le mouvement, de pouvoir sentir et exprimer nos potentiels. Les potentiels, cela traduit les instincts que nous avons tous en commun. Il s'agit de potentiels en nous qui répondent à des besoins profonds et essentiels à notre équilibre vital et notre équilibre existentiel. Ils se situent au niveau de nos instincts de base. On entend par là qu'ils sont présents en nous comme tendances, comme puissance d'être, avant même d'être exprimés à travers la coloration particulière d'une culture. Ils renvoient à ce qu'on nomme en Biodanza cinq grandes lignes.³²

La vitalité :

besoin d'être en bonne santé et dans une bonne disposition à vivre.

« Cette ligne est générée dans l'instinct de conservation de la vie, aux multiples mécanismes chargés de préserver l'homéostasie et la régulation organique. Elle est liée aux premières expériences de mouvement et de conservation de la vie. »³³

La sexualité :

aptitude naturelle à ressentir du plaisir à vivre.

« La sexualité est générée dans l'instinct sexuel assurant la reproduction et le flux génétique. Elle est liée à la capacité de jouir de la vie et avec le contact et la caresse sensuelle. »³⁴

La créativité :

découvrir ma vocation et me sentir libre de créer.

³¹ Citations de Rolando Toro in Module *Définition et Modèle Théorique de la Biodanza*

³² A l'issue d'expériences et observations pratiques, confortées par des études théoriques transdisciplinaires, Rolando Toro a conclu que les besoins authentiques des personnes tels que : santé, joie de vivre, plaisir, jouissance sensuelle, amour, intimité, tendresse, innovation, expression personnelle, croissance intérieure, sens de la vie, lien avec la nature, ont un facteur génétique très fort et sont propres à la nature humaine. Tout cela détermine alors son souhait de faciliter chez ses élèves leurs capacités à exprimer et réaliser ces potentiels humains en organisant des exercices en cinq groupes, reliés à cinq lignes de vivencias. Nous avons tous besoin de joie et de santé (vitalité), de plaisir et de jouissance (sexualité/érotisme), de pouvoir nous exprimer et d'être comme nous sommes (créativité), d'avoir de l'amour, des amis, un groupe d'appartenance (affectivité), et même si ce n'est que pour quelques instants dans notre vie, de trouver notre place dans le monde, de sentir qu'il y a une harmonie universelle et que notre existence a du sens (transcendance).

Pour la Biodanza le chemin vers l'intégration de l'identité se réalise peu à peu à partir de vivencias dans ces cinq lignes ou canaux d'expression de nos potentiels génétiques.

Les lignes de vivencias ainsi désignent l'ensemble des potentialités génétiques distinguées en cinq grandes lignes : Vitalité, Sexualité, Créativité, Affectivité, Transcendance

³³ Citation de Rolando Toro in Raul Terren et Veronica Toro, *La Biodanza*, p.46

³⁴ *Ibid.* p.60

« La créativité est liée à l'expression et la liberté d'être. Elle ne fait pas allusion qu'à l'artistique mais aussi à l'autocréation existentielle, liée à la curiosité innée et à l'instinct exploratoire. Chez l'être humain, la créativité se manifeste comme un élan de rénovation face à la réalité. »³⁵

L'affectivité :

lien que nous créons entre nous dans des relations épanouissantes.

« L'affectivité est la solidarité et la cohésion de l'espèce, c'est la recherche de protection et de sécurité, c'est la nutrition d'amour par l'étreinte, la caresse affective et tendre. Pouvoir donner, recevoir et demander de l'amour. »³⁶

La transcendance :

lien avec la nature, avec ce qui nous entoure, avec l'environnement.

« La transcendance est l'instinct de fusion avec la totalité, de s'abandonner dans l'utérus cosmique. Nous ne faisons pas allusion à, « l'au-delà », mais à la sensation d'intense harmonie existentielle et de participation écologique pleine, censée être éprouvée à des moments subtils de la vie quotidienne. »³⁷

En activant cette partie saine, et ces potentialités qui sont innées dans l'être humain, la Biodanza met en avant ce qui se nomme vivencia. C'est un mot espagnol difficile à traduire et qui veut dire : vivre pleinement l'instant présent. En associant les mouvements et la vivencia, nous pouvons vivre pleinement une séance de Biodanza et retrouver le plaisir de danser et la joie de se sentir intensément vivant dans l'instant présent.

« La vivencia est la perception émue d'être vivant ici et maintenant. »³⁸

*« Vivencia, c'est vivre intensément ici et maintenant et avec une extraordinaire émotion. »
« Se sentir vivant ici et maintenant sans élaboration. »³⁹*

A partir de musiques variées la Biodanza nous invite, par des mouvements simples et accessibles à tous à mettre la vie au centre, à danser la vie qui palpète en nous de façon unique, en nous reliant entre nous et avec l'univers tout entier.

Ainsi une pratique régulière de la Biodanza nous ouvre à un processus qui stimule, potentialise, libère la joie de vivre et augmente nos défenses immunitaires. Il devient possible de remettre la Vie au centre de nos vies.

La musique, le mouvement et notre groupe hebdomadaire deviennent nos outils de transformation.

³⁵ *Ibid.* p.68

³⁶ *Ibid.* p.75

³⁷ *Ibid.* p.84

³⁸ Rolando Toro Araneda, *L'homme qui parle avec les roses* p.68

³⁹ *Ibid.* p.114

« Une manière d'inviter une personne qui ne sait rien de la Biodanza, c'est tout simplement de lui dire : « Écoute, viens faire de la Biodanza et tu vas te sentir mieux ; tu vas avoir les ressources pour te sentir mieux car ce que la Biodanza offre, c'est de la joie de vivre. »⁴⁰

Ainsi, elle donne naissance à des séances qui se nomment vivencias. Une séance de Biodanza s'appelle aussi une vivencia. Ce mot *vivencia* désigne à la fois cet état d'âme dont on vient de parler et la séance elle-même, qu'on propose de venir pratiquer à l'intérieur d'un groupe hebdomadaire, ce qui permet d'activer un processus d'harmonisation qui se développe au fil des séances.

Par la Biodanza, la danse devient un mouvement expressif plein de sens. Un mouvement vital qui va dans le sens de la vie, de sa protection. Le désir, qualifié au mieux par Spinoza comme *conatus*, ou puissance de persévérer dans son être, peut trouver ici un espace propre de déploiement. Celui-ci fait désormais appel non pas à une simple visée de connaissance, même intuitive, mais à l'expérience concrète et tangible du ressenti.

« La première connaissance, antérieure à la parole, est la connaissance de ce qui se fait par le mouvement. »⁴¹

Le courant philosophique qui se nomme *Phénoménologie*, et qui a pour but non pas une quête purement théorique de vérité à partir de jugements vrais, mais la description bel et bien concrète et vivante de nos différents états possibles de conscience, permet d'éclairer le processus même proposé en Biodanza. On y retrouve déjà une approche du sens qui passe par des expériences de conscience qui ne sont pas simplement mentales et cognitives mais de nature sensible.

C'est ainsi que dans sa *Phénoménologie de la perception*, Merleau-Ponty insiste sur l'approche de l'homme à partir du fait qu'il est, non pas un être de pensée, mais un être de chair. Je suis voyant-visible, ce qui passe par une expérience de la chair, d'un corps sentant-senti, touchant-touché. Le contact sensible est essentiel. Je ne peux véritablement rencontrer l'autre et moi-même au moyen d'un simple effleurement par la pensée et le mental.

« Il y a un cercle du touché et du touchant, le touché saisit le touchant ; il y a un cercle du visible et du voyant, et réciproquement, enfin il y a propagation de ces échanges à tous les corps de même type et de même style⁴² que je vois et touche – et cela par la fondamentale fission du sentant et du sensible qui, latéralement, fait communiquer les organes de mon corps et fonde la transitivité d'un corps à l'autre.

Dès que nous voyons d'autres voyants, nous n'avons plus seulement le regard devant nous sans prunelle, la glace sans tain des choses, ce faible reflet, ce fantôme de nous-mêmes, qu'elles évoquent en désignant une place parmi elles d'où nous les voyons. Désormais par d'autres yeux, nous sommes nous-mêmes visibles. »⁴³

⁴⁰ *Ibid.* p.74

⁴¹ Rolando Toro Araneda, citation extraite du fascicule du module sur le mouvement.

⁴² Cela désigne des corps sujets et non des corps objets c'est-à-dire des êtres de chair tout comme moi et non de simples corps physiques matériels réduits par moi à un ensemble à ma portée d'objets que je peux utiliser comme je veux.

⁴³ Merleau-Ponty, *Le visible et l'invisible*, p.188

Cette structure du champ de perception permet, dès lors, d'approfondir le sens de ce qui se vit en Biodanza, par exemple, au niveau des Rencontres. Le sens s'ouvre à moi par l'expérience du corps en mouvement. Ces Rencontres, essentielles et vivencielles entre moi et les autres, se vivent à partir d'une expérience qui ne peut se dérouler autrement que par l'ouverture aux autres par le corps. L'ouverture au sens se fait par l'expérience de la chair que la Biodanza traduit à travers la vivencia : ce qui me saisit tout entier, ici et maintenant, dans le sentiment d'être pleinement vivant.

Il m'est donné à partir de là de vivencier l'Éthique !

Cette rencontre de l'autre par une expérience habitée par la chair m'ouvre le champ d'une expérience éthique, à travers un monde de corps sujets et non un simple ensemble de corps objets que je peux utiliser et manipuler à ma guise.

Sartre, de même, pose le regard comme ouverture clé de la porte de la perception et du dialogue essentiel à l'autre. Le regard d'autrui provoque un « *frisson immédiat qui me parcourt de la tête aux pieds sans aucune préparation discursive* ». ⁴⁴

Levinas approfondit encore davantage le sens de cette expérience, en établissant le lien clair entre l'expérience essentielle du regard et l'ouverture à l'Éthique. Dans la rencontre de l'autre, à travers son visage, je suis destituée de la souveraineté de ma conscience et de la toute-puissance de mon désir. Il en va ainsi. Je ne peux faire autrement.

« L'épiphanie de l'absolument autre est visage où Autrui m'interpelle et me signifie un ordre, de par sa nudité, de par son dénuement. C'est sa présence qui est une sommation de répondre. Le Moi ne prend pas seulement conscience de cette nécessité de répondre, comme s'il s'agissait d'une obligation ou d'un devoir particulier dont il aurait à décider. Il est dans sa position même de part en part responsabilité ou diaconie. » ⁴⁵

D'une manière non théorique mais vivencielle, on peut présenter la Biodanza comme une proposition qui laisse éclore, de manière immédiate et directe sans passer par l'analyse, des expériences de ce type. Dans la saveur à la fois fugace et éternelle des Rencontres, le regard que j'échange avec les autres, devient ouverture et projection vers une existence plus grande et ample que la mienne. Je peux m'ouvrir vers un Monde Commun, une Humanité habitée par d'autres regards, d'autres visages, d'autres corps en mouvement, qui sont des êtres tout à la fois sentant et palpables dans la poésie de leur chair. C'est en cela que la Biodanza devient une véritable *Poétique de la Rencontre Humaine*. ⁴⁶

Sentir ! Le mouvement, par le ressenti, ouvre différemment les portes de la perception. On va et on voit plus loin que lorsqu'on est accompagné de la simple conscience pensante. Je suis projeté, à partir de mon être tout entier, vers une totalité plus grande à laquelle j'appartiens tout autant qu'elle fait partie de moi.

Voici l'une de mes expériences premières en Biodanza à partir de la fluidité.

Je laisse naître un mouvement rond, lent, mes mains caressent l'air, puis elles se complètent dans un mouvement inverse, où l'une pénètre, là où l'autre glisse, puis elles se complètent dans un mouvement, où l'une accueille dans le yin, là où l'autre pénètre dans le yang.

⁴⁴ Sartre, *L'Être et le Néant*, p.266

⁴⁵ Levinas, *Humanisme de l'autre homme*, p.54

⁴⁶ Rolando Toro Araneda

Si je me contente de penser que des puissances contraires ne doivent pas s'opposer mais être en complément l'une de l'autre, pour être en harmonie, ce ne sont que des mots qui font appel à l'aspect mental de ma conscience. Je comprends le sens, mais je rate toute l'amplitude existentielle de la fluidité, à partir de l'exercice même du mouvement et son ressenti.

De même, je ne danse pas à partir de l'idée de liberté. Je la retrouve dans le ressenti d'une danse libre de fluidité.

Je ne danse pas à partir de l'idée d'un fondement. Je le retrouve en accord avec un déplacement libre, dans un mouvement qui prend appui sur le sol et qui se déploie avec lenteur et rondeur, dans une danse libre de fluidité avec base.

Cela fait sens car cela harmonise mon existence ! Dans ma vie, si je traverse une zone de conflit, je réveille en moi la fluidité. Au lieu de m'opposer à l'autre de manière tranchée, voire bornée et autoritaire, où je passe à côté de ses propres besoins en écoutant seulement la toute-puissance de mon désir, je tente d'harmoniser des attentes peut être contraires aux miennes, et cela laisse naître un accord qui n'était pas pensable par le simple mental. Alors la vie devient plus souple et plus facile.

Biodanza et Éthique

C'est en cela que le mouvement vivencié en Biodanza possède une dimension éthique. Comme on l'a vu avec Spinoza, j'ai la possibilité concrète, tangible, de convertir du mieux possible des affects négatifs, des élans qui m'enferment dans la tristesse et la douleur, en affects positifs, qui réveillent le plaisir et la joie. Il devient possible de faire croître et non d'éteindre mon *conatus*, ma puissance à persévérer dans mon être, mon désir de vivre.

J'y gagne en qualité de vie. Elle devient plus harmonieuse.

En ce sens on peut dire que :

« Je considère la Biodanza comme une proposition avant-gardiste de développement humain et tout à la fois en résonance avec ce qu'il y a en nous d'éternel et de primordial ! Elle nous invite à une relation tangible, concrète à notre environnement social et culturel. Une relation qui se fonde sur la réhabilitation du rapport instinctif et affectif, par le mouvement dansé, à tout ce qui vit, en dehors de toute idéologie.

Elle prône l'expérience, la connaissance immédiate du fait vécu, ici et maintenant et qu'elle nomme vivencia. »⁴⁷

Penser, sentir et agir forment ainsi une seule unité. Cette dimension éthique prend corps à travers le processus d'intégration qui s'oppose au processus de dissociation.

Je cesse d'être morcelée dans mon identité à travers des conflits incessants entre ce que je sens, ce que je pense et ce que je fais. Mon action et ma manière d'être au monde cessent d'être déstructurées et déstructurâtes. J'y gagne en unité, en équilibre et en harmonie au sein d'une véritable cohérence existentielle de vie.

Je cesse d'exercer des activités que je déteste, de me laisser enfermer dans des relations toxiques ou je m'empêche d'exprimer mes besoins profonds. Je cesse d'obéir à un idéal

⁴⁷ Hélène Levy Benseft, extrait de l'article, *J'aime la Biodanza*, Site www.biodanza-med.com

culturel qui me meurtrit de l'intérieur, de par ses exigences de sacrifices, que je m'impose et qui finissent tout simplement par m'empêcher de vivre et d'être moi-même.

Je cesse d'agir dans une totale incohérence avec mes besoins profonds où je finis par être coupée du lien authentique avec moi-même, les autres et mon environnement.

C'est en cela que la Biodanza propose un processus d'intégration. C'est en ce sens qu'elle est à la fois prophylactique et éducative. C'est en cela qu'elle propose une véritable pédagogie de la vie nous permettant d'identifier nos besoins profonds afin d'y répondre au mieux.

Cette possibilité repose non pas sur un idéal de bien être mais sur un bien être cellulaire, organique, vivencé dans chacune des séances à partir de la boussole du plaisir. Alors le regard peut changer sur ma propre personne et sur mes options de vie. Ce changement de regard invite à une sorte de réorientation existentielle, à partir du ressenti premier de se sentir pleinement vivant.

Rappelez-vous l'élan vital que réveille l'état amoureux. Ici c'est ce même élan envers le vital en son entier.

Épicure et Spinoza l'expliquent à travers l'idée de l'autonomie du sage. Je deviens le point source de mon propre engagement et le point source de mon propre déploiement. Ce point source devient, en Biodanza, le ressenti de ce qui est bon pour moi et de ce qui me permet de grandir.

Ce qui est bon pour moi est vécu alors non pas comme une simple sensation brute mais à l'intérieur d'un cadre éthique, celui du principe biocentrique. Il devient possible de remettre la vie au centre, à partir d'une certaine harmonie dans la relation à soi, aux autres et à son environnement.

« Ainsi sur la base de recherches menées dans différents secteurs à partir notamment comme on l'a vu de l'anthropologie, on voit que la Biodanza possède une méthodologie structurée afin que percevoir, sentir et penser forment une seule unité. »⁴⁸

Cette unité représente dans la Biodanza, le concept d'intégration par opposition à celui de dissociation. La dissociation se traduit par une sorte de morcellement et d'incohérence existentielle. Il en découle un certain nombre de conséquences néfastes sur l'expression même de l'identité. Cette incohérence se traduit par l'absence de lien et d'harmonie entre ce que l'être humain pense, ce qu'il désire et ressent et la manière dont il se comporte et agit. L'identité est ainsi morcelée, fissurée, manque d'unité. Elle est le résultat d'une dissociation profonde au sein de l'homme qui le coupe d'un véritable lien authentique et bienfaisant à l'égard de lui-même, des autres et de son environnement. Le processus d'intégration en revanche permet le retour à cette harmonie et cette cohérence existentielle. La vie reprend sens et redevient teintée du sentiment de bien-être. On parlera ainsi d'un processus permettant de retrouver une certaine *santé* existentielle grâce au fait d'apprendre à reconnaître et exprimer ce qui est bon pour soi dans l'harmonie avec ce qui nous entoure.

« C'est dans ce sens qu'agit la Biodanza en proposant une action à la fois prophylactique et éducative. Elle propose au cours de ses séances un processus de réhabilitation existentielle permettant à la personne de s'ouvrir à plus de bien être dans son quotidien. Il s'agit de l'expérience plus globale d'une sorte de bien être cellulaire, organique, sur l'humeur de fond,

⁴⁸ Héléne Levy Benseft, extrait de l'article *J'aime la Biodanza*, Site www.biodanza-med.com

qui contribue à changer le regard que la personne a sur elle-même, les autres et la vie. Avec ce changement de regard peut alors survenir une réorientation existentielle, et peut surgir un sens profond dans le simple fait de se sentir vivant.

Danse de la vie, la Biodanza est une affirmation, une exaltation de la puissance tout autant que de la douceur à être, du plaisir de vivre tout autant que de la responsabilité à prendre soin de la vie. Elle est un retour à la source même de la danse, expression première de la quête de l'être humain aspirant à trouver sa place dans l'ensemble de la création qui – quelles que soient les avancées de la science, les croyances et les crédos – restera toujours une expérience mystérieuse, car jamais écrite à l'avance, mais se créant dans le ici et maintenant de la relation corporelle, sensorielle et sensuelle au monde. Elle est aussi l'expression d'un besoin de notre être au monde ensemble. Pour cette raison, elle se pratique en groupe (...) elle utilise des musiques puisées dans le patrimoine universel de la création musicale, en fonction des exercices proposés. Dans son approche sensible, elle se définit comme une « poétique de la rencontre humaine. »⁴⁹

Ainsi la Biodanza propose un chemin éthique à travers une vision différente du monde dans lequel nous vivons.

Elle invite à un chemin où l'on retrouve progressivement une harmonie dans la relation à soi, aux autres et au monde. L'adage de Socrate, *Connais-toi toi-même*, prend tout son sens lorsqu'il est complété par celui de Nietzsche, *Deviens ce que tu es* : Être capable d'acquérir une dimension de bien être plus grande, grâce au potentiel de dissolution progressive des tensions de la dissociation pour aller vers l'unité existentielle de l'intégration. Nous sommes dès lors bel et bien plongés dans le ressenti de nos danses ici et maintenant, de manière vivencielle. Nous sommes en chemin, au cœur d'une Éthique qui se sent et se ressent. On ne se contente plus de la penser. Elle permet de structurer de manière vivencielle, et non par le simple mental, une cohérence existentielle dans la relation de notre identité à la possibilité de dire oui à nos besoins profonds. Il devient possible de les identifier, de les exprimer et d'y répondre différemment, de manière plus ouverte, par des mouvements de danse au cœur d'une expérience vivencielle. On s'y sent pleinement vivant, ici et maintenant. Mes danses me permettent ainsi de laisser éclore en moi des vivencias d'harmonie profonde.

Dans un vocabulaire plus académique, on peut dire qu'il y a dès lors intégration par la voie affective, le renouvellement organique et le réapprentissage des fonctions originaires de vie, dans la mesure où la vivencia produit des effets sur le plan à la fois émotionnel, cénesthésique et viscéral, comme cela est posé dans sa définition de base.

Nous avons ainsi les bases concrètes et vivencielles qui permettent au désir de vivre (*conatus* en philosophie) de persévérer dans son être tout en goûtant au plaisir de se sentir pleinement vivant. Lorsque l'Éthique de Spinoza rencontre la Biodanza, et le principe biocentrique qui en est la clé de voute, il devient pleinement possible de transformer les affects négatifs de douleur et de tristesse, en affects positifs de plaisir et de joie. Ce qui se nomme Éthique dans la philosophie de Spinoza se nomme processus d'Intégration en Biodanza et cela se vit, en nous plongeant de manière vivencielle au cœur d'une expérience tangible et concrète.

⁴⁹ *Ibid.*

Dans mon propre processus cela m'a permis de diminuer progressivement mes peurs et mes colères au profit d'une relation plus harmonieuse avec ma propre unité intérieure mais aussi avec les autres. Une des clés de voute de ce processus est, pour moi, la fluidité. Elle me permet de développer, toujours davantage, un certain feed-back dans la relation aux autres. Cela rend possible un certain ajustement à soi et aux autres, que je ressens comme étant de plus en plus juste, au sens où cela engendre un comportement de plus en plus ajusté entre mes besoins profonds et à la manière dont je les traduis au sein de mon environnement. C'est en cela que je ressens la profonde cohérence existentielle entre les propositions de la Biodanza et celle de l'Éthique.

La Biodanza m'a permis d'oser aimer et être aimée, sans la boule au ventre animée par la peur panique de tout perdre à un moment donné, peur que l'on projette illusoirement sur un avenir incertain. Elle m'a permis de dissoudre des cuirasses de protection qui étaient devenues sources de tension, de raidissement et non d'épanouissement. Elle m'a permis de devenir plus authentique dans ma relation aux autres en lâchant des stratégies permanentes d'évitement de peur de rater, la relation à soi et la rencontre à l'autre. Une attitude authentique permet de vivre le risque, au lieu d'élaborer des stratégies par le mental, qui induisent des liens toxiques où l'autre n'est pas le fruit d'une rencontre authentique mais où il est prisonnier dans les filets d'une stratégie manipulatrice au service de la simple survie.

La vie remplace la survie et en cela nous ouvre à une relation authentique à l'autre, à un lien Éthique à l'autre.

Il m'est devenu possible par-là de retrouver un état d'harmonie ici et maintenant où l'on prend le temps de goûter à la saveur de l'existence, au lieu d'être en fuite perpétuelle, à travers des buts, des chemins, des directions illusoirs, où l'on passe son temps à se rigidifier dans le « faire » au lieu de se laisser « être ».

La Biodanza m'a aidée à dissoudre ces cuirasses de protection qui s'étaient tellement solidifiées avec le temps, que je ne pouvais plus bouger ni même pleinement respirer à l'intérieur. Elle m'a permis de redévelopper mon Yin sans qu'il se fasse dévorer par mon Yang. J'ai pu ainsi encore davantage consolider mon autonomie, ma créativité et aussi une sexualité plus ouverte et profonde, en me laissant être encore plus sujet à l'abandon et non juste en quête de donner ou recevoir du plaisir.

Je me sens vivre tous les jours un peu plus avec les bras ouverts. S'ouvrir à l'affectivité me semble être le chemin de toute une vie et c'est ce qui en fait la saveur. On peut toujours s'ouvrir à aimer encore davantage. C'est la saveur et la dynamique d'un processus où l'on ne se contente pas de tendre vers un idéal régulateur de la raison qui permet de regarder au loin l'Idée de Bien. Il est possible d'œuvrer, ici et maintenant, et de savourer dans ses danses, la joie que procure, tout simplement, la vie. Ce sentiment me nourrit dans mon quotidien. Je n'ai pas besoin de manger en permanence pour me nourrir sinon je vais finir par me perdre dans une indigestion ! De même, je n'ai pas besoin en permanence de me nourrir dans la vivencia mais elle laisse en moi l'empreinte de ce qui fait mon équilibre, mon unité et mon harmonie, en dehors des vivencias que je ressens dans les séances de Biodanza.

Unité, équilibre, harmonie ! Je peux les retraverser dans mon expérience de la danse de Shiva. Par un soir de février, au cœur du froid de l'hiver, j'annonce à mon groupe que nous ne pouvons plus continuer ensemble. Les regards se teintent de tristesse et je vois même couler des larmes. Au même moment je sens mes propres larmes glisser sur mes joues. Pour des raisons d'ordre pratique, nous ne pouvons plus profiter de la salle. C'est le temps de la fin, des

au revoir. Shiva vient de montrer son visage. Le but n'est pas de s'effondrer mais de danser Shiva pour tout à la fois mettre fin, destruction, et ouvrir un autre chemin, transformation. Je ressens un frisson lorsque j'écris ces lignes et que j'entends la musique résonner en moi. Ce n'est pas un frisson de peur, c'est un frisson qui me rappelle comment garder l'équilibre en temps de crise. Ce non initial devient ainsi chemin de transformation. Le premier pas en est une danse, la danse de Shiva, qui devient, par-delà un non initial, une danse de oui à la vie.

Le chemin éthique se teinte ainsi de la saveur de l'expérience immédiate à travers le processus d'intégration que propose la Biodanza, en engageant la personne toute entière, sur le chemin qui l'invite à retrouver son unité, à partir du principe biocentrique.

Je me sens poussée vers le besoin de rappeler comment Bruno Ribant, dans son ouvrage *Mettre la vie au centre de nos vies*, distingue une culture de la dissociation qui consiste à mettre l'homme dans ses désirs tyranniques au centre et au contraire une culture biocentrique qui remet la vie au centre.

Une culture anthropocentrique qui met l'homme au centre est néfaste car elle nous coupe de la vie.

« Toute la Terre est pour l'homme et pour lui seul ; voici le principe anthropocentrique : l'homme au centre. »⁵⁰

« J'ai ainsi compris à l'âge de quinze ans, que la bonne éducation consiste à faire ce que l'on n'aime pas et qui est néfaste pour soi, afin de faire hypocritement plaisir aux autres... et que cette tyrannie malveillante envers soi-même n'est supportable qu'à condition que tout le monde se l'inflige : qu'un adolescent se permette d'y déroger et l'imposture devient intenable. »⁵¹

« Freud, puis d'autres après lui, ont maintes fois observé que lorsque les pulsions, du fait d'une répression éducative, ne peuvent s'exprimer dans le sens de la vie, elles détournent leur énergie vers la pathologie, la violence et la mort. »⁵²

La principale pathologie de notre culture, selon Rolando Toro, est ainsi la dissociation. Cela renvoie à ce qu'on appelle l'Inertie homéostatique. Une culture trop répressive pervertit la fonction régulatrice de l'homéostasie qui est la garante de nos constantes de vie sur un plan proprement biologique. Notre culture est néfaste et porteuse de mort car elle incite les hommes à se perdre, en les incitant en permanence à consommer des produits toxiques vendus soi-disant pour leur permettre d'aller mieux. Le principe biocentrique, au contraire, désigne le fait de mettre la vie au centre des valeurs et des motivations qui organisent nos comportements.

« La Biodanza, par sa méthodologie fondée sur le respect de l'organisme, génère des vivencias qui, par leur cohérence avec l'intelligence profonde de l'inconscient vital (en nous dans une strate plus profonde que l'inconscient individuel et collectif), élèvent du même coup le niveau de l'humeur endogène (ce que nous ressentons soit comme bien être soit comme malaise). En répondant à nos besoins profonds, l'harmonie organique s'installe, générant un sentiment de bien-être. »⁵³

⁵⁰ Bruno Ribant, *Mettre la vie au centre de nos vies*, p.33

⁵¹ *Ibid.* p.44

⁵² *Ibid.* p.46

⁵³ *Ibid.* p.128

Le chemin concret de l'Éthique se traduit ainsi dans le processus que propose la Biodanza en remettant, à partir du principe biocentrique, la vie au centre.

« Le principe biocentrique a surgi en grande partie du désespoir, du désir de renâître de nos gestes vides de communication, du désir que les gens accèdent à de hauts niveaux de conscience amplifiée, pas seulement la conscience responsable, mais la perception amplifiée des choses essentielles. »⁵⁴

« Le principe biocentrique s'inspire de l'intuition d'un univers qui s'organise en fonction de la vie et constitue une proposition de réforme de nos valeurs culturelles qui ne prendraient plus comme seule référence l'être humain comme centre de toute chose, mais le respect de la vie et de son organisation.

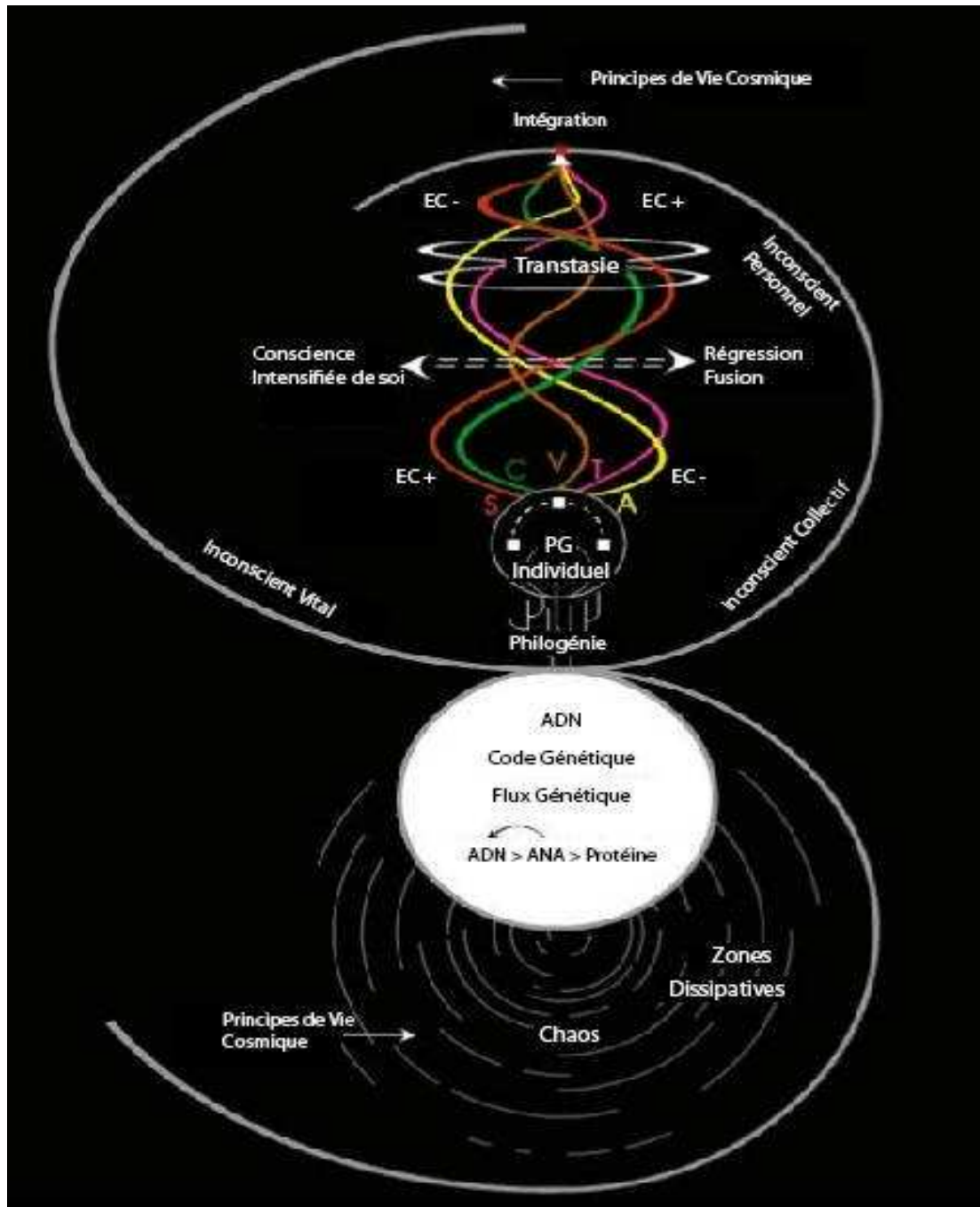
Le principe biocentrique propose la potentialisation de la vie et l'expression de ses facultés évolutives. La Biodanza constitue, de ce point de vue, une poésie du vivant qui se fonde sur les lois universelles qui permettent la conservation de la vie et son évolution. Toutes les actions de la Biodanza s'orientent en résonance avec les phénomènes profonds et émouvants de la vie.

C'est pour cela que la Biodanza utilise une méthodologie vivencielle, mettant l'accent sur l'expérience vécue plus que sur l'expérience verbale. Elle permet ainsi d'entrer dans un processus de transformation existentielle interne sans l'intervention des mécanismes mentaux de répression. »⁵⁵

On peut approfondir cette compréhension en revisitant les principes clés du Modèle Théorique de la Biodanza.

⁵⁴ Rolando Toro Araneda, *L'homme qui parle avec les roses*, p.32

⁵⁵ Module Définition et Modèle Théorique de la Biodanza, cycle V, p.7



MODÈLE THÉORIQUE DE LA BIODANZA⁵⁶

⁵⁶ Power Point, Définition et Modèle Théorique de la Biodanza, cycle V.

EC + : éco facteurs positifs -- EC- : éco facteurs négatifs

V S A C. T : lignes de Vitalité, Sexualité, Créativité, Affectivité, Transcendance

PG : Potentiel Génétique

Pas de place précise pour l'Inconscient Numineux, non placé directement par RTA

Pour Rolando Toro, la référence à un modèle théorique est à comprendre comme la représentation imagée d'une vision de l'être humain, inséré dans une totalité complexe. Il permet de s'interroger et d'adapter l'application en fonction d'observations continues. Il s'inscrit donc dans une approche phénoménologique.

Un Modèle Théorique permet de comprendre que la Biodanza possède une théorie cohérente et un modèle opératoire et il permet de saisir que la Biodanza engendre un processus qui s'explique. Celui-ci se manifeste concrètement dans ses effets, à partir d'une approche bel et bien phénoménologique. *Phenomenon* signifie en grec, ce qui apparaît et fonde le courant qu'est la Phénoménologie. Il s'agit d'une science qui tente de sortir de postulats de base non démontrés, en se fondant avant tout sur ce qui apparaît du point de vue de la conscience, pour elle et par elle.

De la même manière que « *toute conscience est conscience de quelque chose* »⁵⁷, tout apparaît est nécessairement la manifestation de quelque chose qui apparaît. Ce principe, rapporté à la Biodanza, permet de saisir que les effets bouleversants et intégrants de l'identité en Biodanza sont nécessairement la manifestation réelle, à titre d'effets, d'une cause initiale. Celle-ci correspond au modèle opératoire de la Biodanza que l'on trouve présenté dans le Modèle Théorique.

Une autre voie pour comprendre la valeur du Modèle Théorique amène à rappeler ce que Freud énonçait à propos de son hypothèse d'un inconscient psychique et qui lui permettait de valider cette hypothèse. Il s'agissait tout simplement des effets bénéfiques sur les patients pour se libérer des troubles obsessionnels dus à leur névrose. En bref ! Regardez ça marche puisque les effets peuvent se décrire concrètement.

On peut dire, de la même manière, que la validité du Modèle Théorique se révèle dans les effets positifs, intégrants, du processus d'intégration proposé à partir de l'élaboration du Modèle Théorique.

Venez faire de la Biodanza. Regardez ! Ça marche ! Les personnes ressentent de plus en plus une unité entre ce qu'elles pensent, ce qu'elles ressentent et la manière dont elles agissent, et ce au niveau de la relation à soi, aux autres et à l'environnement. L'Intégration renvoie bel et bien à quelque chose qui se vit !

Approfondir le *Modèle Théorique* revient à rappeler qu'il est élaboré à partir de deux axes fondamentaux.

Un axe horizontal qui permet un va et vient entre Conscience intensifiée de soi et régression. Un axe vertical qui part des potentialités génétiques pour se développer dans le sens de l'intégration de l'expression de ces potentialités.

Axe horizontal :

Les exercices euphorisants stimulent l'identité et induisent des réponses que l'on nomme sympathiques et adrénérghiques. Elles stimulent l'élan vers l'action et la conscience intensifiée de soi. Cela correspond à des états de conscience de soi et du monde, caractérisés par l'expérience de la différence, par la vigilance et la volonté consciente.

⁵⁷ Principe de base de la phénoménologie posé par Husserl à partir de l'intentionnalité de la conscience qui n'existe ainsi que dans par et pour sa relation au monde.

Les exercices de régression, réalisés au ralenti, induisent des réponses que l'on nomme parasympathiques et cholinergiques. Elles stimulent l'élan vers le repos, la détente et l'abandon. Cela correspond à des états de conscience de soi et du monde, caractérisés par une diminution de tout ce qui donne un sentiment de différence, au profit de sensations de similitude, d'analogie et donc de dissolution des limites différenciées du moi par rapport au monde. La régression est ainsi une disposition naturelle et saine de « retour » à des ressources biologiquement disponibles.

Le Modèle Théorique se construit à partir de l'idée d'une continuité pulsante, ou *continuum pulsant*, entre Conscience Intensifiée de Soi et Régression, à partir d'exercices qui correspondent à une courbe partant d'exercices stimulant l'Identité, puis la Régression, avant de retrouver une remontée par l'activation à l'Identité.

Il y a donc jeu et continuum entre états de conscience intensifiée et régression au niveau d'un axe horizontal.

Au fur et à mesure des séances, le participant parvient à rendre de plus en plus souple sa capacité à passer d'un état à l'autre. A titre d'effet immédiat, il parvient, d'un côté, à agir et se reposer, ce qui évite le *burn out*, et d'un autre côté, à se reposer, mais aussi à agir, ce qui évite l'état de dépression, où l'on ne parvient plus à rien faire. En cela il y a bien un premier facteur anti-stress qui déjà rend la vie plus facile. A un niveau plus profond, l'individu parvient à davantage de cohérence existentielle, en sachant réveiller des potentiels plus ou moins endormis, qui se traduisent en tant qu'instincts, ou potentiels génétiques, c'est-à-dire situés avant tout encodage culturel, à travers cinq lignes de vivencia.

On retrouve plus précisément cela au niveau de l'axe vertical du Modèle Théorique.

Axe vertical :

Sur un axe vertical il est possible de redévelopper le potentiel génétique vers un état d'intégration, à partir de vivencias faisant appel aux cinq lignes (Vitalité, Sexualité, Créativité, Affectivité, Transcendance)⁵⁸.

Les potentialités génétiques cherchent naturellement à s'exprimer tout au long du développement et de la vie de l'individu, depuis sa conception jusqu'à sa mort (Ontogénèse). L'ensemble de ces capacités humaines sont des potentiels, et la qualité de leur expression est soumise à des facteurs d'ordres variés. Certains facteurs (conditions initiales avant tout génétiques) et éco facteurs (conditions provenant de la relation à l'environnement) favorisent le développement de l'individu, alors que d'autres l'inhibent, ou en tous cas, le conditionnent. L'Intégration que propose le processus de Biodanza, à partir du Modèle Théorique, propose dès lors un processus évolutif, qui permet la pleine expression des potentialités génétiques, à partir des cinq grandes lignes (V S C A T) qui sont présentes en nous de manière instinctive. Elles renvoient, en effet, à des besoins fondamentalement vitaux, avant même d'être traduits et exprimés dans un langage et contexte culturel, celui-ci pouvant être plus ou moins épanouissant ou plus ou moins inhibant.

⁵⁸ Cf. notre présentation de la Biodanza où ces cinq lignes ont déjà été décrites, notamment note 32.

Ce qui est potentiel au départ, devient réalisation progressive, à travers la relation entre l'individu et son environnement. L'intégration se traduit par cette capacité croissante à déployer, de façon personnelle et unique, cette information au départ génétique.

« En Biodanza, le processus d'intégration se réalise par la stimulation de la fonction primordiale de connexion à la vie, elle-même permettant à tout individu de reprendre en main son processus, de s'orienter sur la base d'une force sélective puissante, de réaliser des actions qui renforcent son développement, et l'intègrent sur les trois plans de la totalité (en soi-même, avec l'autre, avec le cosmos). »⁵⁹

Au fur et à mesure de l'intégration, c'est ainsi le besoin de vie qui est remis au centre par rapport à des schémas culturels inhibants. La vie, et tout ce qui en permet l'expression, est valorisée. Le niveau d'intégration d'une personne se traduit ainsi par son niveau de santé et sa capacité de vivre dans le plaisir et la joie.

Ce lien replace, ici encore, la Biodanza sur un chemin qui est identique à celui de l'Éthique. Cela se déploie à partir d'un processus qui n'est pas seulement conceptuel, comme dans le courant classique de la philosophie appelé métaphysique et auquel appartient encore Spinoza. Il se développe à partir d'un processus qui se vit pleinement, par le mouvement et le ressenti à l'intérieur de chacune de ses cellules, comme dans le courant de la philosophie présenté plus haut, qui se nomme phénoménologie. La Biodanza propose ainsi une expérience de l'Éthique commune à une approche phénoménologique de l'individu dans sa relation à soi, aux autres et à son environnement.

Mieux cerner cela demande d'approfondir un nouvel aspect essentiel de la Biodanza. Le processus d'intégration proposé renvoie à une expérience tangible et concrète, dans l'expérience de son propre mouvement et à travers l'évolution de celui-ci. C'est pourquoi il existe, à partir de là, différents niveaux de consigne du mouvement. On parle ainsi d'un groupe de débutants, d'un groupe avancé ou d'un groupe de radicalisation. Dans cette optique, une consigne de mouvement renvoie à plusieurs niveaux possibles. Pour les débutants elle est au niveau moteur, pour les avancés elle est au niveau cénesthésique et pour les plus avancés encore au niveau existentiel.

Voyons plus précisément en quoi cela consiste.

Niveaux de consigne et intégration

« L'intégration invite à un processus qui se déploie progressivement à partir de différents niveaux de consigne de mouvement. »

On a vu que l'identité intégrée s'exprime par la cohérence entre besoins profonds, désirs et valeurs. Cela passe par l'intégration d'une certaine progressivité au niveau de la consigne même du mouvement.

Elle peut être Motrice, Sensori-motrice, Affectivo-motrice, Existentielle ou proposer une Intégration à la totalité cosmique.

On peut aussi la présenter en trois niveaux plus simples.

⁵⁹ Complément descriptif du modèle théorique, Définition et Modèle Théorique de la Biodanza, cycle V, p.32

Le niveau moteur du mouvement offre une consigne au départ et invite à un mouvement qui met en exergue la motricité.

Le niveau cénesthésique invite au plaisir dans le mouvement.

Le niveau de la projection existentielle est un niveau qui s'interroge sur le sens que cela a dans mon existence, dans le déploiement de mon identité, de mon être au monde.

Exemples de consigne à un niveau moteur :

Une consigne est *motrice* lorsqu'elle met en exergue la motricité, c'est-à-dire le simple mouvement.

On commence toujours par proposer une intégration rythmique. Dans une *danse rythmique* au niveau d'une consigne motrice, par exemple, on va être invité à danser un rythme qui échappe au mental. Le rythme ne se pense pas mais se sent. On laisse entrer la musique, non par la tête mais par les pieds. Et c'est comme cela que l'élan vital est stimulé. Dans une danse rythmique, on invite les participants à goûter à la perception corporelle du rythme, par la capacité de se mouvoir en adéquation avec la musique. L'invitation est de danser avec le rythme au corps, en se laissant porter, emporter par le rythme.

Si on fait le pont avec une danse d'extension maximale on peut aussi proposer une consigne de ce type. On peut harmoniser encore davantage en élargissant son mouvement. Souvent la gêne, la timidité, la réserve, rendent nos mouvements étriqués. Ils finissent par rendre notre mouvement, notre manière de nous déplacer dans le monde, un peu trop figée et rigide. L'invitation est de retrouver la liberté de se mouvoir, sans se déplacer mais en ouvrant l'espace que notre mouvement peut occuper avec puissance, ampleur et équilibre. La proposition devient celle de sentir l'expansion de son propre corps à travers une danse d'extension maximale. Il s'agit d'activer nos muscles, d'étirer le corps, les bras, les jambes, le dos, dans les différents plans, en haut, vers le bas, sur le côté, tout en gardant l'équilibre avec une bonne base, comme le chat qui s'étire et ne tombe jamais.

Faisant le pont avec la fluidité⁶⁰ on pourra inviter par exemple, à partir de la séquence de *Fluidité, série 1*, d'ouvrir notre mouvement afin qu'il devienne plus ample, dans une sensation d'expansion. L'invitation est de s'ouvrir à la sensation d'harmonie qui peut éclore lorsque nos mouvements deviennent plus ronds, plus lents et continus.

⁶⁰ Le mouvement fluide est continu et se déroule comme des vagues en constante transformation. Il permet l'intégration motrice et vivencielle. (Méthodologie de l'Extase).

Il s'agit, dans le mouvement fluide, de rechercher un équilibre dynamique, une harmonie pulsante. Le mouvement fluide est dépourvu d'à-coups ou d'arrêts ; il est sans angles.

Face à un obstacle, il s'adapte à ce dernier et continue. Le mouvement fluide représente la capacité de permettre le flux continu de l'énergie vitale, affective ou créatrice.

Les mouvements de fluidité compromettent le corps tout entier dans un processus de déplacement sensible dans l'espace d'une manière telle qu'il se produit une connexion tactile avec l'air environnant.

Un des effets les plus importants des exercices de fluidité est le ralentissement qui donne lieu à l'harmonie organique.

La fluidité est une catégorie de mouvement qui s'oppose à la rigidité. » Extrait du fascicule du module sur le mouvement, cycle VI

Puis dans la *Danse libre de fluidité*, on invitera le participant à Intégrer ces éléments, en les exprimant et en les déployant dans une danse sensible où les mouvements intègrent tout le corps en devenant ronds et harmonieux.

Dans l'enchaînement avec un *mouvement segmentaire* on insistera aussi sur la possibilité d'approfondir le bien être que procure l'harmonie entre l'ancrage et la fluidité du mouvement en goutant encore davantage au plaisir du ralenti et de la détente profonde que cela procure. L'invitation peut être un segmentaire du cou. Lentement, sans forcer, l'invitation est alors la dissolution des tensions au niveau du cou en tournant la tête, lentement, toujours dans le même sens et de façon continue. Le cou est relâché, les yeux sont fermés, la mâchoire est entr'ouverte, les genoux sont déverrouillés. Et on laisse aller sa tête dans ce mouvement circulaire.

Si on prend l'exemple du *segmentaire bras poitrine*, au niveau de la voie motrice, on insistera sur le fait que lorsque la poitrine bouge, les bras répondent.

Exemples de consigne à un niveau cénesthésique :

Une consigne est *cénesthésique*, c'est-à-dire se situe à un niveau sensori-moteur, lorsqu'elle se traduit dans le plaisir dans le mouvement.

On peut prendre l'exemple du *ralenti du mouvement* et du plaisir qu'il procure.

Que se passe-t-il au niveau organique, lors de la réalisation d'un exercice au ralenti ?

Les mouvements rapides, ou réalisés à une vitesse naturelle, correspondent à une motivation volontaire. Cela conduit à faire découler son mouvement de ce que l'on veut réaliser de manière pratique. Cela se traduit dans une action qui est l'effet de cette volonté, le moyen qu'on se donne pour répondre à un but. Si je veux ceci alors je fais cela. Nous sommes guidés par le mental et souvent cela nous coupe de notre authenticité. Il faut réussir, parvenir à. Nous sommes dans l'agir et non dans l'être authentique. Ce que nous faisons ne correspond pas nécessairement à ce que nous désirons au plus profond de nous-mêmes, mais seulement à ce qu'il faut faire.

Le mouvement au ralenti, quant à lui, est induit par l'émotion. C'est comme si le monde émotionnel était caractérisé par une vitesse suave, oscillant en une espèce de titubation au bord d'un abîme spatio-temporel. Ces mouvements lents se font dans un temps qui est approprié à l'intégration affectivo-motrice.

A la différence des mouvements à vitesse naturelle, les mouvements au ralenti n'ont pas d'objectif. C'est justement ce qui ouvre la porte à la perception cénesthésique. C'est pourquoi, en Biodanza, le mouvement au ralenti est fondamental pour la dissolution des tensions et l'abandon, en développant la perception cénesthésique et l'état de *vivencia*.

Dans la proposition de la Biodanza, l'invitation est donc de goûter au plaisir d'un mouvement lent et ralenti. La boussole de la Biodanza est le plaisir, l'aptitude à savourer ce qui est bon pour soi. Le ralenti du mouvement nous en offre une expérience privilégiée. On peut la vivencier aussi au niveau des segmentaires et de la dissolution des tensions qui se ressent à travers eux.

Voici un exemple de consigne de *segmentaire du cou*.

Ce qui souvent vient me bloquer dans ma façon de me mouvoir, dans cette sensation d'unité, ce sont les nœuds de tensions qui empêchent mon mouvement de se développer harmonieusement. Nous allons les caresser de l'intérieur grâce au ralenti, par le bien être qu'il procure.

Si on prend l'exemple du *segmentaire bras poitrine*, le niveau 2 de la consigne, comme voie cénesthésique, conduira à insister davantage sur le fait que c'est une vivencia de plaisir. Lorsque la poitrine rencontre la musique, je vis celle-ci. Lorsque c'est elle qui guide mon mouvement, et non une action volontaire guidée par le mental, les bras deviennent, en répondant à la musique, comme des ailes musicales.

Exemples de consignes à un niveau existentiel :

Une consigne nous fait progresser dans une *dimension existentielle*, à un niveau affectivo-moteur existentiel et cosmique, lorsqu'elle renvoie à une projection existentielle. L'invitation est de sentir quel sens cela possède, dans mon existence.

Les segmentaires du cou nous invitent, par exemple, à dissoudre les tensions et à faire tomber les masques. Je quitte un simple rôle social afin de retrouver une authenticité profonde. Je me démaquille pour laisser advenir mon regard véritable, sensible, débarrassé de son fard social.

Si on reprend l'exemple du *segmentaire bras poitrine*, pour poursuivre la saisie de la progression des niveaux de consigne sur un même mouvement, il devient à un niveau 3 comme voie existentielle, une invitation à ce que mon action soit guidée par ce qu'il y a dans mon cœur. Ce que je fais devient l'expression directe de ce que je sens.

On peut donc voir qu'on progresse depuis la dissolution des tensions maxillo-faciales (niveau 1 moteur) à l'abandon (niveau 2 cénesthésique) et enfin à la dissolution des masques créés par l'inauthenticité (niveau 3 existentiel).

L'ouverture que propose une consigne à un niveau existentiel se traduit notamment dans un mouvement avec de la sensibilité et de l'affectivité. L'invitation devient celle de percevoir que lorsque nous nous ouvrons à la rencontre sensible, nous devenons l'expression sensible de l'affectivité à laquelle nous ouvre la rencontre de l'autre. La sensibilité permet d'ouvrir nos sens et de nous laisser émouvoir par une voie qui ne passe pas par le mental. L'affectivité nous renvoie alors à un sentiment qui tend vers l'infini.

Voici un exemple de progression que j'ai présentée en vivencia.

Dans une *danse d'expression des émotions à l'infini*, je suis invité à une danse où ma connexion à l'infini traduit mon affectivité dans sa dimension infinie. Le mouvement part du cœur et il s'ouvre du bout des doigts au monde et à l'infini.

J'ai proposé ensuite une *danse de contact minimum*. L'invitation est de retrouver l'autre dans une expression d'affectivité, la plus sensible possible, dans une danse où l'échange est subtil, le contact léger, aérien, minime et le feed-back absolu. Mon toucher est de type yin, ce qui rend la peau réceptive. En face de l'autre, je déploie un mouvement lent des bras, dans un contact subtil et léger, sans déplacement. Les bras sont légers. Les mains s'effleurent. Les yeux sont fermés. Je sens la fluidité, la légèreté de l'air.

Puis dans une *fluidité en groupe avec contact sensible*, je retrouve ce mouvement et je l'étends à tout le groupe. L'autre n'est pas celui que je possède mais celui avec lequel je flue. Je me fonds dans un flux continu de présences.

Je me déplace lentement et sensiblement avec des mouvements fluides, lents, ronds, avec des contacts sensibles et légers avec mes compagnons.

J'ai enchaîné avec la proposition d'une *ronde de bercement avec rapprochement et contact*. L'invitation est de ressentir que lorsque c'est l'émotion dans l'harmonie du feed-back qui organise et oriente mon mouvement, je sors de moi-même pour m'ouvrir aux autres. La proposition à présent est de se rapprocher les uns des autres pour ouvrir encore davantage la capacité à donner et recevoir dans un abandon tendre et doux au groupe.

Intégration et Éthique par le mouvement

Le mouvement dansé en Biodanza, notamment à partir de la possibilité d'une progression dans ses niveaux de consigne, permet ainsi une interprétation éthique du mouvement qui se traduit comme l'expression du principe Biocentrique.

Si l'on ne passe pas par l'expérience immédiate du ressenti, on reste au niveau d'une croyance. Je ne sais pas alors je crois. Ici on sent, on passe d'abord par l'expérience du ressenti. Ce n'est pas une croyance. C'est pourquoi le processus d'intégration se fait dans une expérience concrète, en goûtant progressivement au ressenti d'un mouvement d'abord à un niveau simplement moteur puis à un niveau cénesthésique puis à un niveau existentiel.

Ainsi, tout d'abord au niveau de *l'intégration motrice* on invitera à ressentir la possibilité de dissoudre les blocages moteurs, de laisser fondre la rigidité des cuirasses de protection qui donnent lieu à des tensions chroniques. On visera la coordination et l'intégration de la structure musculaire. Les mouvements volontaires vont permettre de stimuler l'adaptation dans des situations musicales, les marches avec élasticité vont permettre de développer le potentiel à l'extension, l'étirement, l'équilibre pour retrouver de la flexibilité et de la souplesse. Les déplacements par saut vont permettre de développer l'élan vital.

Ensuite au niveau de *l'intégration sensori-motrice*, on sera invité à ressentir la connexion entre le mouvement et la musique. Les danses de fluidité, par exemple, permettent de développer la sensibilité et la réceptivité dans une intégration globale du mouvement qui devient plus aisé. Les danses créatives invitent à développer de la subtilité au niveau des variations d'un mouvement qui devient de plus en plus nuancé.

Les danses d'eutonie permettent de développer plus de plasticité adaptative du tonus musculaire. L'ensemble développe le niveau de perception de soi et du monde.

Par la suite encore, au niveau de *l'intégration affectivo-motrice*, on est invité à développer plus d'expressivité naturelle, afin d'être davantage en cohérence avec les émotions que l'on éprouve. Dans un mouvement ému, le désir est moteur et devient l'élan d'un mouvement qui émeut. La caresse est un élément essentiel du lien, en développant ce qui me fait du bien et me fait ressentir un certain plaisir, cela permet de renforcer l'estime de soi et la perception de soi à travers l'autre.

Enfin au niveau de *l'intégration au plan existentiel*, certaines barrières sont encore franchies. Cela se perçoit au niveau de l'humeur, mais aussi de la perception de soi et dans la relation avec les autres. Le fait de pouvoir dissoudre les masques permet notamment une attitude plus authentique.

L'identité intégrée s'exprime par toujours plus d'harmonie et de cohérence entre la perception et l'expression de mes désirs, de mes pensées et de mon action. La séparation entre les trois entraîne, en revanche, des options existentielles confuses et erronées.

Le processus d'intégration existentiel devient ainsi perceptible dans l'initiative, dans la rencontre, la réponse cohérente face à l'amour et l'agression, l'équilibre entre donner et recevoir, l'acceptation de soi et l'estime de soi. Se sentir plus, revient à s'assumer et s'aimer mieux. On dépasse, de même, l'égoïsme, grâce à davantage de respect envers le désir de l'autre et davantage de responsabilité éthique.

Enfin au niveau de *l'Intégration cosmique*, la perception de ses semblables évolue. Il se développe un sentiment d'appartenance à une totalité plus grande que soi, qui nous relie au caractère sacré de la vie. Dans le fait de me relier à cette totalité qui me dépasse, je ne ressens pas que je disparaissais. Bien au contraire, cette expérience me permet d'évoluer et de grandir encore. La porte du sacré me révèle ainsi une facette sacrée de ma propre existence.

On peut le vivencier dans l'abandon au tout, dans un regard à l'infini, dans une danse de connexion ciel terre.

Dans mon propre chemin d'intégration, à partir de la progression dans mes mouvements, je tiens à remercier, de tout mon cœur, Catherine Charbonnier qui m'a initiée au ralenti. Secouée de la tête aux pieds par un retour de supervision extrêmement bouleversant, je continue à entendre sa douce voix m'inviter à ralentir, lorsque je sens que dans ma vie tout s'emballe. Ici et maintenant, cette consigne de mouvement est, encore et toujours, une leçon de sagesse de vie !

C'est en cela que l'intégration par le mouvement revient à retrouver un processus qui nous ouvre à l'Éthique, à travers le déploiement d'une harmonie toujours plus grande, dans la relation à soi, aux autres et au monde. Cela permet, non plus de réfréner, mais de développer sa puissance d'être, son potentiel à vivre dans le plaisir de vivre.

C'est en cela que le principe biocentrique ne reste pas un concept vide. Il se déploie à travers des mouvements remplis de sens, au sein des vivencias. Alors l'Éthique se vit enfin, ici et maintenant, dans une expérience concrète et tangible.

J'ai pu approfondir encore ce chemin grâce à une expérience vivencielle particulièrement puissante. Il s'agit de celle m'ayant permis de ressentir la place centrale qu'occupent les Quatre Éléments en Biodanza. Leur puissance symbolique vient s'ancrer dans le mouvement dansé. Il est possible à celui-ci de devenir l'expression pleine d'un sens commun appartenant à l'Humanité entière. La Biodanza franchit le pas ultime dans son ouverture à l'Éthique.

Une nouvelle rencontre essentielle en Biodanza m'a permis de me relier à mes profondeurs en me connectant à l'Humanité toute entière. Cette rencontre, c'est celle que j'ai faite lorsque j'ai eu l'opportunité de danser des archétypes. Les Quatre Éléments m'ont offert la possibilité de vivre ces danses à travers une expérience qui fut pour moi intense à l'intérieur d'un cadre privilégié.

L'Éthique y a trouvé sa pleine expression, à travers sa saveur vivencielle !

DEUXIÈME PARTIE

L'ÉTHIQUE À TRAVERS LA SYMBOLIQUE DES QUATRE ÉLÉMENTS EN BIODANZA

*C'est dans la chair que prennent
naissance les images matérielles
premières.
Bachelard*

I. LE SENS SYMBOLIQUE DES ARCHÉTYPES

Je voudrais raconter, bien plus qu'expliquer, la manière par laquelle la dimension, tout à la fois organique et symbolique des Quatre Éléments, permet de saisir pleinement comment la Biodanza propose un chemin éthique. Ils offrent une expérience pleinement tangible de ce chemin éthique en invitant à intégrer, de manière vivencielle, cette charge organique et symbolique de la consigne d'un mouvement.

De plus, l'Intégration par la danse des archétypes en Biodanza, nous relie à l'humanité entière. Par eux nous ressentons, dans toute son ampleur, que nous ne sommes pleinement vivants qu'à partir du sentiment d'être reliés tous ensemble.

Il existe une sagesse des archétypes ! Nous pouvons en faire l'expérience directe en Biodanza. Les Quatre Éléments nous en offrent un terrain d'expérience privilégié.

Pour donner corps à un chemin éthique, à travers le principe biocentrique et le processus auquel il renvoie, il convient de se plonger dans un mouvement expressif rempli de sens au niveau proprement existentiel d'une consigne.

C'est ce que nous livre la plongée dans les Quatre Éléments. Ils possèdent une portée symbolique à partir d'une dimension tout d'abord organique. A partir d'un sens premier, ils font signe vers un sens d'une dimension plus vaste qui peut être infinie. Celle-ci ne se laisse aucunement enfermer dans une définition fixe. C'est en cela que réside la force du symbole. Un symbole donne à penser. Il se laisse interpréter à l'infini et cela plus particulièrement à partir de la puissance de l'imaginaire.

« Il est des heures où le songe du poète créateur est si profond, si naturel qu'il retrouve sans s'en douter les images de sa chair enfantine. Les poèmes dont la racine est si profonde ont souvent une puissance singulière. Une force les traverse et le lecteur, sans y penser, participe à cette force originelle. »⁶¹

Sans y penser ! Voilà la puissance même de l'imaginaire nous permettant d'accéder à ce que Bachelard nomme, dans sa réflexion sur les Quatre Éléments, « *la sincérité organique d'une image première* ». ⁶²

⁶¹ Bachelard, *L'Eau et les Rêves*, p.16

⁶² *Ibid.*

Un ressenti encore plus profond s'ouvre à nous lorsque cette puissance organique du symbole se donne à danser. Il permet l'ouverture d'un espace vital encore plus puissant. L'expérience toute entière du sens se laisse savourer à partir de sa dimension charnelle. Une nouvelle porte de la perception s'ouvre. La trace qu'il laisse en nous est encore plus vitale. Il navigue à présent dans notre corps entre surface et profondeur, depuis la peau jusqu'au creux du ventre. Alors le cœur s'ouvre, encore plus grand !

Voilà ce que nous offre la possibilité de danser des archétypes en Biodanza !

« Traduire » dans mon mouvement provient du plus profond de moi, là où l'imaginaire de la seule pensée finit parfois par s'envoler. Je sens la puissance organique du symbole. Danser des archétypes réveille un sens qui se loge au plus profond de moi. Je ne pense pas seulement à la puissance évocatrice de l'imaginaire des Quatre Éléments. Je les danse et ma danse devient l'invocation de leur puissance tout à la fois organique et symbolique. Ma danse devient comme une transe philosophique, où je passe d'une perception restreinte à une perception plus ample de ma relation au tout. Je me laisse traverser par cette possibilité de percevoir dans une plus grande dimension. Cette expérience se grave en moi, au cœur de chacune de mes cellules. Je ne danse pas un archétype comme un modèle à qui ressembler. J'invoque sa puissance dans ma danse et je réveille en moi le potentiel de cette puissance même que j'incorpore.

Mon mouvement devient un langage corporel expressif. De quoi ? D'un sens qui me conduit vers plus d'intégration à travers des mouvements eux même de plus en plus intégrés.

Par mon mouvement, je suis propulsée dans une expérience pleinement vivante. Pourquoi ? Parce que ça bouge. Comment ? A travers un processus, qui comme son nom l'indique, me laisse toujours dans un mouvement. Lequel ? Celui de l'Intégration.

L'Intégration ne consiste pas dans le fait de partir d'un point A pour atteindre un point B. Cela revient à convoquer en moi, dans l'instant présent, la puissance de créer de l'harmonie, dans la relation à moi, aux autres et au monde. J'entends par monde, ce qui possède une puissance cosmique, ce qui est plus grand que moi et qui me pousse à m'ouvrir encore davantage.

A travers mon mouvement, je peux sentir que mon identité est pulsante. C'est pourquoi elle colle en moi au fait de me sentir pleinement vivante, ici et maintenant. Il n'existe pas de compréhension fixée une bonne fois pour toute ! Je danse et ma danse m'ouvre à un ressenti vivenciel qui se renouvelle en permanence en moi. Comme je ne respire pas une bonne fois pour toutes mais dans l'harmonie vitale d'un Éternel Retour⁶³, je danse selon les accords de cette même harmonie. Ma capacité d'harmoniser ne s'arrête jamais. Le processus est infini. Il me permet de percevoir, dans une sorte d'évidence existentielle grâce au ressenti vivenciel, de manière de plus en plus fine, ce qui est bon pour moi. Et ce qui est bon pour moi consiste à remettre la vie au centre. Cette saveur de la vivencia engendre ainsi le processus d'Intégration, qui à son tour réveille et potentialise en moi la puissance de créer des vivencias. Ivresse dionysiaque de ce cercle vertueux !

Alors je vis non pas seulement parce que je pense, mais parce que je sens ! Et ce que je sens, c'est une saveur qui est bien celle de l'Éthique, puisqu'elle est celle de l'harmonie qui développe en moi ma puissance d'être en remettant la vie au centre. Ma danse devient philosophie de la vie à travers le processus d'intégration auquel mon mouvement m'invite lorsqu'il est chargé d'un tel sens.

Ce processus d'Intégration, la Biodanza nous invite à le rejoindre tout particulièrement dans la proposition de danser des archétypes. Je voudrais offrir en partage l'ouverture à laquelle

⁶³ Image empruntée à Nietzsche

invite une telle proposition, ainsi que la saveur que j'y ai trouvée lorsqu'il m'a été offert de danser la symbolique des Quatre Éléments.

La Biodanza convoque dans ses danses la proposition de danser des archétypes car les archétypes sont porteurs de sens commun.

« Par un langage commun se crée une sorte de champ sémantique partagé. Images, métaphores et références s'inspirent de sources où le personnel est rejoint par l'universel. Les contenus ne sont pas implantés du dehors mais affleurent à la compréhension par une dynamique affective et créative. Elle devient participative dans un contexte où la découverte peut provenir d'une résonance profonde parce qu'elle fait sens dans une expérience. Les archétypes sont porteurs de sens commun. Ils traduisent un langage dont les sources sont en deçà de toute détermination culturelle, mais dont le rayonnement va au-delà. Leur langage est méta culturel. »⁶⁴

Jung, le premier, élabore la notion d'archétype pour montrer que l'inconscient n'a pas une portée seulement individuelle mais collective. Là où l'inconscient personnel est seulement biographique, l'inconscient collectif fait référence à une nature humaine plus universelle, au niveau de ses besoins profonds, et au niveau des réponses apportées. Je ne suis pas seule. L'humanité entière a traversé des crises identiques aux miennes. Se reconnecter à la puissance des archétypes permet de se reconnecter à cette reconnaissance fondamentale, à ce sentiment d'appartenance à une humanité qui possède des tendances universelles. On se pose tous les mêmes questions et on y répond tous d'une manière parfois identique. Ce chemin nous ouvre à plus de cohérence existentielle au sein même de notre propre vie. Mon histoire est née du berceau de cette histoire universelle. Lorsque je danse les archétypes, la convocation est d'autant plus puissante que je passe par le langage du corps. Lire l'histoire des dieux de l'Olympe marque ma conscience en faisant appel à la puissance d'un imaginaire collectif. Explorer la question du sens de l'existence à travers la danse des archétypes permet une intégration encore plus puissante, dans la mesure où la trace laissée va se loger au plus profond de mon propre inconscient et dans la mémoire vitale de mes cellules. C'est là toute la puissance que réveille l'expérience de danser des symboles car la charge est tout autant émotionnelle qu'intellectuelle. L'expérience vécue est donc nécessairement plus ample en faisant appel à un inconscient vital.

De la connaissance du mythe de Déméter par exemple à la danse de Déméter. La relation à ma mère et à mon fils s'en trouve enrichie. Certains conflits me semblent plus « reconnaissables » dans la mesure où je ne suis pas la seule à ressentir et vivre ceci ou cela. Les danses me livrent des clés d'existence auxquelles je n'aurais pas accès par une expérience de simple pensée. Cette reconnaissance vivencielle par la danse me permet alors d'harmoniser davantage ma relation, dans mon existence personnelle, à ma relation fille mère et ma relation mère fils par exemple. Je découvre des clés de sens à partir d'une compréhension par le ressenti et pas seulement par la pensée.

De plus, avec la référence à l'inconscient, on voit que nous sommes dans une expérience de transmission souterraine. L'inconscient personnel est déjà comparé, chez Freud, à la partie immergée d'un iceberg qui, de manière invisible à la conscience, influe sur le comportement

⁶⁴ Hélène Levy Benseft, *Pour une pédagogie des archétypes*, p.45

de l'homme. Je suis d'autant plus riche que des aspects essentiels de mon identité échappent au contrôle de ma conscience. Mon comportement visible relève de ce comportement invisible.

De Freud à Jung, nous accédons à une dimension supplémentaire de l'inconscient. Celui-ci n'est pas seulement individuel et biographique mais collectif. Il nous transmet, de manière toujours invisible à la conscience, un sens commun qui dicte des comportements collectifs et des réponses collectives, au niveau de la relation qu'on entretient avec soi-même et les autres. En cela ils sont porteurs d'une mémoire culturelle qui est à la fois universelle et en constante évolution.

« Les archétypes sont donc doués d'une initiative propre et d'une énergie spécifique. Ils peuvent aussi, à la fois, fournir dans la forme symbolique qui leur est propre, une interprétation chargée de sens, et intervenir dans une situation donnée avec leurs propres impulsions et leurs propres pensées.

A cet égard, ils fonctionnent comme des complexes. Ils vont et viennent à leur guise, et souvent, ils s'opposent à nos intentions conscientes ou les modifient de la façon la plus embarrassante. »⁶⁵

On voit donc qu'ils participent à une expérience de transmission qui se situe au-delà de la pensée consciente.

Ils deviennent ainsi les déclencheurs, par la voie non consciente de l'affectivité, d'un bouleversement au niveau de notre identité propre.

« L'expérience archétypique est une expérience intense et bouleversante.

Il nous est facile de parler aussi tranquillement des archétypes, mais se trouver réellement confronté à eux est une tout autre affaire.

La différence est la même qu'entre le fait de parler d'un lion et celui de devoir l'affronter. Affronter un lion constitue une expérience intense et effrayante, qui peut marquer durablement la personnalité. »⁶⁶

C'est dans cette mesure qu'en ne faisant pas appel au mental, ils passent au contraire par les instincts et sont déclencheurs de bouleversements au niveau de l'identité par la voie de l'affectivité. Les instincts se situent justement au niveau de ce pouvoir à être que l'on possède à partir de pulsions physiologiques qui ne sont pas encore encodées de manière culturelle.

« Il me faut ici préciser les rapports entre les archétypes et les instincts. Ce que nous appelons "instinct" est une pulsion physiologique, perçue par les sens. Mais ces instincts se manifestent aussi par des fantasmes, et souvent ils révèlent leur présence uniquement par des images symboliques. Ce sont ces manifestations que j'appelle des archétypes.

Leur origine n'est pas connue. Ils réapparaissent à toute époque et partout dans le monde, même là où il n'est pas possible d'expliquer leur présence par des transmissions de générations en générations, ni par des fécondations croisées résultant de migrations (...) les structures archétypes ne sont pas des formes statiques. Ce sont des éléments dynamiques, qui se manifestent par des impulsions tout aussi spontanément que les instincts. »⁶⁷

⁶⁵ C.G. Jung, *L'homme et ses symboles*, Robert Laffont, 1964 p 78/79.

⁶⁶ C.G. Jung, *Sur l'interprétation des rêves*, Albin Michel, 1998 p 120.

⁶⁷ C.G. Jung, *L'homme et ses symboles*, Robert Laffont, 1964 p 69 et 76.

De plus, ils possèdent une certaine tonalité affective. Ils se situent bien plus en profondeur que ce qu'on élabore au moyen de simples schémas mentaux. Ils se situent ainsi à la racine pulsionnelle du sens avant même qu'ils ne se produisent au moyen d'une schématisation mentale. Ce qu'on produit par intuitions précède toujours ce qu'on produit par des concepts.

« Ceux qui ne se rendent pas compte de la tonalité affective particulière de l'archétype ne se retrouveront qu'avec un amas de concepts mythologiques, que l'on peut sans doute assembler de façon à montrer que tout a un sens, mais aussi que rien n'en a.

Les cadavres sont tous chimiquement identiques, mais les individus vivants ne le sont pas.

Les archétypes ne se mettent à vivre que lorsqu'on s'efforce patiemment de découvrir pourquoi et comment ils ont un sens pour tel individu vivant. »⁶⁸

Nous sommes donc projetés par-là dans une expérience de sens qui, par sa puissance symbolique, repose sur une expérience infra consciente. Celle-ci passe par les instincts et en même temps nous projette, par sa puissance symbolique trans générationnelle, dans une expérience de sens propre à l'Humanité entière.

C'est ainsi que leur fonction première est reconnue comme celle de ré-humaniser le monde et de posséder un pouvoir intégrant pour effacer de manière progressive et le mieux possible ce que Jung nomme déjà des *dissociations névrotiques*, c'est-à-dire qui coupent l'homme de ses besoins profonds en survalorisant le rôle de la pensée consciente.

« A mesure que la connaissance scientifique progressait, le monde s'est déshumanisé.

L'homme se sent isolé dans le cosmos, car il n'est plus engagé dans la nature et a perdu sa participation affective inconsciente, avec ses phénomènes. Et les phénomènes naturels ont lentement perdu leurs implications symboliques.

Le tonnerre n'est plus la voix irritée d'un dieu, ni l'éclair de son projectile vengeur. La rivière n'abrite plus d'esprits, l'arbre n'est plus le principe de vie d'un homme, et les cavernes ne sont pas habitées par des démons. Les pierres, les plantes, les animaux ne parlent plus à l'homme et l'homme ne s'adresse plus à eux en croyant qu'ils peuvent l'entendre. Son contact avec la nature a été rompu, et avec lui a disparu l'énergie affective profonde qu'engendraient ses relations symboliques. »⁶⁹

L'homme est ainsi prisonnier de ce que Jung nomme déjà des « dissociations névrotiques ».

« Plus la conscience se trouve influencée par des préjugés, des erreurs, des fantasmes, et des désirs puérils, plus s'élargit le fossé déjà existant jusqu'à la dissociation névrotique, amenant une vie plus ou moins artificielle, très éloignée des instincts normaux, de la nature et de la vérité. »⁷⁰

Il s'agit dès lors de pouvoir se reconnecter à la dimension affective de nos propres idées.

« Dans notre monde civilisé, nous avons dépouillé tant d'idées de leur énergie affective, qu'elles ne provoquent plus en nous de réactions. Nous les employons dans nos discours, nous réagissons d'une façon conventionnelle quand d'autres les emploient mais elles ne font en nous aucune impression profonde.

⁶⁸ C.G. Jung, *L'homme et ses symboles*, Robert Laffont, 1964 p 95-96.

⁶⁹ C.G. Jung, *L'homme et ses symboles*, Robert Laffont, 1964 p 95.

⁷⁰ C.G. Jung, *L'homme et ses symboles*, Robert Laffont, 1964 p 95.

Il faut davantage pour faire pénétrer en nous certaines choses assez efficacement pour nous amener à modifier une attitude ou un comportement. Et c'est ce qui se passe dans le langage onirique : son symbolisme a tant d'énergie psychique que nous sommes obligés d'y prêter attention. »⁷¹

Ainsi se tisse le lien entre, d'une part, le sens fondamental des archétypes chez Jung et son expression dans le langage symbolique de l'imaginaire, notamment avec le sens des Quatre Éléments chez Bachelard et, d'autre part, leur reprise dans l'expérience vivencielle de la Biodanza.

Avant de voir comment la Biodanza nous offre cette possibilité d'entrer par la porte du ressenti au sens symbolique et à la puissance organisatrice des archétypes, rappelons comment Bachelard, le premier, nous permet de jeter un pont entre cette valeur symbolique et organisatrice des archétypes et plus précisément celle des Quatre Éléments.

II. LA SAGESSE DES QUATRE ÉLÉMENTS

Les Quatre Éléments comme archétypes

Cette force organisatrice des archétypes prend une dimension particulièrement forte à travers les Quatre Éléments, dans la mesure où est convoquée ici une dimension à la fois organique et une portée symbolique.

Bachelard recherche des images qui renouvellent les archétypes de l'inconscient suite aux travaux de Jung qui a lui-même découvert, notamment dans les images de l'alchimie, des archétypes de l'inconscient.

Il dépasse ainsi le simple langage et la compréhension de sens par la pensée rationnelle et consciente. Il explore plutôt la voie poétique de l'imaginaire et de l'inconscient. Cela permet une ouverture vers la recherche de valeurs indispensables pour le bon fonctionnement de l'activité psychique. Cette recherche suscite déjà, à un niveau psychique, une expérience d'intégration. La Biodanza permettra de l'étendre à l'existence toute entière en tenant compte de tous les besoins fondamentaux de l'homme. Cela va permettre de réveiller ses potentiels endormis qui se déploient à travers les cinq grandes lignes que sont la Vitalité, la Sexualité, la Créativité, l'Affectivité et la Transcendance, comme on l'a déjà vu précédemment. Ainsi, *« nous pourrons examiner toute la région psychique intermédiaire entre les pulsions inconscientes et les premières images qui affleurent dans la conscience. Nous verrons alors que le processus de sublimation rencontrée par la psychanalyse est un processus psychique fondamental. Par la sublimation se développent les valeurs esthétiques qui nous apparaîtront comme des valeurs indispensables pour l'activité psychique normale »*.⁷²

Le sens à la fois organique et symbolique des Quatre Éléments se déploie alors de la sorte dans le langage de l'imaginaire.

⁷¹ C.G. Jung, *L'homme et ses symboles*, Robert Laffont, 1964 p.49

⁷² Bachelard, *La Terre et les rêveries de la volonté*, p. 11

Dimension organique et symbolique de la Terre

« Si l'on suit l'imagination matérielle dans les différences si nombreuses des matières molles et des matières dures, on comprend qu'elles déterminent dans l'être rêvant une anatomie des instances multiples de la volonté de puissance. La Terre et les rêveries de la volonté p. 43
La grotte est un refuge dont on rêve sans fin. Elle donne un sens immédiat au rêve d'un repos protégé, d'un repos tranquille. Passé un certain seuil de mystère et d'effroi, le rêveur entré dans la caverne sent qu'il pourrait vivre là. Qu'il y séjourne quelques minutes et déjà l'imagination emménage. »⁷³

Dimension organique et symbolique du Feu

« Le feu et la chaleur fournissent des moyens d'explication dans les domaines les plus variés parce qu'ils sont pour nous l'occasion de souvenirs impérissables, d'expériences personnelles simples et décisives. Le feu est ainsi un phénomène privilégié qui peut tout expliquer. Si tout ce qui change lentement s'explique par la vie, tout ce qui change vite s'explique par le feu et le feu est l'ultra vivant. Le feu est intime et il est universel. »⁷⁴

Dimension organique et symbolique de l'Eau

« L'eau nous apparaît comme un être total : elle a un corps, une âme, une voix. Plus qu'aucun autre élément peut-être, l'eau est une réalité poétique complète. Une poétique de l'eau, malgré la variété de ses spectacles, est assurée d'une unité. L'eau doit suggérer au poète une obligation nouvelle : l'unité d'élément. »⁷⁵

Dimension organique et symbolique de l'Air

« Les images mises en série par l'invitation au voyage prendront dans leur ordre bien choisi une vivacité spéciale qui nous permettra de désigner un mouvement de l'imagination. Ce mouvement ne sera pas une simple métaphore. Nous l'éprouverons effectivement en nous-mêmes, le plus souvent comme un allègement, comme une aisance à imaginer des images annexes, comme une ardeur à poursuivre le rêve enchanteur.
Mais la mobilité véritable, le mobilisme en soi qu'est le mobilisme imaginé n'est pas bien alerté par la description du réel, fut-ce même par la description d'un devenir du réel. Le vrai voyage de l'imagination, c'est le voyage au pays de l'imaginaire, dans le domaine même de l'imaginaire. »⁷⁶

Danser la symbolique des Quatre Éléments en Biodanza

La Biodanza nous permet de mettre en mouvement cette force organisatrice et de la convoquer pour notre propre harmonisation dans sa globalité en réactivant par là des potentiels endormis, comme on l'a montré plus haut, dans notre rappel de la méthodologie de la Biodanza.

« Par l'image symbolique de l'arche, l'archétype est tel une clé de voûte permettant à la structure, à l'édifice, de s'élever. Comme s'élève un être vivant porté par des fondements qui

⁷³ Bachelard, *La Terre et les rêveries du repos*, p.208

⁷⁴ Bachelard, *La psychanalyse du feu*, p.23

⁷⁵ Bachelard, *L'Eau et les Rêves*, p.24

⁷⁶ Bachelard, *L'Air et les Songes*, p.29

le précèdent et qui transcendent les aléas et les limites de l'espace et du temps. L'archétype l'inscrit dans un présent, le relie à un passé qui n'est pas le sien propre et l'oriente vers un devenir. »⁷⁷

Je voudrais montrer que le fait de danser la symbolique des Quatre Éléments, comme Archétypes en Biodanza, permet d'entrer dans un processus d'Intégration qui mène à une expérience de l'Éthique qui ne se pense pas seulement mais qui se vit ici et maintenant au cœur de chacune de nos danses.

La Biodanza nous replace, en effet, au cœur de la valeur symbolique des archétypes à partir du mouvement dansé. Il renvoie alors à ce qu'on a vu comme correspondant au troisième niveau, le plus élevé, d'une consigne motrice : niveau proprement existentiel et symbolique. Dans cette mesure il permet une approche tangible et concrète d'une expérience de l'Éthique perçue comme voie d'harmonisation et d'intégration à partir du principe biocentrique.

L'expérience de connaissance intuitive en philosophie prend directement corps ici, dans une expérience encore plus concrète et tangible, à travers une expérience de mouvement plein de sens.

La symbolique des Quatre Éléments en Biodanza

En quoi consiste plus précisément l'approche des Quatre Éléments en Biodanza ?

L'approche de la Biodanza s'inspire de l'association universelle que nous révèlent les différentes cultures, et notamment la culture méditerranéenne. Celle-ci est faite d'un tissage entre l'univers naturel et l'univers humain. Elle se situe en dehors de tout déterminisme, puisque le concept de base reste l'identité, entendue comme une révélation en constant devenir.

Ainsi, selon la Biodanza et le Modèle Théorique, il est possible de tendre, à travers un processus, vers une identité de plus en plus intégrée et non morcelée par un certain nombre de dissociations.

C'est sur cette base que se structure l'approche des Quatre Éléments. Elle invite ainsi à induire une stimulation, un bombardement des potentialités génétiques, dans le but de faciliter leur expression. Les Quatre Éléments, dans cette optique, jouent un rôle similaire à celui des cinq lignes, à partir d'une consigne de portée existentielle et symbolique⁷⁸. La proposition de la Biodanza est d'incorporer (mettre dans le corps) l'élément manquant ou faible, par un rituel symbolique. Ce rituel participe dès lors au processus d'intégration.

Chaque élément colore de façon très spécifique la manière de comprendre et d'assimiler la réalité de la vie. Aucun des Quatre Éléments n'est plus important ou meilleur que les autres et nous en possédons tous des qualités, en proportion plus ou moins importante. Cela nous amène à comprendre qu'il n'y a pas d'expression immuable des Quatre Éléments, mais que celle-ci dépend du contexte existentiel et relationnel de la personne. Cette expression est évolutive, comme l'est celle de l'identité, bien que certaines caractéristiques de base restent présentes tout au long de la vie.

⁷⁷ Hélène Levy Benseft, *Pour une Pédagogie des Archétypes*, p.69

⁷⁸ Rolando Toro précise bien dans l'élaboration de sa proposition qu'il s'agit de prendre de la distance par rapport à toute forme de déterminisme, comme on pourrait en trouver notamment dans l'astrologie.

Ce chemin donne un sens tangible et concret à la quête philosophique de sens comme Éthique en passant, plus que par la connaissance intuitive adéquate, par le ressenti ici et maintenant, dans l'expérience du mouvement à travers une expérience ressentie du sens à travers sa portée symbolique.

Pour comprendre cela, il s'agit de revenir au sens fondamental du projet que met au point Rolando Toro à travers son stage sur l'Identité et les Quatre Éléments. Harmoniser la relation à soi, aux autres et au monde, revient à harmoniser sa relation aux Éléments envisagés dans leur dimension organique et leur sens symbolique. D'un point de vue symbolique, lors du stage, il s'agit alors d'équilibrer un tétragramme.

Mon but n'est pas de retracer le stage mais de livrer un témoignage vivenciel sur la puissance et la trace qu'il laisse : une de leçon de sagesse, pleinement existentielle, par les Quatre Éléments.

La symbolique des Quatre Éléments comme archétypes

La Terre, comme symbole, est associée à l'origine et à la matière « primordiale », c'est pourquoi nous parlons de Terre Mère.

L'Eau, comme symbole, est associée aux changements continus, à la purification et à la source de la vie.

Le Feu, comme symbole, est associé aux changements vifs, à la création et à la destruction.

L'Air, comme symbole, est associé à l'ascension, à la liberté et à la spiritualité.

Dans leur valeur existentielle et symbolique ils renvoient ainsi à des types de personnalité qui y correspondent.⁷⁹

L'alchimie combinatoire des éléments entre eux symbolise un processus de développement existentiel permanent. C'est en cela que l'on peut parler d'une leçon de sagesse des Quatre Éléments, partant d'une dimension organique et ouvrant à une dimension symbolique.

L'alchimie combinatoire des Quatre Éléments est une dynamique de transmutation. Elle concerne non seulement le caractère mais aussi le style de vie et la trajectoire existentielle.

C'est en cela que l'on peut parler d'une éthique des Quatre Éléments.

Viser une relation harmonieuse des Quatre Éléments revient à retrouver, par le mouvement qui permet de danser des archétypes, ce qui s'élabore dans l'ordre de la pensée à travers le fait de se donner les moyens de convertir, notamment dans l'Éthique de Spinoza, des affects de douleurs et de tristesse, en affect de plaisir et de joie. On lâche alors, sous l'éclairage de la Biodanza, la connaissance intuitive pour donner naissance à un mouvement dansé. Il traduit notre degré d'intégration et en cela fait sens au niveau de la portée existentielle de celui-ci. La sagesse de chacun des Éléments permet ainsi de combiner dans une expérience concrète et tangible un principe d'harmonie.

Rappelons, de plus, que nous n'acquérons jamais un résultat fixe qui nous enfermerait dans une définition de nous-mêmes à partir du sens d'un Éléments. Ainsi nous évitons ici encore tout déterminisme qui nous ferait tomber dans de simples croyances illusoire en sur-

⁷⁹ Cf. ANNEXE 1

Types de personnalité et comportements associés aux Quatre Éléments

Hélène Lévy Benseft, *Biodanza, L'Identité et les Quatre Éléments*

interprétant le sens des Éléments, en leur attribuant un pouvoir quasiment magique sur notre existence. Leur puissance symbolique permet d'éviter cet écueil.

Nous sommes dans la pensée symbolique et non magique. Comment faisons-nous la différence entre le magique et le symbolique ? Le symbolique peut se voir dans la réalité tout en parlant de ce qu'on ne voit pas.

Par exemple, je porte une pierre autour du cou. Dans la réalité c'est une pierre. Mais pour la personne qui la porte, elle peut dans la réalité, voir un symbole qu'elle a attribué à cette pierre. Mais seule la personne perçoit ce sens. Il repose sur la valeur qu'elle lui a donnée. Je porte une pierre de cornaline autour du cou, par exemple, qui représente pour moi une puissance de vitalité. Moi seule vois ce sens dans cette pierre que je porte sur moi.

Le symbolique, à un niveau non pas individuel mais collectif, selon le même procédé, parle de ce qu'on ne voit pas mais que tout le monde reconnaît.

Lorsque l'on reconnaît la symbolique du feu par exemple, on reconnaît sa luminosité, sa chaleur, son enthousiasme. On est au-delà de sa simple valeur matérielle et organique. A partir de celle-là, on donne un sens symbolique et c'est celui-ci que l'on intègre. Par exemple pour le feu, on n'intègre pas symboliquement les flammes ou la température, mais l'enthousiasme. Personne ne se jette matériellement dans un feu ! Par le feu, dans sa dimension symbolique, je peux ressentir en revanche que mon regard devient chaleureux. Par ce sens, mon univers devient symbolique.

Ainsi c'est par l'incorporation des qualités que nous nous projetons sur l'Élément, que nous devenons ses qualités. Le magique, en revanche, c'est lorsque que nous attribuons à une pratique ou une personne, un pouvoir particulier qui ne dépend que de cet acte ou de cette personne et qui posséderait le pouvoir d'agir sur les êtres et les choses. Nous ouvrir au monde du symbolique, revient à nous ouvrir au monde de ce sens indirect projeté symboliquement à partir d'un sens premier.

Les différents niveaux de sens des Éléments comme Archétypes⁸⁰

Il y a une part de la connaissance du monde qui nous arrive par le sensible et une qui nous arrive par le symbolique à travers la puissance évocatrice de certains signes. C'est la confluence de ces deux éléments qui progressivement fait notre intelligence, la construction de notre psyché, notre connaissance du monde. Un stage sur les Quatre Éléments fait appel à cette dynamique de sens. Et cette symbolique ouvre sur une Éthique et cela de manière concrète puisque par le mouvement. Ce qui va être intéressant, c'est alors notre façon d'interpréter le monde en fonction de notre Élément dominant.

Il convient de rappeler que chaque élément est associé à un type de conscience.⁸¹

Une personne de la terre, par exemple, a conscience du monde par les sensations qui viennent du corps (poids, densité, chaleur). Une personne de feu a connaissance du monde par l'action, l'intensité de ce qui l'agite, l'intuition (pas besoin d'explication, de compréhension, de

⁸⁰ Ces analyses ont été élaborées à partir du stage sur l'Identité et les Quatre Éléments, Formation effectué en mars et août 2017, à l'École de Biodanza Rolando Toro Toulouse-Occitanie, organisé par Guillaume Husson et réalisé par Hélène Levy Benseft, et à partir du fascicule remis aux participants lors de ce stage, *Biodanza, L'Identité et les Quatre Éléments*.

⁸¹ Cf. ANNEXE 2

Profils psychologiques associés aux Quatre Éléments

Hélène Lévy Benseft, *Biodanza, L'Identité et les Quatre Éléments*

logique). Une personne de l'eau a connaissance du monde par le monde des émotions. Une personne de l'air a connaissance du monde par la logique, l'imaginaire, l'immatériel. Les personnes qui ont beaucoup d'air ont beaucoup de difficultés avec le corporel, avec le corps qui les encombre. Elles voudraient être libérées. On voit donc que l'archétype fait bel et bien sens à différents niveaux.

Au niveau de l'énergie cosmique qui est à l'origine de toute chose, symbolisée par les notions de yin et de yang, dans chaque élément nous aurons ainsi une traduction yin et yang. Par exemple, le feu est traditionnellement yang, masculin, car il est irradiant. Sa force est expansive. Elle va du centre vers l'univers. Mais sa force est relative. Si l'on compare l'incendie d'une forêt à la lueur d'une bougie, la bougie est yin par rapport à l'incendie de la forêt et dans les deux cas, c'est le feu. Chaque élément contient ainsi une infinité de nuances qui lui donnent des aspects plutôt yin ou yang. Au niveau du corps et du langage, on va trouver des résonances dans la façon de percevoir le monde et donc dans le mouvement. Par exemple le feu au niveau charnel, c'est la chaleur, la fièvre, les inflammations. L'eau, c'est la transpiration, la soif, les larmes. Au niveau de sa relation à la nature, cela renvoie à la connaissance de la manière dont l'élément se trouve dans la nature, et à partir de là, comment il nous informe. Au niveau de l'histoire collective, il renvoie à la valeur que ces différents Éléments vont prendre en fonction de l'histoire d'un peuple. Dans l'histoire collective la valeur de ces Archétypes prend sens en fonction d'un peuple. L'eau dans le désert par exemple est symbole de richesse. L'eau d'un tsunami est symbole d'horreur.

De plus cette valeur symbolique nous conduit à comprendre qu'il n'existe pas de déterminisme pré-établi ou bien posé comme résultat. Cela ne vaut qu'à un moment de vie, non en soi mais ici et maintenant dans un contexte existentiel particulier⁸², et non de manière définitive. C'est tout l'intérêt de l'accès à l'identité comme étant à la fois relationnelle, en constante évolution et saisie dans le ressenti ici et maintenant de la vivencia. Le résultat est lui-même vivant et donc en constant mouvement, c'est-à-dire avec une structure dynamique évolutive, en relation avec l'expérience concrète de la vie et non avec la seule expérience figée de la pensée.

Enfin précisons que cette dynamique renvoie à une alchimie. Fidèle à la méthodologie de la Biodanza, il s'agit de renforcer des potentiels et non de partir de ce qui me manque et me met en souffrance, dans la douleur du manque.

Je garde ce que j'ai et je ne pleure pas sur ce que je n'ai pas. Bien au contraire, je réveille ce que je n'ai pas, c'est-à-dire que je réveille des potentiels endormis.

Au niveau plus précis des Quatre Éléments, je ne vais pas diminuer les éléments présents mais augmenter ceux qui manquent.

De plus c'est un rituel qui fait appel à l'affectivité.

⁸² Selon Rolando Toro, commençons par rappeler que nous devons toujours nous méfier de toute classification rigide concernant des profils psychologiques type, car l'être humain est susceptible d'osciller, tout au long de sa vie et en fonction de ses expériences, d'un type à l'autre et selon des nuances infinies. En raison même de sa complexité, « l'expression de la cohérence de la vie peut sembler incohérente » Edgar Morin cité in fascicule p.17, *Biodanza, L'Identité et les Quatre Éléments*

A partir de là, les Éléments vont nous donner la capacité d'interagir avec le monde au-delà de ce que nous pouvons contrôler. C'est en cela que l'Élément livre l'expérience d'un appel et d'une incorporation par la danse. Puis il y a confirmation par la parole. C'est dans cette mesure qu'un Élément est un archétype symbolique. Il repose sur ce qu'on peut voir dans la réalité et qui fonde ce qu'on ne voit pas, et cet objet fait signe, parle, de ce qu'on ne voit pas mais que tout le monde reconnaît !

C'est à partir de là que se dégage le sens symbolique des Éléments.

L'alchimie des Éléments

Tout ceci mis ensemble constitue une alchimie qui nous renvoie à ce qu'on projette sur la réalité, par un imaginaire.

Cette alchimie se dessine dans le Tétragramme des Éléments. Il traduit un équilibre entre différents points sources énergétiques qui correspondent à ce qui a la vertu d'un potentiel en Biodanza. En cela il fait tout d'abord appel aux instincts, à ce qui est puissance en nous avant même de trouver son expression dans une émotion réveillée par l'extérieur, ou dans un modèle de schéma culturel.

Cela renvoie, au niveau du sens des Éléments, au lien entre cette puissance énergétique première et le fait que comme archétype, elles se traduisent ensuite dans du symbole, qui se laisse aborder de manière tangible, dans un mouvement dansé.

Par exemple, l'Élément Terre est celui qui a le plus de matérialité. Il fait écho à ce qu'il y a de matériel dans notre existence. C'est le nid, la maison, le travail, l'argent. Cela éveille un sentiment de stabilité. C'est l'élément le moins mobile, comme un roc ou une montagne. Les personnes, qui sont parfois coupées de leurs ressources, manquent de terre et ont besoin de stabilité. L'Air, à l'opposé, renvoie au détachement et invite à se détacher d'une image idéale du moi.

Dans l'intégration à l'identité, on voit alors que là où le diagnostic enferme, la lecture ouvre. Le besoin de reconstruire, par exemple, c'est la Terre. Le besoin de se détacher, c'est l'Air. Leur relation permet d'exprimer ce double besoin.

Nous sortons de « je suis comme ceci ou comme cela ». On va se demander plutôt : « de quoi est-ce que j'ai besoin ? » Ce questionnement demande également à être rapporté à un côté circonstanciel. Il s'agit de partir de là où on en est. Cela est toujours subjectif et non déterminé de manière dogmatique. C'est pourquoi cela nous ouvre à une expérience au lieu de nous enfermer dans un modèle.

On voit donc que cela fait sens et que ce chemin donne un sens tangible et concret à la quête philosophique de sens comme Éthique. J'identifie mes besoins et je tente concrètement de développer ce qui me manque, tout en les harmonisant à ce que je possède déjà. Telle et la puissante leçon de sagesse des Quatre Éléments. Nous sommes plongés dans une Éthique vivencielle, à partir de la dimension organique des Éléments, qui fait signe vers une puissance symbolique de sens plus ample.

Les Quatre Éléments constituent en cela le terrain privilégié pour donner corps à une Éthique.

« Sur les éléments, nous projetons tout un imaginaire avec une charge symbolique particulière. Ils activent un univers de sensations, d'émotions, d'actions et de multiples possibilités existentielles, en fonction de cette symbolique. Ce qui nous intéresse c'est que sur le plan de

l'inconscient collectif, ces projections sont partagées. Elles ont une dimension double : à la fois intime et partagée. »⁸³

« C'est de leur interaction que s'organise ce qui rend la vie possible et l'environnement planétaire vivable pour l'être humain et l'ensemble des espèces. Cela nous permet de prendre la mesure de leur charge symbolique dans l'inconscient collectif. »⁸⁴

« La loi des correspondances dont il est question ne doit pas être abordée comme une science mais plutôt comme une forme de connaissance, comme un art de lire la réalité à partir d'une sorte de conviction intuitive, comme peut l'être un pré-sentiment. C'est pourquoi elle ne demande nullement à être prouvée, mais plutôt éprouvée dans une sorte de reconnaissance intime, de filiation, de résonance. »⁸⁵

C'est pourquoi cela se réalise au cours d'un rituel. C'est ici encore le propre de la Biodanza. Elle permet que l'expérience se réalise à travers ce qui fait appel à une expérience affective.

En ce qui concerne la manière d'équilibrer un tétragramme et la cérémonie d'évocation et d'incorporation de l'Élément manquant, lors de mon stage sur L'Identité et les Quatre Éléments, je ne garderai, ici encore, que le témoignage vivenciel de mon expérience, et non le résumé du déroulement du stage. Seule l'expérience proprement vécue par chacun permet d'en saisir pleinement le sens. Le réduire à simple exposé de ses modalités de déroulement aurait l'effet inverse de celui attendu. On passerait à côté de la compréhension pleinement existentielle de cette expérience. Le résumé pensé, ici encore, ne peut remplacer l'expérience directe du ressenti.

Voici le témoignage vivenciel de ce que je retiens de la sagesse des Quatre Éléments et de mon incorporation de l'élément Eau !

La sagesse des Quatre Éléments

TERRE

La sagesse de la Terre : apprendre le service.

Avec la Terre nous sommes plongés dans le Concret, le Matériel, le Régulier, le Lien avec les cycles de vie et de mort, les Saisons, la gestation, le début de la croissance.

Cet Élément va engendrer des postures, des comportements, générés par la volonté de faire, de concrétiser, de matérialiser les choses.

La vie a une volonté de vivre... Il y a une volonté qui dépasse tous mes désirs.

La Terre a du corps, de la chair.

Elle nous ramène à ce qui est primordial : manger, boire, dormir, se reposer, avoir de l'espace disponible pour l'action.

⁸³ Hélène Lévy Benseft, *Pour une Pédagogie des Archétypes*, p.85

⁸⁴ *Ibid.*

⁸⁵ *Ibid.*

Elle offre la possibilité de s'abandonner et de se reposer. Il y a une apparente passivité où sont possibles les gestations qui permettent la croissance.

Elle invite à l'intégration de ce que la nature a de plus profond : la Mère, qui nourrit inconditionnellement les enfants qu'elle porte. La Terre offre le Nourrir et le Soutenir. Elle invite à être au service de la Vie. Elle offre ainsi une leçon de survie.

La Terre ne se met pas au-dessus de la semence. Celle-ci va percer la terre, la déplacer sur le côté. Et elle en fait son soutien.

Incorporer la Terre, c'est apprendre à être au service de la Vie.

FEU

La sagesse du Feu : apprendre à aimer.

Avec le Feu il s'agit de trouver la distance sans nous faire mal. Le Feu attire.

C'est aussi un moteur : l'ultra-vivant, *Agni* dans la mythologie hindoue, ce qui déclenche les processus créateurs immédiatement. Il suffit d'une étincelle pour faire jaillir la lumière.

Le Feu est un initiateur. Il nous donne la motivation profonde de ce qu'il y a de plus vivant.

Il nous sort de notre indifférence, de notre tiédeur, de notre ennui. La passion du Feu nous conduit à nous oublier, jusqu'à la joie suprême de l'illumination.

Et puis il ne reste plus que la quintessence, la lumière, l'illumination spirituelle qui n'a plus rien de matériel.

Avec le Feu il s'agit de trouver la bonne distance, pour ne pas se consumer trop vite.

Lorsqu'on entretient le Feu, on devient ami avec lui.

Le Feu est aussi dépendant de ce qu'on lui donne à dévorer. Sinon il se consume lui-même. Pour entretenir le Feu, nous avons besoin de le nourrir. Nous avons besoin de la Terre, matière, pour nourrir le Feu. Dans cette dynamique il s'agit alors de trouver la bonne relation entre la matière et le Feu, la Terre et le Feu.

Dans la relation à la Terre, la Terre est un soutien et le Feu est au-dessus. Si on inverse la dynamique, il y a explosion, volcan. Si le Feu est fort, il va faire exploser le trop fort besoin de sérénité matérielle. S'il est trop faible, il va mourir. Ma sécurité, mon besoin, ma volonté, sont au service de ma motivation. L'invitation est de ne pas mettre pas la Terre au-dessus du Feu. La volonté doit soutenir nos passions. Même le besoin de sécurité doit être une motivation pour soutenir le Feu. La sécurité matérielle est inférieure à la joie de vivre, à la puissance, à la chaleur. Dans la relation entre Terre et Feu, on peut ainsi ne pas conditionner notre joie de vivre au besoin de sécurité.

De la même façon le Feu dépend de l'Air. Il a besoin d'espace et de liberté.

La relation Feu et Eau renvoie, quant à elle, à la relation entre la passion et l'adaptation. C'est la Terre qui est alors l'Élément qui soutient. J'ai besoin de la Terre, d'un récipient, pour contenir l'Eau que je mets sur le Feu. Sans cela elle éteint le Feu.

Le Feu surtout, est toujours à considérer en relation avec les autres Éléments.

C'est ainsi que la passion, l'amour, l'affectivité, la motivation, peuvent s'exprimer dans des conditions favorables.

Cela permet de sortir des absolus et de rentrer dans l'expression de chacun des éléments, afin de voir comment ils s'expriment dans une vie humaine qui fait appel à de la relation, de l'expérience, du sentiment, de l'émotion.

Le Feu renvoie également, quand on en manque, soit à la peur du feu, soit à la difficulté à s'engager. C'est ce que montre la braise. C'est le feu de l'engagement qui permet de passer de la dynamique du feu de paille à celle du feu qui dure. Celle qui a peur de la passion, de l'amour, de la dépendance, est une personne dont l'Eau est dominante et qui éteint le Feu.

L'Eau, c'est le monde des émotions, des sentiments, de la mémoire, de la passivité absolue. Elle ne se met en mouvement que s'il y a des accidents de terrain. Sinon elle est sans mouvement et elle stagne. Elle symbolise l'inconscient, la matrice, la continuité, le flux, l'adaptation. Elle permet de diminuer l'expression d'un élément dominant et elle donne de la force aux éléments inhibés. On voit bien que diminuer l'expression d'un élément dominant, revient à donner de la force aux éléments inhibés. C'est dans cet art de l'harmonie que consiste la sagesse des Quatre Éléments.

Ainsi on n'apprivoise pas le Feu. Nous nous apprivoisons dans la relation au Feu. Cela implique la notion de fluidité.

EAU

*La sagesse de l'Eau : apprendre à s'aimer.
Apprendre la conciliation, l'adaptation.*

L'Eau invite à combattre notre façon de nous définir de manière trop restreinte et à dépasser ce qui fait que notre vision de la dynamique de l'Eau peut être trop restreinte. Avec la Terre, ce sont les Éléments féminins. Le féminin ne signifie pas femme ! La dynamique du principe masculin c'est la chaleur, l'émission, la force projective, l'impulsion, l'expansion. La dynamique du principe féminin, c'est le froid, la contention, la rétention, ce qui reçoit, la réceptivité. Ces deux dynamiques organisent l'ensemble de l'univers, dans toutes les structures vivantes.

On peut résumer cela à l'aide d'un schéma pour mieux comprendre la dynamique des Quatre Éléments

Froid Sec : Terre
Froid Humide : Eau
Chaleur Sec : Feu
Chaleur Humide : Air

Air
CH →

Feu *Eau*
↑SC HF↓

Terre
←FS

L'Eau est l'absence de volonté propre. C'est la suspension d'un désir propre.

Elle est réceptive aux stimulations qui viennent de l'extérieur. Elle fournit des mouvements en réponse à ces stimulations. Mais elle est aussi, comme l'Air, l'Élément de la mémoire. Dans sa

structure moléculaire, elle enregistre, elle retient l'information. Elle va être associée à l'inconscient, à tout ce qui répond en nous et n'agit pas par réponse immédiate, mais par la réminiscence d'une information, avec des mouvements de surface et des mouvements de fond. Dans ses mouvements visibles, elle se manifeste selon les accidents de terrain. L'Eau ne peut absolument pas se refuser à quelque stimulation que ce soit. Elle ne connaît pas le Non. L'Eau ne fait jamais une marche en arrière. Elle ne peut qu'avancer, non pas par volonté, mais parce qu'elle n'a pas le choix. Elle est acceptation. Quand bien même elle se soumet et s'adapte, jamais elle ne perd son essence. Quelle que soit la forme, je suis toujours de l'Eau. L'intelligence de l'Eau, c'est qu'elle s'adapte à tout, sans perdre son essence. Là est sa liberté. Elle est libre de l'obligation de choisir.

La sagesse de l'Eau, c'est celle de la facilité. Elle coule. Elle va avec le flux. Elle ne résiste pas et à terme rien ne lui résiste. Elle est capable de dissoudre les substances les plus coriaces. Elle ne prend pas les choses de front. Elle avance et ce n'est pas toujours le ruisseau tranquille. Avec stimulation, elle va de l'avant. Elle fait partie, comme l'Air, des deux seuls éléments que nous avons dans le corps.

La Terre c'est le domaine des minéraux. L'Eau et Air sont deux éléments clés à notre service. Ils permettent l'hydratation et donc ce qui est vital, ce dont l'organisme a besoin pour assurer ses fonctions. L'Eau, lorsqu'elle n'est pas stimulée, stagne. Quand elle se pose, en revanche, elle devient féconde. La vie peut alors se générer en elle. C'est la fécondité de l'apparition de nouvelles formes de vie.

Lorsqu'on a tendance à ressasser, il faut alors regarder les anfractuosités pour la remettre en mouvement. Elle peut s'infiltrer comme elle peut déferler.

Il m'est possible de devenir féconde de mon attente et de mon calme. C'est là la dynamique du renouvellement et de la renaissance.

De même elle lave et régénère de toutes les poussières. Il suffit d'une goutte pour sanctifier l'eau la plus polluée et inversement. Parce qu'une goutte d'eau porte toute l'information et l'océan est dans la goutte.

Son pouvoir n'est pas lié à la qualité mais à l'essence. D'un point de vue symbolique, une goutte d'eau suffit. Elle n'attend pas d'être l'océan pour faire quelque chose. Dépose ta goutte. L'essence de l'Eau est dotée de ce pouvoir.

Le plaisir de l'eau est double.

Elle ne résiste à rien. On ne se bat pas contre elle, on coule avec elle.

Là où la Terre satisfait le besoin de se nourrir et là où le Feu renvoie au désir satisfait, à l'ordre de l'expression, au dévorer, l'Eau est sagesse absolue de l'acceptation du ici et maintenant. On ne cherche pas, on fait avec.

Elle invite à des mouvements profonds et cénesthésiques, au plaisir de l'absence d'efforts, de dissolution des tensions. Elle invite à la rondeur, la sinuosité, la lenteur relative. Elle permet de goûter à un plaisir qui ne se cherche pas, un plaisir essentiel qui ne vient pas de l'extérieur. Elle crée une mémoire circulaire qui se met à onduler doucement lorsqu'il n'y a plus de tensions. Je la mets dans le yang et elle permet de se désaltérer. Je la mets dans le yin et c'est l'enveloppement, soit qui vivifie, soit qui devient matrice.

Par rapport au Feu, elle peut l'éteindre si elle n'est pas contenue et au-dessus du Feu.

Par rapport à la Terre, celle-ci va donner plus de malléabilité à l'Eau dans l'argile. L'Eau va assouplir la Terre sèche.

Mais s'il y a trop d'Eau dans la Terre, elle perd sa structure. Tout est toujours question de dosage et de relation. Il y a toujours une solution possible, même si je ne la vois pas tout de suite. Indépendamment de sa forme, c'est la valorisation du plaisir. Elle permet de retrouver l'essence, au-delà de sa forme.

AIR

La sagesse de l'Air c'est l'apprentissage de la liberté et surtout de se libérer.

La leçon de l'Air c'est la fraternité.

L'Air est l'élément qui correspond aux aspirations mais qui ne sont pas vitales. C'est la conquête évolutive existentielle en termes de symbole. C'est une relation qui demande d'avoir une base. Nous avons beaucoup d'images avec l'envol. Il y a toujours un appui à partir duquel on s'envole. Ce n'est pas la liberté mais la conquête de la liberté.

Son axe ontologique est la construction de l'être dans le temps. Être de dépendance (sein maternel) et conquête de notre liberté. La liberté demande d'abord un étayage. Ce n'est pas s'envoler libre et se jeter dans le vide. C'est une dynamique d'élévation et d'ascension.

Elle réveille la symbolique de l'imaginaire.

Lorsque je respire, je suis en connexion avec l'élément réel et vital. Si je n'ai pas d'air alors je meurs.

Dans sa symbolique, si je n'ai pas d'air, j'étouffe, par rapport à mes aspirations, mes rêves. Quand l'air s'emporte, comme l'eau, il dévaste tout. Comme la terre peut être dévastatrice, tremblement de terre, tout explose, me déstabilise.

Le Feu, quant à lui, s'emporte et brûle tout. Il faut donc apprendre la juste mesure du feu sans cela c'est une combustion dévastatrice. L'eau, quand elle déferle avec excès, emporte tout sur son passage. Je me noie si le bassin des émotions n'a pas de feu. C'est l'excès le problème, non les caractéristiques de l'élément en soi.

L'air aussi peut tout emporter sur son passage. Il soulève les constructions et les déplace.

Quand il est trop pur, il ne laisse pas de place pour la moindre poussière. Il génère des comportements perfectionnistes. Ce qui peut être une contrainte. Cela nous empêche de jouir de la liberté et de la légèreté que l'élément air peut contenir aussi.

L'Air offre un appel qui vise à équilibrer des relations, agrandir l'expression de cette harmonie entre les éléments. Mais c'est un non à la rigidité mentale et le monde mental des pensées. Il faut garder le ressenti, la vision, l'odorat, l'ouïe : ce qui à distance perçoit le monde de loin et l'organise !

Trop d'air c'est une dimension rationnelle à l'excès.

D'un autre côté, l'air est une exigence de logique qui est acceptée, un besoin rationnel. En même temps, il nous rend libre c'est-à-dire moins manipulables.

C'est cela la conquête de la liberté. On ne peut pas emprisonner l'air. Logique !

Il réveille ma capacité d'avoir une sphère mentale active, ma capacité d'imagination. Mais le travers c'est que parfois il me suffit de rêver.

Être dans l'harmonie, c'est trouver la bonne relation, la position des éléments les uns par rapport aux autres. L'air ne connaît pas de frontière. Il transcende toutes les limites.

Au niveau humain, la leçon de l'air c'est la fraternité alors que la terre c'est la fratrie.

Nous respirons tous le même air dans la spiritualité, dans l'élévation spirituelle.

Et ce n'est pas parce qu'il est invisible qu'il n'existe pas. C'est une transcendance qui nous laisse tous libres de respirer. Détachement et non ce qui attache !
La conquête de la liberté ne peut se faire sans celle du détachement.

Tout ceci mis ensemble constitue par là-même une alchimie qui nous renvoie à ce qu'on projette sur la réalité, par un imaginaire ouvrant à un sens symbolique infini, à partir d'une dimension première qui est organique.

C'est pour cela que la Biodanza garde cette idée clé de Bachelard : les Éléments fournissent un accès à de l'inconscient essentiel à l'identité, grâce au rôle de l'imaginaire. Cela vaut pour chacun des éléments et notamment pour l'Eau et l'Air.

A partir de là il y a bien ouverture sur le processus d'Intégration. D'un point de vue symbolique, les Éléments mobilisent en effet une transformation existentielle.

Cette transformation se vit, ici et maintenant, dans l'expérience de l'Intégration par le mouvement, dans chacune de nos danses.

Danser la symbolique des Quatre Éléments en Biodanza

La combinaison et l'harmonisation des Quatre Éléments pose ainsi les bases d'une éthique en mouvement, à partir d'un sens plein qui ouvre sur une dimension symbolique depuis une dimension tout d'abord organique. C'est à partir d'un sol concret, qui se ressent dans le mouvement de ce qui est bon pour soi, guidé par la boussole du plaisir, que peut éclore le sens de la vie à travers l'Éthique. Ce n'est pas seulement parce que je pense, mais parce que je ressens, que j'accède à ce qui fait sens. Ce sens ne repose pas sur un simple tissu de croyances ou bien sur une utopie. Il peut se vivre ici et maintenant !

Dans la dynamique des Quatre Éléments et de leur combinaison, rappelons que chacun d'entre eux possède des aspects accueillants mais présente aussi des risques, selon la place qu'il occupe. C'est pourquoi il est nécessaire de les relier, entre eux, au moyen d'une alchimie qui se vit dans le mouvement.

Cette alchimie ouvre les portes de l'Éthique, en offrant les clés tangibles de l'harmonie existentielle, à partir d'une approche concrète. Celle-ci part de la lecture de mon mouvement et me permet de me guider, afin d'offrir à ma vie de l'expansion, de l'ouverture, de la rondeur, de la lenteur, de l'expressivité et bien d'autres qualités encore. Celles-ci sont à la fois motrices, cénesthésiques et existentielles. L'alchimie organique ouvrant sur la dimension symbolique des Quatre Éléments en constitue un sol d'expérience privilégié.

Pour une alchimie en mouvement

Voici quelques exemples de combinaisons possibles !

Chaque Éléments possède ses parts d'ombre et de lumière. Il s'agit de les combiner de la manière la plus harmonieuse. Ceci est possible car les Éléments entretiennent entre eux une relation particulière. Chacun des Éléments peut révéler la part d'ombre ou de lumière d'un autre Éléments.

C'est ainsi que la **Terre**, par exemple, est paradoxale et contradictoire. Pour concrétiser un projet, on aura besoin aussi de faire appel aux côtés sombres de la Terre. Avoir besoin parfois

de faire preuve de fermeté, par exemple, correspond au fait d'être capable de déplaire. Dire non pour mieux rendre viable son projet !

Dans la relation des Éléments entre eux, s'il y a trop de Terre, en revanche, cela donne naissance à un mouvement lourd, attiré vers le bas, qui ne décolle pas. Le mouvement aura besoin de Feu et d'Air. Il en va de même pour mon projet, afin de le faire décoller ! Je lui donne naissance en le mettant en mouvement à travers la combinaison entre Terre, Feu et Air.

Prenons l'exemple de l'expression du visage en lien avec la Terre. Si celui-ci est très expressif, mais avec un mouvement contrôlé, c'est la Terre qui appelle en permanence au calme. L'alliance entre Feu et Air est alors convoquée. Si l'on ne répond pas à cette alliance, on garde une forme de contrôle plus ou moins bloquante.

Dans une danse d'expression en lien avec l'Air, si le mouvement du saut est prédominant, alors c'est que l'Air est prédominant. Cela appelle l'Eau afin de donner plus de sinuosité au mouvement. Mais l'Eau ne doit pas devenir trop dominante, sans cela elle envahit la danse et le mouvement est dissout. Elle arrive mais dans un Feu contenu.

Ainsi, la Terre exprime le mouvement et les limites. L'Air exprime l'expansion et l'ouverture. Le Feu exprime la passion et l'intensité. L'Eau exprime la sinuosité dans un mouvement plus ralenti qui permet de se nourrir et de s'exprimer de manière plus harmonieuse, dans la rondeur afin d'affronter au mieux les obstacles en les contournant, plutôt que de créer des explosions en les prenant de front. C'est ce à quoi invite la fluidité dans le mouvement.

Cette fluidité renvoie à la combinaison Eau, Feu et Air. Une Eau sans mouvement est une eau placide. L'invitation est de lui donner un peu d'Air et un peu de Feu pour trouver une ondulation qui lui donne sa liberté d'Eau.

Cela permet de cerner quelle est la réponse en mouvement de l'Eau. Par exemple, sur un visage, si les lèvres sont fermées et tendues, cela tient au fait que c'est la qualité « contrôlante » et logique de l'Air qui a répondu. Elle symbolise que je veux voir les choses de haut. L'Eau ne traduit pas un mouvement de la nuque mais un mouvement viscéral. Le contrôle de la tête est le contrôle de l'Air et manifeste le fait de résister à la profondeur. Un mouvement vers le bas, en revanche, sans sinuosité, traduit le fait que ce sont la Terre et l'Eau qui sont prédominants. En revanche, dans la sinuosité des bras, il y a la présence du Feu.

On notera de même l'aspect problématique et contraignant de l'Eau seule. C'est l'élément de la réceptivité essentielle. Mais n'être que réceptif et rien d'autre, peut amener une sensation de tristesse. Il faut trouver que faire de cette réceptivité afin de lui donner une direction, un sens, et la réchauffer.

La combinaison de l'Eau et de l'Air, dans un mouvement fluide, ouvre ainsi le mouvement et permet de développer certaines perspectives existentielles, par exemple.

La fluidité de l'eau est essentielle. Son essence n'est pas transformée quoiqu'il arrive. Sa formule reste H₂O. Sa fluidité lui permet de s'adapter à toute situation, même à l'inacceptable. Elle est réceptivité et acceptabilité absolue. Elle ne dit jamais non. Elle s'adapte. La fluidité de l'eau, c'est celle de s'adapter à tout, mais cela ne veut pas dire que la fluidité soit toujours heureuse. Quelques fois, le fait de trop s'adapter n'est pas bon pour soi. On finit par renoncer à l'affirmation de soi. Il y a besoin de faire appel à la combinaison de l'Eau et de l'Air. La fluidité de l'Air symbolise l'expansion de la liberté. Ainsi lorsque l'Air et l'Eau se rejoignent, on acquiert une intelligence dans la fluidité. On peut alors raisonner l'émotionnel, lui donner de la légèreté et pas seulement de la profondeur et de la lourdeur.

On peut l'oxygéner. Mais l'Air, c'est aussi la capacité qui peut aller de la liberté du rêve jusqu'à la rigidité de l'esprit. Ceci exprime le côté limitatif de cet Élément. L'Air a dès lors besoin, à son tour, de la Terre comme base et de l'Eau pour être ramené à cette base, dans la fluidité et non dans la lourdeur qui bloque le mouvement.

On peut aussi prendre l'exemple, pour le **Feu**, de la Danse de feu. A travers cette danse, le regard s'illumine, il lance des flammes. Le visage se réchauffe. Il est très expressif. Si le visage, en revanche, reste placide, c'est que l'élément Eau vient parasiter le Feu.

Si l'on observe, au contraire, que le visage est très expressif, le Feu est prédominant. Le visage s'éclaire. Les yeux brillent. On pourrait presque voir un tigre surgir. Mais s'il y a un contrôle du reste du mouvement, c'est que la Terre est présente pour contrôler, éviter l'incendie, en essayant de donner des limites et de contenir le mouvement.

Souvent il y a une alliance entre le Feu et l'Air car le Feu en a besoin. Mais si on ne répond pas à l'alliance, c'est qu'il y a une forme de contrôle qui reste prédominante dans le mouvement. Il ne peut y avoir expression du Feu que s'il y a de l'Air (même un tout petit peu). Sans Air du tout, le Feu s'éteint. Lorsque l'Air arrive les mouvements deviennent projectifs, vifs, et détonants. Le Feu est alors nourri par celui-ci.

De même, dans la relation Feu et Eau, un Feu avec des mouvements de bras sinueux et doux, et avec une sinuosité qui prend le dessus sur la globalité de la danse, indique la présence de l'Eau.

Pour l'**Air**, on note aussi plusieurs dynamiques autour du déplacement et du transport.

Lorsque le visage est ouvert, l'expression se déploie et quelque chose s'allège. C'est un mouvement qui n'est pas autocentré comme le Feu.

Le manque d'Air, en revanche, induit un regard tourné vers le bas. La Terre est alors prédominante et tire vers le bas. Faire appel à plus d'Air induit une possibilité de légèreté, à partir de la respiration par exemple. Cela permet de respirer le monde plus librement, à partir de l'ouverture du segment pectoral notamment. Les bras deviennent ainsi les ailes du cœur. Sans cela c'est le poids de l'Eau qui pèse. Dans ce cas l'invitation est de réactiver la puissance du Yang à travers le Feu. Celui-ci va permettre une expression « radiante » et va donner de la luminosité au mouvement.

Avec l'aide du Feu, l'Air est réchauffé et prend plus de hauteur. L'Eau, en revanche, le limite. La Terre lui permet de s'élever. En lui faisant obstacle, elle le provoque à affirmer sa liberté. Rien ne peut arrêter l'Air. Il symbolise la liberté de penser, d'imaginer, de rêver, d'explorer. Le mouvement guidé par l'Air peut avoir besoin de Feu pour s'élever et de la Terre pour explorer, sans cela il plane. L'Eau, de même, alourdit l'Air mais l'Air sur l'Eau la met en mouvement.

Ce qui est intéressant c'est donc l'interaction des Éléments afin d'éviter la polarisation. Il est souhaité d'accéder à la possibilité de composer, de la manière la plus riche et variée, un bouquet d'expressions identitaires.

Si l'on prend par exemple la lecture d'un mouvement segmentaire, on voit que si l'on relâche, le corps descend et prend de la densité. C'est l'apparition de l'Eau. Au fil du temps, je peux aller de plus en plus loin dans ma vivencia d'abandon. Je fais appel à l'Eau qui contient et je m'y abandonne. Avec le segmentaire, je vais pouvoir ainsi au fil du temps, parvenir à un

abandon plus profond qui pourra conduire jusqu'à la régression la plus puissante, qui correspond la régression océanique.

Ainsi nous parvenons bien, progressivement, à passer d'une consigne motrice à une consigne cénesthésique puis à une consigne qui possède une dimension existentielle, et cela en touchant à la dimension symbolique de l'Élément.

L'Eau, dans le cas du segmentaire, a permis de passer du simple relâchement musculaire à ce type d'abandon plus profond en devenant l'Élément qui contient.

Rappelons qu'il est essentiel pour le processus d'intégration, comme on l'a déjà entrevu dans le rappel plus haut des différents niveaux de consigne, d'intégrer la consigne à un niveau moteur et cénesthésique tout d'abord avant de l'intégrer dans sa dimension symbolique. Ce qui n'est pas d'abord intégré par le plaisir du mouvement nous renvoie sans cela à une consigne qui n'est pas intégrée et qui reste seulement un modèle à recopier. L'expérience est alors celle d'une simple croyance et non l'expérience d'un ressenti profond dans une vivencia intégrante. Le niveau symbolique ne peut ainsi jamais être intégré directement ! Il repose sur un processus d'intégration au niveau même du mouvement. Il est essentiel de rappeler ceci pour mieux cerner la pleine puissance évocatrice des Éléments dans une consigne de mouvement en Biodanza.

Dans l'alchimie des Éléments, un chemin de la Terre à l'Air devient, par exemple, un chemin du matériel au subtil, du concret à l'abstrait, de la lourdeur à la légèreté.

Un chemin du Feu à l'Eau devient un chemin de la détermination, du focus, de la décision, de la passion, à l'accueil, la dissolution, l'érotisme par dissolution des limites identitaires.

Saisir cela demande d'abord d'avoir intégré les consignes à un niveau moteur et cénesthésique.

Lorsqu'on évalue le mouvement au cours du stage sur l'Identité et les Quatre Éléments, on remplit une grille par Élément, en indiquant comment chaque réponse d'un autre Élément vient parasiter celle de l'Élément appelé. Par exemple, la Terre est parasitée dans le mouvement de la personne par l'Eau, l'Air ou le Feu.

Mon but n'est pas d'exposer en détail, de façon analytique et didactique, la manière dont on élabore un tétragramme, en évaluant la présence plus ou moins affirmée des Quatre Éléments dans le mouvement dansé, au cours d'un stage sur l'Identité et les quatre Éléments. Mon projet n'est pas non plus de décrire chacun des rituels d'invocation et d'incorporation des Éléments.

Un rituel autour des Quatre Éléments en Biodanza

Rappelons que la Biodanza propose à partir de là, au cours d'un stage sur l'Identité⁸⁶ et les Quatre Éléments, un rituel autour de l'Élément dont on a exprimé le manque, à ce moment du stage, afin de l'incorporer à son existence et ainsi à son propre processus d'Intégration.

⁸⁶ **Rappel des principes clés concernant l'approche de l'Identité en Biodanza :**

Cela permet de préciser de nouveau le lien essentiel entre le processus d'Intégration et une expérience qui fait appel au ressenti dans le mouvement dansé et la transe intégrante.

- L'identité d'un individu se ne révèle et ne prend toute sa signification ontologique qu'en présence de l'autre.
- L'identité est immuable et pourtant, elle est en transformation constante (genèse actuelle).
- La relation érotique renforce l'identité en même temps qu'elle la rend plus vulnérable (par le contact).
- La voie royale pour comprendre l'identité est la transe musicale.

Le but est, je le rappelle, non pas de baisser en intensité les éléments présents, mais de développer l'élément manquant par un rituel d'incorporation et d'invocation.

Incorporer, c'est mettre dans le corps, l'élément manquant ou faible, par un rituel symbolique. Ce rituel est susceptible de déclencher des transformations au niveau de l'identité, avec pour hypothèse, de conduire vers une expression plus intégrée de celle-ci.

Les cérémonies d'incorporation intensifient, au niveau de l'inconscient, l'appropriation d'un geste investi comme un moment d'une extraordinaire puissance et d'un contenu de grande profondeur. Ces cérémonies revêtent une dimension émotionnelle de grande intensité, comme c'est le cas lors du Projet Minotaure⁸⁷.

L'invocation de l'Élément, c'est-à-dire l'appel par un poème, constitue également un moment essentiel car elle est ressentie comme quelque chose de sacré. Elle est ainsi chargée d'un sens qui ne passe pas par le mental, au même titre que peut l'être la prière. L'émotion qui y est associée agit sur l'ensemble du système nerveux et a une action bien plus forte que celle de la seule volonté.

Elle constitue une expérience de transe intégrante au même titre qu'un « défi » du Projet Minotaure ou une cérémonie de « Transe de Suspension ». Lors des cérémonies d'invocation de l'Élément, les personnes sont invitées à invoquer la part lumineuse et généreuse et en elles.

Mon expérience vivencielle fut celle de l'invocation de l'Eau durant le stage de mars et août 2017.

En voici le témoignage vivenciel !

-
- Le mouvement corporel étant une expression profonde de l'identité, la danse, de par sa capacité à établir des ponts entre la transe et l'affect, est la voie royale d'accès au changement.
 - Le concept d'identité ne peut être pensé séparément de celui de régression.
 - L'identité est perméable aux agents externes en affinité avec elle, et en particulier, à la musique et à l'amour.

Biodanza. L'Identité et les Quatre Éléments, fascicule p.20-21

⁸⁷Il s'agit d'une application thérapeutique de la Biodanza qui se fonde sur l'étude du Labyrinthe Existentiel et de l'Arbre des Peurs. La proposition est de parvenir à la réconciliation avec le Minotaure, archétype de la structure instinctive. Le projet Minotaure constitue l'une des approches les plus surprenantes de la destinée humaine. Il nous invite à plonger au cœur même de notre identité dans une expérience qui se fonde sur le mouvement, le ressenti et le réveil des instincts, à travers l'invitation de répondre au défi de danser l'une de ses peurs fondamentales. Cette expérience s'appuie sur un des mythes de la Grèce Antique. Elle se présente sous la forme d'un rituel contemporain d'ouverture au voyage vers l'intérieur de soi. Le labyrinthe est une métaphore archétypale représentative de notre existence jalonnée d'énigmes, de doutes, de choix et de bifurcations. Le Minotaure, créature dotée d'un corps d'homme et d'une tête de taureau, symbolise l'aspect sauvage et instinctif de notre nature et constitue notre force primordiale. L'objectif du Projet Minotaure est de renouer le contact avec cette force primordiale, d'en exalter la beauté et de retrouver la confiance en son pouvoir autorégulateur. Dans cette expérience le défi n'est pas de tuer le Minotaure Intérieur mais, bien au contraire, de l'assumer (de le faire sien) en l'intégrant. L'Arbre des Peurs révèle les situations qui nous plongent dans la peur : celle de marcher dans la vie, celle de mourir, d'être abandonné, de perdre les limites, d'innover, d'être remplacé, etc. Pour chaque peur est prévu un défi spécifique. La méthodologie du Projet Minotaure consiste alors dans un face à face entre le participant et sa peur, entre la personne et la situation de crise, par des danses et des cérémonies. Le tout constitue un rituel d'initiation permettant d'assumer ses peurs en faisant sien le Minotaure, ce qui a pour but, ici encore, de permettre d'accéder à une expression de son identité plus intégrée.

Ma leçon de sagesse dans le rituel d'incorporation et d'invocation de l'eau

« *Seule une goutte d'eau suffit à symboliquement purifier toute eau souillée.* »⁸⁸

Je ne vis plus l'Eau de la même manière. Elle vient nourrir ma vie en modérant le Feu qui, souvent, se développe dans des colères ou du manque d'autorégulation.

Elle vient donner de la rondeur et de la souplesse à ma Terre, qui cesse d'être sèche en symbolisant le seul retour tragique à mes racines. Ainsi elle me fait participer à une expérience et un processus d'identité élargie.

Elle vient donner corps à mon Air qui cesse d'être quête de l'idée de vérité ou de l'idée de liberté. Elle me permet d'effectuer le passage de l'indépendance à l'autonomie éthique. Il ne s'agit pas d'être seul et libre en pouvant faire simplement ce que l'on veut. Il s'agit d'accéder à un degré supérieur de liberté, véritablement éthique, où l'on se trouve en accord avec ce qui est bon pour soi tout en restant en harmonie affective avec les autres, ceux qu'on aime.

Elle me permet de m'engager sur un chemin éthique différent qui, parce qu'il est justement teinté d'affectivité, remet la vie au centre, dans l'amour de la vie à partir de l'amour de soi, des autres et ce tout ce qui me relie à une totalité vivante bien au-delà de moi.

Je suis propulsée au cœur de la vie, dans une harmonie que j'éprouve à travers le ressenti de ce qui est bon pour moi. Cette harmonie devient mon processus même d'intégration.

Comme ma danse du chaos à l'harmonie lors de mon premier Minotaure, ou bien comme l'ouverture que m'a permis la Transe de Suspension qui m'a été offerte dans mon groupe hebdomadaire... un seul geste suffit à réveiller en moi mon propre potentiel d'intégration.

Comme il me suffit de faire chanter les musiques dans ma tête pour tendre le regard vers l'harmonie par-delà le chaos, il me suffit de boire une gorgée d'eau, ou bien de me plonger en elle, ou bien de la laisser glisser sur mon visage, pour réveiller mon potentiel d'apaisement des conflits. Je suis nourrie ! Les peurs s'effacent au profit de l'amour et de la confiance en l'intelligence de la vie.

À la découverte du cinquième Élément

Cette expérience est une transe. Il ne s'agit pas d'une croyance superstitieuse et illusoire, où une puissance différente et supérieure à moi viendrait prendre les commandes de mon être tout entier et dessiner mon chemin.

Il s'agit d'une expérience qui fait sens grâce à la possibilité de me connecter à une totalité harmonieuse, en retrouvant un chemin qui diffère du simple mental, où la conscience est maîtresse et où la volonté contrôle. J'accède au sens, à une manière de saisir mon unité en harmonie, par un chemin différent de celui qui passe par la conscience et la volonté de tout maîtriser. Le ressenti se charge de me faire accéder à une puissance bien plus englobante que celle à laquelle je parviens, en croyant au seul petit pouvoir de la prétendue souveraineté absolue de ma conscience.

Je ne comprends pas seulement ! Je prends au sens où je suis saisie par !

⁸⁸ Hélène Lévy Benseft, *Pour une Pédagogie des Archétypes*, p.171

A chaque conflit que je sens venir, dès que je peux, je laisse glisser de l'eau sur mon visage ou sur mes mains. A chaque angoisse montante, je bois un peu d'eau retrouvant, dans tout son sens symbolique, le pouvoir nourrissant et dissipateur des tensions de l'eau.

Au-delà d'une prise de recul par la compréhension, qui est déjà un premier pas pour dissiper les tensions et angoisses intérieures, je suis dans une expérience de ressenti.

Cette expérience est l'une des plus puissantes qu'il me soit donné à vivre car elle me traverse de la tête aux pieds, en laissant dans l'éphémère de mon instant présent, la trace de l'Éternel.

Cette transe d'identité élargie est la même que celle que je vis dans la création artistique, dans la contemplation d'un tableau de peinture, lorsque je suis saisie toute entière en écoutant Bach ou bien Jimmy Hendrix. Je suis en prière au sens où je suis en connexion avec une dimension sacrée. Je me sens reliée, dans une véritable transcendance, à quelque chose qui me dépasse mais avec laquelle je fais corps. Je rejoins une unité qui tout à la fois me dépasse sans pour autant être engloutie et disparaître en elle. Cette expérience me permet de grandir, encore et toujours, et d'être en expansion. Si l'on parle de divin alors je peux dire que je le retrouve en moi, autour de moi, et non au-dessus de moi.

Cette expérience est celle d'une transe intégrante, du même type que celle que j'ai vécue dans un Minotaure ou lors d'une Transe de Suspension. Il en va de même lorsque je suis en connexion profonde avec la nature, comme lorsque chaque été, par exemple, je me nourris de ce que m'apporte mon rituel de retour à la nature sauvage, quand je me retrouve sur la plage d'Arena Bianca en Corse. Je ressens le sable comme base, le bruit du roulis des vagues, le soleil qui réchauffe la peau et le vent léger pour adoucir. Je suis, ici et maintenant, et en même temps j'ai tous les âges, lorsque je rejoins ce lieu éternel. Ce moment privilégié devient un Éternel Retour du Même auquel je dis Oui, comme le Oui de l'ivresse dionysiaque, comme le Oui à la Vie.

Connexion infiniment brûlante entre Ciel et Terre, bercée par le roulement de l'Eau et la fluidité de l'Air. Je suis au cœur de la Vie ou du *Deus sive Natura* ⁸⁹ !

Ces expériences vivencielles, par la danse et dans leur pouvoir de nourrir au-delà des danses, permettent d'accéder à la découverte du Cinquième Élément : moi, ici et maintenant, en train de danser. Il s'agit bien d'une expérience vivencielle d'intégration qui me permet, tout à la fois, de me sentir pleinement vivante et de réveiller ce potentiel, au-delà du moment de ma danse.

C'est en cela que consiste un processus d'intégration. Le Cinquième Élément se rencontre à travers la possibilité de vivencier, dans une rencontre fugace, l'harmonie promise par la Philosophie et par la Biodanza. J'incorpore cette promesse de sens à travers ma danse de la vie, sur un chemin éthique, au cœur de chacune de mes vivencias.

⁸⁹ *Dieu c'est-à-dire la Nature* : Formule de Spinoza dans *l'Éthique*.

CONCLUSION

L'ÉTHIQUE OU DANSER LA VIE

Comme un défi du Projet Minotaure, comme une Transe de Suspension, comme les Archétypes en groupe hebdomadaire que je revisite chaque mercredi depuis deux ans dans mon groupe, comme les sauts existentiels par la facilitation dans mon groupe du dimanche à Vence depuis trois ans... la Biodanza, par les Quatre Éléments, m'invite à participer à ma propre transformation en profondeur, pour accéder à toujours plus d'intégration.

Cette expérience peut être identifiée à la puissance souterraine d'une lame de fond, non perceptible de manière immédiate ou analysable par la conscience, mais qui vient chambouler et ré-harmoniser mon être tout entier, au cœur de chacune de mes cellules en réveillant, encore et toujours, mon potentiel d'harmonisation lorsqu'il est endormi. Cette expérience permet de me relier à ma propre puissance vitale, ma connexion au plaisir, ma possibilité de changement dans l'adaptation ou dans les bouleversements. Je développe mon pouvoir de créativité existentielle. Je déploie mon pouvoir d'amour, dans un feed-back avec mes propres besoins et ceux des autres, de plus en plus affiné. Je découvre le pouvoir de « ressentir » la transcendance, dans la connexion à une totalité qui à la fois me dépasse et à laquelle j'appartiens intimement.

La rencontre vivencielle des Quatre Éléments, et plus particulièrement mon incorporation de l'Élément Eau, m'a permis de me déployer encore davantage à travers mon processus d'intégration.

Je ne me connecte plus de la même manière à l'élément Eau. Elle vient harmoniser ma vie, réguler la puissance de mon Feu, donner de la rondeur à ma Terre, rendre plus fluide ma manière de respirer l'Air et de rendre mes projets plus viables. Elle me permet d'adoucir les angles de ma relation aux autres, de remonter mon estime de soi, canaliser la puissance de mon Yang par la pulsation douce et sensible de mon Yin, donner encore plus d'ampleur à ma quête de fluidité et nourrir ma transcendance d'affectivité.

Comme l'Eau, il en va de même pour chaque Éléments qui chacun éveille, dans sa puissance archétypale, une puissance existentielle qui peut être endormie.

« L'hypothèse est que le réveil des archétypes retenus, viendra peut-être, telle une sorte de tremblement, secouer les structures du Moi actuellement en place, pour faire émerger un ordre encore sous-jacent, implicite, potentiel (...) Secousse comme les mouvements que les cycles naturels déclenchent au cœur des semences, des œufs et autres structures vivantes (...) poussée d'expression et d'expansion par éclosion. »⁹⁰

La symbolique des Quatre Éléments nous plonge au cœur d'une expérience concrète et tangible de l'Éthique, en nous permettant de nous rendre la vie plus facile en réveillant, encore et toujours, notre potentiel à développer notre puissance d'être.

Cette expérience essentielle m'a permis de prendre bien davantage confiance en moi et en la vie. La Biodanza me permet de vivre l'Éthique à travers l'expérience tangible du ressenti, ici et maintenant, au cœur de mon mouvement et au cœur de ce que je vis dans mon existence au quotidien.

⁹⁰ Hélène Lévy Benseft, *Pour une Pédagogie des Archétypes*, p.75

En cela, la Biodanza permet de mettre en mouvement la force organisatrice des archétypes et de les convoquer en permanence afin de développer notre propre harmonisation.

Nous sommes propulsés dans une expérience qui nous replace à la racine du sens. Cette expérience part de nos potentialités, au niveau même cellulaire, et fait appel à une expérience qui passe par la sensation du ressenti et non par une élaboration mentale.

Mus par les instincts, les archétypes que constituent les Quatre Éléments en sont la traduction énergétique, que l'on exprime dans un mouvement qui, parce qu'il est infiniment riche, en faisant appel à une consigne à fois motrice, cénesthésique, existentielle et symbolique, invite à un véritable processus d'intégration.

Les Quatre Éléments nous plongent au cœur vivenciel d'une expérience éthique.

Éthique et mouvement se retrouvent ensemble, dans un mouvement expressif rempli de sens. Celui-ci participe à la renaissance de chacun, à partir d'un processus d'intégration qui permet de développer sa puissance d'être.

Lorsque ce processus relève d'une élaboration intellectuelle, il se nomme état d'ataraxie ou absence de trouble de l'âme et du corps chez Épicure. Il renvoie au passage des affects de douleurs et de tristesse aux affects de plaisirs et de joie chez Spinoza. Il se déploie dans l'ivresse dionysiaque et la volonté de puissance du surhomme, qui correspond à l'expérience du dépassement de soi dans l'acte de création, chez Nietzsche. Il y a bien entendu de multiples autres voies pour traduire cet engendrement éthique. J'ai fait le choix de méditer avec Épicure, Spinoza et Nietzsche. Ce sont eux qui guident mon chemin éthique en articulant, dans une certaine mesure, une sagesse du corps à celle de la pensée.

J'ai voulu montrer comment la Biodanza permet de faire le saut supplémentaire qui nous mène au cœur du sens, à partir d'une expérience qui passe par le ressenti corporel tout entier. Cela se nomme processus d'intégration, en permettant justement de passer d'un état de dissociation à un état d'harmonisation au niveau de ce dont l'être humain a besoin pour bien vivre. Ceci se réalise à partir de la prise en compte des trois centres essentiels de celui-ci : ce qui renvoie à ses valeurs, mais aussi à ses sentiments et ses émotions et à ses besoins viscéraux profonds. Les cinq lignes de vivencias revisitées dans leur potentiel d'intégration, à travers la dimension tout à la fois organique et symbolique des Quatre Éléments, permettent d'étendre la proposition d'Intégration de la Biodanza. Le principe biocentrique, qui invite à remettre la vie au centre, est ainsi revisité dans son champ le plus étendu possible. C'est, en tous cas, l'expérience qu'il m'a été donnée de vivre et que j'ai voulu retracer, du mieux possible, en englobant dans les mots une expérience qui passe avant tout par le vécu.

Danser l'éthique par la Biodanza revient ainsi à retrouver la source d'une pédagogie de la vie. Elle permet de mettre en œuvre un champ de réponses pratiques, et pas seulement théoriques, lorsqu'on s'interroge sur la manière de vivre mieux et le plus pleinement possible, en nous permettant de retourner à la source de nos potentiels, afin de réveiller au mieux ceux qui sont endormis.

Les Quatre Éléments, dans leur dimension archétypale, possèdent le pouvoir à la fois moteur, cénesthésique et symbolique, pouvant nous montrer le chemin pour trouver les réponses les mieux adaptées à ce questionnement existentiel.

Cette leçon de vie Rolando Toro nous la rapporte dans son expérience personnelle d'intégration de l'Eau.⁹¹

⁹¹ Cf. Annexe 3

Les Éléments Intérieurs

Une expérience personnelle par Rolando Toro Araneda (L'Identité et les Quatre Éléments)

Chaque Élément nous ramène à une relation qui nous fait grandir... une transcendance dans l'immanence, à travers le fait de se relier à quelque chose de plus grand que soi, qui nous ramène à l'essentiel, à partir d'une expérience d'expansion.

« Notre identité est relationnelle. Son expression peut être potentialisée dans le sens d'une intégration, plus que dans celui d'une spécialisation.

Comme il existe des environnements naturels, riches en stimulations pour l'expression des possibilités de génération, il existe des relations qui favorisent le grandir de ceux qu'elles relient. L'activation des archétypes constitue un enrichissement pour tout cela. Parlant le langage de la vie, ils activent des relations vivantes pour un apprentissage vivant. »⁹²

Les Éléments deviennent, par ma danse, ma manière d'intégrer en harmonie mes valeurs, mes désirs et mes besoins profonds, dans une cohérence existentielle qui prend racine dans ce que je ressens. Cela donne sens à mon évolution, dans une expérience concrète et tangible, et non à partir d'un simple idéal régulateur vers lequel je tends seulement par le regard de la pensée. Le corps cesse d'être condamné, par la métaphysique et la morale judéo-chrétienne, à être un simple fardeau. Le corps donne à voir parce qu'il donne à sentir. Et cela se vit ici et maintenant !

Il ne s'agit pas de sortir de la Caverne des Prisonniers afin d'entreprendre l'ascension théorique vers l'Idée du Bien⁹³. Il ne s'agit pas de souffrir dans cette vie afin de gagner sa part de bon pain ailleurs.

Il s'agit de danser ici et maintenant. Nous pouvons alors briser les chaînes d'une culture bien trop répressive. Notre mouvement permet d'ouvrir ces cadenas inaccessibles à la seule conscience. Nous sommes les gardiens de nos propres chaînes ! Mais nous pouvons toujours changer de point de vue et devenir des danseurs de la vie.

Remettre la vie au centre ! Alors l'élan nous porte et, dans la légèreté de l'être, nous pouvons danser sur un sol fécond... depuis les grottes les plus souterraines, gardiennes de notre repos, jusqu'en haut des cimes qui invitent à l'envol.

Tout est à faire ici et maintenant !

Nous ne sommes pas les prisonniers de nos propres idéologies, qui inventent des corps tombeaux de l'âme. Nous sommes des corps qui dansent, en harmonie avec nos valeurs de vie.

« La vie prend un tout autre sens lorsque je peux me connecter à la totalité cosmique : la vie a besoin de nous pour faire évoluer le niveau de conscience et d'affectivité de l'humanité. Le cosmos a besoin de chacun d'entre nous pour construire le réel. Chaque être vivant est important et partie prenante dans cette aventure solidaire : nous avons un paradis à mettre au monde. »⁹⁴

⁹² Hélène Lévy Benseft, *Pour une Pédagogie des Archétypes*, p.271

⁹³ D'après *L'Allégorie de la Caverne* de Platon, *République* livre VII

⁹⁴ Bruno Ribant, *Mettre la vie au centre de nos vies*, p.212

Lorsque je ferme les yeux et que j'imagine la rencontre symbolique entre Épicure et Rolando Toro, je peux les entendre me dire :

Si tu médites et laisses éclore, dans un mouvement rempli de sens, chacun de ces principes :

Convertir une Terre sèche et rude en base d'ancrage pour donner corps à tes projets

Laisser faire le Feu de la créativité pour toujours t'ouvrir à d'autres possibles

Te ressourcer à l'Eau vive, comme on se plonge dans l'océan mère, afin d'appivoiser tes peurs

Respirer l'Air de la liberté dans la connexion à ce qui est plus grand que toi et qui t'aide à déployer tes ailes

Alors tu vivras comme un dieu immortel et bienheureux parmi les hommes.

Guidé par le souffle des anges, tu pourras convertir le chaos en harmonie.

Et entendre Zarathoustra te murmurer sans cesse : « Deviens ce que tu es ! »⁹⁵

Sur le chemin de l'Éthique, un Philosophe qui Danse... la Vie !

⁹⁵ Nietzsche, *Ainsi parlait Zarathoustra*

ANNEXE 1

Types de personnalité et comportements associés aux Quatre Éléments

Hélène Jeanne Lévy Benseft

Biodanza

L'Identité et les Quatre Éléments

Ceux-ci sont à aborder réellement comme des tendances et non pas comme des diagnostics de personnalité. Pour la simple raison que chaque personne a, en elle, le potentiel expressif des quatre éléments. Tout comme elle porte le sceau des origines dans les qualités archétypales actives ou non dans son expression. Tout comme elle est dotée des qualités et possibilités d'expression de son identité dans les cinq lignes du potentiel humain.

Nous devons lire ces descriptions comme nous lisons l'analyse détaillée des cinq lignes de vivencia, c'est-à-dire en sachant que leur expression n'est jamais pure mais qu'elle est nuancée et complexe. Elle est le résultat à la fois d'éléments innés et de réponses acquises tout au long du processus de découverte du monde et des relations, fait d'expériences, de conditionnement, de croyances, de tabous... de culture.⁹⁶

LA TERRE

La Terre est la sphère sur laquelle les processus infiniment complexes de la création et de l'évolution se manifestent dans une incroyable diversité de formes physiques. Les manifestations nous parviennent dans ce que nous offre la nature mais aussi dans les productions de la culture.

Les caractéristiques de la Terre et leurs changements influencent profondément nos activités naturelles, nos élans vitaux et nos rapports sociaux.

Nous avons besoin de nous entourer d'objets matériels en fonction de situations concrètes liées à la survie (alimentation, abris, santé, travail). Plus les personnes ont une forte composante de l'élément Terre, plus elles auront tendance à être pratiques, soigneuses et comprendront parfaitement les aspirations et les ambitions humaines ayant trait au respect et à la sécurité des biens matériels ainsi qu'à la dimension physique de l'existence.

La Terre est sol, socle de nourriture et de bien-être.

L'instinct le plus fort chez l'être humain est sa volonté d'exister et la manifestation première de ce désir s'exprime dans le besoin de créer quelque chose à partir de la matière. De faire naître de la matière une création qui lui prouve son existence.

Les personnes de terre répondent à ce besoin par la conquête de biens matériels.

Nous nous référons à l'élément Terre comme étant celui de la puissance de la forme (ou du corps).

Les personnes de Terre sont en syntonie avec leurs sensations physiques pour percevoir l'aspect tangible de la réalité : ce qui est sûr et ferme.

Manière de s'exprimer stable, constante, calme et lente. Peu sensibles aux visions, aux rêves, au grandiose, comme les personnes Feu et Air.

⁹⁶ D'après le fascicule, *L'identité et les Quatre Éléments*, p.10-11

Possèdent des tendances possessives, dogmatiques, amies de l'ordre. Trait poussé à l'extrême en fait des personnes rigides. Résistent à tout changement ou n'y viennent que très lentement.

Elles savent lutter, vivre avec leur corps. C'est entièrement qu'elles affrontent les situations et toutes les choses liées à la survie.

Trop de terre :

Personne pragmatique à l'excès, attachée à ses biens, soumise au respect des apparences, obsédée par le travail. Peut être pessimiste et avoir une vision très étroite des choses. L'obsession du but peut la rendre insensible aux moyens qu'elle emploiera pour y parvenir ainsi qu'à l'impact de ses actes sur son entourage.

Manque de terre :

La personne vit déconnectée de la réalité. Elle est incapable ou très peu de subvenir à ses besoins de base. Elle est sans racine et n'a pas de sentiment d'appartenance. Elle se sent mal dans n'importe quelle structure ou organisation. Elle se réfugie dans le monde de l'imaginaire parce qu'elle ne supporte pas les limites. Elle ignore les besoins de son corps (comme se nourrir, se reposer, se vêtir, se soigner).

LE FEU

Le Feu est utile à l'homme. Il lui permet de cuire ses aliments, de se chauffer et lui procure confort et plaisir. Il offre la possibilité de transformer la matière et de la rendre utilisable. Il permet aussi de faire disparaître en les consommant les déchets que nous produisons, d'où l'association entre le feu et la purification. Le feu a une qualité qui le rend fascinant et c'est là que réside la force avec laquelle il peut captiver notre attention.

Indépendamment du bien-être qu'il peut nous apporter, le Feu peut être un élément dangereux. Si nous ne le contrôlons pas il peut consumer tout ce qui fait vivre. Il peut brûler la nourriture, le foyer, et détruire toutes les possessions de l'homme ainsi que son environnement.

Le feu augmente en fonction de la matière qu'il consume. Il est sans limite et c'est pourquoi il doit constamment faire l'objet d'une surveillance et d'une régulation. Faute de quoi il consumerait tout. *Il vit de se consumer.*

De par son action destructrice et transformatrice, il est le symbole de la métamorphose dont l'archétype est le phénix.

En l'homme, la chaleur du feu est reliée aux impulsions les plus dynamiques (soudaines et impérieuses). Pour les personnes de Feu, la vie est une sorte de volcan, de forge de possibles. Enlevez la passion de l'exploration et c'est la panique. Trop de sécurité les étouffe.

Enthousiasme, allégresse, optimisme et spontanéité sont ses attraits. Irresponsabilité, impulsivité et jusqu'aboutisme peuvent être ses travers.

De telles personnes ont peur de vieillir, de tomber malades. Le corps avec ses exigences peut leur paraître comme encombrant parce qu'il est la manifestation concrète de la limite et de la contrainte.

Parce qu'elle ne comprend pas son corps la personne de Feu peut vivre beaucoup de frustrations dans sa vie sentimentale et affective. Ses frustrations peuvent être très intenses parce que la réalité des relations lui semble plus terne que sa tendance à tout magnifier.

Sur le plan spirituel, sa foi est sa force. Il ne s'agit pas là d'une foi mystique mais d'un idéal. La personne de Feu est pleine d'espérance, elle est ardente et son expression est dynamique, créative et stimulante. Pour ce feu, ce qui importe avant tout, c'est d'être.

Égoïstement elle peut aussi forcer la voie pour avancer. Dans ses excès elle peut blesser, être cruelle et despote. Elle a besoin d'être en pleine lumière et dans des lieux animés pour reconstituer son plein d'énergie vitale.

Trop de Feu :

Tendance à la consommation d'excitants pour la perception tels que alcools et drogues.

Personne sujette à l'inquiétude, à l'égoïsme et à des désirs impérieux demandant une satisfaction immédiate, et difficilement contrôlables.

Manque de Feu :

Personne pessimiste. Peur de la rivalité et de l'autorité. Peur d'affronter les obstacles. Peut facilement, par contre, se soumettre à l'influence de personnes qu'elle admire et se laisser manipuler.

L'EAU

Sur notre planète, l'eau recouvre près de 220 millions de Km², c'est-à-dire un peu plus de 70% de sa superficie.

La vie est venue des océans et le corps est constitué de 70% de liquide.

L'eau a une propriété essentielle si nous voulons comprendre la dynamique du fonctionnement des personnes dites d'Eau. Elle est un solvant universel. Elle a la capacité de dissoudre beaucoup plus de substances que tout autre liquide connu.

De même que les océans possèdent des fonds abyssaux, les personnes caractérisées par cet élément paraissent souvent calmes et placides. Cependant leur nature change en profondeur. Et en accord avec leurs motivations les plus profondes et les plus mystérieuses (souvent inconscientes). Comme les océans elles sont animées de courants secondaires complexes. Elles sont généralement extrêmement discrètes quant à leurs véritables intentions et motivations affectives et existentielles. L'univers émotionnel joue chez elles un rôle essentiel. L'eau se transforme, change d'état et s'évapore de là où elle est emprisonnée. Ce sera une question de temps.

L'eau change : lorsque son environnement change. Lorsque le milieu dans lequel elle se trouve est immobile, elle stagne. Quelles que soient les manipulations dont elle peut faire l'objet, elle tend toujours à reprendre sa consistance initiale.

Il en est de même pour les personnes d'Eau. Elles s'adaptent aux changements. Elles ont cette capacité exceptionnelle d'adaptation et en même temps elles ne supportent pas les limites rigides et souffrent de ce qui leur est imposé. Le paradoxe est qu'elles ont besoin constamment d'être stimulées et de sortir de leur monde intérieur car dès que cesse l'excitation, la stimulation externe, elles retournent à leur forme placide et réalisent très peu de choses par elles-mêmes.

On appelle l'Eau, l'élément de l'âme et de l'émotion. Les personnes d'eau sont très sensibles aux sentiments humains et à l'expression artistique. Elles peuvent comprendre la motivation à l'œuvre derrière les actes de ceux avec lesquels elles établissent des relations absorbantes.

L'eau est l'élément de l'instinct, de la fertilité, de la médiumnité. Leur relation à la réalité du monde est caractérisée par la subjectivité et la profondeur. Son langage est celui du cœur et non de l'explication rationnelle. Malgré un besoin impérieux d'être en relation, la peur peut la pousser vers la réserve et la solitude.

Une autre de ses caractéristiques est d'être absorbante ou absorbée et de vouloir vivre à travers les autres. Elle a peur de la souffrance et son combat est de vaincre la peur car elle est facilement sujette à la dépression. Elle est capable de remporter des batailles de longue haleine comme la mer qui par son ressac incessant parvient à éroder les rochers les plus durs. Parce que la mer est matrice de la vie, l'eau se souvient de ses origines, d'où un fort attachement au passé. D'où une mémoire affective aussi vive que celle de l'eau.

L'eau est un élément de choix pour le travail psychique et métaphysique. Elle est en lien avec le symbolique et la sensibilité.

Elle est le plus mystérieux des éléments, celui qui se transforme selon les influences, sans perdre son essence. Elle est l'élément de la chimie qui unit les cœurs et la dissolution de l'ego dans l'éternel océan de la présence divine dans laquelle les vivants ne sont que des vagues passagères et fugaces.

Trop d'eau :

Personne très sensible, absorbant tout autour d'elle. Émotion à fleur de peau. Tendance à la dépression et la mélancolie. Ne voit pas la réalité. Ne perçoit que les émotions. Pleine de peurs et d'appréhension. Vie intérieure prédominante. Exagère les proportions de ce qu'elle vit et cultive les tempêtes émotionnelles.

Manque d'eau :

Peu de sympathie et de compassion. Expression très difficile des émotions et des contenus psychiques et sentimentaux. Insensible et se méfiant de l'intuition. Peur excessive de ressentir et de souffrir. Une telle personne doit apprendre à lâcher et à vivre la douleur, faute de quoi elle explose.

L'AIR

Nous nous référons à l'Air comme à l'élément collectif nous basant sur le fait que tous les êtres se connectent les uns avec les autres à travers l'air qu'ils respirent.

L'air est nécessaire pour transporter. Il nous permet d'entendre les sons et les messages que nous échangeons les uns avec les autres. Il est donc le symbole du messager.

Les personnes fortement influencées par cet élément changent au gré du vent. Elles peuvent être aussi paisibles que la brise. Mais lorsqu'elles s'irritent, elles peuvent se comporter comme un ouragan.

L'air est l'élément de l'esprit logique par excellence. Il anime de façon diverse ce que nous pouvons appeler les processus mentaux : la logique, la raison, le rationnel, la pensée, le rêve, l'imaginaire. L'esprit est un des instruments les plus puissants dont l'homme puisse disposer pour agir sur la réalité autrement que par le biais de la matière.

Les personnes influencées par l'élément air sont en recherche de vérité. Elles en ont besoin comme nous avons besoin de l'air pour vivre. L'air est indispensable à la vie et en même temps il est le moins tangible des éléments. Personne ne peut le voir. Comme personne ne voit l'esprit ou l'intellect. L'air est donc en rapport avec ce qui est abstrait.

Cet élément a comme principale caractéristique l'objectivité et le recul. C'est la raison pour laquelle elles savent faire face à des obstacles ou à des conflits avec la philosophie. Elles sont capables de prendre de la distance avec la réactivité émotionnelle.

Par contre si on demande à ces personnes ce qu'elles ressentent, elles expriment d'abord ce qu'elles pensent. Elles auront tendance à analyser et passer à côté de choses essentielles demandant une forme de perception autre que la logique et l'explicable. Leur monde tourne autour de la capacité de la compréhension.

L'air se relie à tout et à tous sans se compromettre car il a besoin d'espace et de circuler librement. C'est pourquoi les personnes régies par cet élément auront beaucoup de difficulté avec l'intimité qu'elles ressentent comme une restriction de leur liberté.

Trop d'air :

Exces d'autorité, dilettante et vivant en dehors des contingences de la réalité. Peu expressif en ce qui concerne la vie affective et les sentiments.

Mépris du corps et des nécessités de base. Système nerveux fragile et sujet à l'épuisement.

Manque d'air :

Irréfléchi, peu coopérant et avec de grandes difficultés à entrer en relation. Difficulté d'ajustement et d'adaptation à la nouveauté (personnes, chose et expériences). Se méfie de tout ce qui est intellectuel ou alors admire à l'excès ce qui l'est.

L'alchimie combinatoire des éléments entre eux symbolise un processus de développement existentiel permanent. C'est en cela que l'on peut parler d'une leçon de sagesse des Quatre Éléments partant d'une dimension organique et ouvrant à une dimension symbolique.

L'alchimie combinatoire des quatre éléments est une dynamique de transmutation. Elle concerne non seulement le caractère mais aussi le style de vie et la trajectoire existentielle.

ANNEXE 2

Profils psychologiques associés aux Quatre Éléments

Hélène Jeanne Lévy Benseft

Biodanza

L'Identité et les Quatre Éléments

Selon Rolando Toro, commençons par rappeler que nous devons toujours nous méfier de toute classification rigide concernant des profils psychologiques type, car l'être humain est susceptible d'osciller, tout au long de sa vie et en fonction de ses expériences, d'un type à l'autre et selon des nuances infinies. En raison même de sa complexité, « l'expression de la cohérence de la vie peut sembler incohérente »⁹⁷, comme le souligne Rolando Toro en citant Edgard Morin.

Bien que les contenus de la conscience humaine soient infinis, nous pouvons les ordonner de manière à ce que puisse se dessiner une structure claire et une sorte de type de conscience. Nous pouvons distinguer des comportements spécifiques, communs à certains groupes de personnes. Ces patterns (ou modèles) de comportement peuvent s'exprimer dans la manière dont une personne s'adapte consciemment à la réalité, et comment elle comprend le monde. Nous pouvons distinguer quatre types élémentaires de conscience qui se dessinent en parallèle aux quatre éléments, servant de base à la lecture astrologique et à la répartition des signes du zodiaque selon Jung.

La sensation :

Percevoir un objet comme tel et voir comment il se présente physiquement (doux ou mou, rugueux ou lisse, chaud ou froid).

Cette forme de conscience correspond à la Terre.

La pensée :

Se questionner sur ce qu'est réellement l'objet perçu et comment il peut être incorporé au schéma de référence qui est le nôtre ou celui communément admis.

Cette forme de conscience correspond à l'Air.

Le sentiment :

Expérimenter ce que l'objet réveille en nous sous forme de désir ou d'aversion pour l'accepter ou le rejeter. Il est donc perçu comme plaisant ou déplaisant.

Cette forme de conscience correspond à l'Eau.

L'intuition :

Savoir ou déduire d'où vient l'objet perçu, comment il évoluera. Fréquemment l'objet n'est pas perçu consciemment et il se passe comme une sorte de « captage » de l'essentiel.

Cette forme de conscience correspond au Feu.

⁹⁷ Extrait du fascicule *L'Identité et les Quatre Éléments*, p.17

Ces quatre fonctions de la conscience expriment seulement une forme de compréhension de la réalité. Ensemble elles constituent une vision complète de la manière dont celle-ci peut être observée, évaluée, ressentie, expérimentée, sous toutes ses facettes.

TERRE ou le type SENSATION

Sensation parce que la personne perçoit les choses conformément à ses expériences et aussi lorsqu'elle entre en contact avec la réalité des situations. Elle perçoit seulement ce qui est visible, tangible par les sens. Réalité et action sont des concepts qui sont le propre de ce type de personne.

Elle capte le monde par les sens.

Pour satisfaire son besoin de sécurité, le type Terre cherche à construire une vie qui lui offre une base solide et pratique.

C'est pour elle un but existentiel dans lequel elle investit énergie et persévérance. Comme le type Terre agit en fonction de ce qui est concret, l'individu ne perçoit jamais ou très rarement la relation essentielle entre les faits dont elle a une vision fragmentée. Elle sera plus sensible au détail qu'à la synthèse.

AIR ou type PENSÉE

La personne élabore les choses intellectuellement, elle raisonne ses relations avec les choses et les êtres. Le point important du rapport à la réalité réside dans la pensée abstraite, la théorie et les idées. La conscience est dirigée de manière à permettre une approche et une assimilation logique, objective des événements observés ou vécus.

Le processus de pensée et d'échanges de type Air est aussi libre, donc susceptible de changer (de point de vue, de direction, de logique).

Le type Air évalue plus qu'il ressent. Ceci peut le rendre très rationnel et parfois même paraître froid et insensible. La vie peut être enfermée dans des modèles de raisonnement parfois peu compatibles avec la valeur des sentiments. Elle a des difficultés à porter sur la vie et les relations un regard ému.

La conscience de type Air cherche à mettre en relation les faits et les idées dans un monde aussi logique que possible. Cela lui donne un système de référence par lequel il comprend le monde (lui-même et la vie) tel qu'il devrait être. Il ne se préoccupe pas de vérifier si sa vision est correcte ou pas, pratique ou pas. Elle est sa réalité.

EAU ou le type SENTIMENTAL

Ce type de personne perçoit la réalité par le biais de la vie émotionnelle. Elle se sent immédiatement bien ou mal dans les situations ou les relations. Le trait dominant de la personne de type Eau est la faculté de percevoir ou d'évaluer le monde de façon émotionnelle. Pour elle ce qui importe est avant tout le sentiment éveillé en elle par des êtres, des objets ou des situations. Tout est jugé sous cet angle.

Pour la conscience, ce sentiment est un processus quasi inexplicable, même lorsqu'il est un moyen spécifique pour évaluer le monde. Le sentiment produit une sorte de conscience plus lente : il porte la personne à s'identifier, sans le savoir, aux choses, aux événements et aux autres. Ce n'est qu'après coup qu'elle élabore sa propre expérience (qu'elle accède à sa propre identité) en utilisant comme base de départ, celle des autres. Elle peut donc, dans un cas extrême, avoir des difficultés à être elle-même, courant le risque de n'être qu'un reflet dans le miroir de ses identifications.

Les personnes de ce type se caractérisent aussi par un engagement profond, sensible et fortement émotionnel, dans leur vivencias et expériences existentielles, même si elles ne le montrent pas toujours. En effet, la force des émotions peut être telle que la personne se cache derrière un masque soi-disant impassible. C'est pour cette raison que le type Eau peut parfois paraître peu chaleureux, peu sensible et peu expressif. Comme dans une tentative de se protéger de l'invasion de sa propre identité par celle des autres, il peut être froid, même au toucher.

Comme la conscience ce de type Eau est orientée par le sentiment, la personne a un besoin constant d'être stimulée de l'extérieur, ce qui lui confère une personnalité exigeante, absorbante, anxieuse et dépendante. Ce n'est que par le contact émotionnel avec le monde extérieur qu'elle sent les choses. Elle ne parvient cependant que très difficilement à les expliquer, à les verbaliser.

FEU ou type INTUITIF

Parce que l'intuition voit par flashes, la personne de ce type comprend sans avoir besoin de penser ou d'analyser. Elle comprend ou ne comprend pas. Le feu apporte instantanément l'éclairage, la lucidité.

Les personnes de ce type vivent dans un monde qui peut nous sembler étrange (surtout si notre tendance est plus portée vers la Terre ou vers l'Air). Des concepts tels que l'avenir, les potentialités, le mystère, la découverte, jouent un rôle important dans la dynamique de leur conscience. La vie et toutes ses manifestations matérielles sont perçues par le type Feu du dedans vers le dehors. Pour elles, le monde foisonne d'opportunités infinies dans lesquelles elles ont un rôle important à jouer.

La personne influencée par le Feu possède un référentiel interne puissant et donne parfois, pour cette raison, l'impression d'être égoïste et auto-centrée au point de sembler insensible (chose qu'elle reconnaît rarement chez elle). Elle vit en accord avec ses principes et est fidèle à ses propres idées dans la mesure où celles-ci la confortent dans ses perspectives de vie. Le travail routinier peut lui être insupportable car il tue en elle toute spontanéité et endigue son énergie irrépressible. A travers une attitude franche, parfois maladroite et naïve, elle est cependant très réceptive à l'expérience directe.

Sa conscience peut lui donner accès à la profondeur de ce qui est caché. Les faits matériels et concrets n'ont pas de grande importance à ses yeux : elle est fascinée par l'énergie qui anime la réalité. Dans la vie quotidienne, elle peut sembler bien mal préparée à faire face aux aspects pratiques de la vie parce qu'elle s'intéresse toujours à ce qu'il y a derrière, au-delà des choses et des faits et non aux faits eux-mêmes.

ASPECTS CONTRAIGNANTS DES QUATRE ÉLÉMENTS

LES EXCÈS

Excès de Terre :

Personnes ambitieuses et très préoccupées par l'aspect matériel des situations et de la vie en général. Elles peuvent aussi être particulièrement sèches et raides comme le désert. Elles sont solitaires et physiquement dures et asséchées.

Excès de feu :

Des personnes ayant un excès de cet élément peuvent avoir des tendances destructrices, dévastatrices tant pour les autres que pour elles-mêmes. Elles seront souvent incontrôlables, colériques et impulsives.

Excès d'Air :

Ce cas de figure occasionnera beaucoup d'instabilité tant émotionnelle qu'existentielle, beaucoup d'idéalisme, voire même de la dispersion : les projets prennent la place en laissant pas ou presque pour la réalisation. Sur le plan affectif, cela peut donner une tendance à l'amour « spirituel », c'est-à-dire l'amour des étoiles, mais pas l'amour des hommes.

Excès d'Eau :

Cet excès peut donner des personnes inconsistantes avec peu de personnalité. Elles seront fortement malléables, voire très influençables. Elles ont une forme d'inconstance qui vient du fait qu'elles ne peuvent avoir d'opinion propre mais adoptent toujours celle d'autrui.

LES CARENCES

Carence en Terre :

Ce cas de figure peut fragiliser le sens de la réalité, la capacité à concrétiser les projets existentiels, mais aussi, dans le domaine de la sexualité, un manque de génitalité.

Carence de Feu :

Ceci amènera, de manière nuancée, une personnalité de type insensible (la personne ne semble émue par rien ou s'émeut très difficilement). Sur le plan relationnel et affectif, des difficultés à s'engager.

Carence en Air :

Les personnes qui manquent d'Air, manqueront d'imagination et de rêve. Elles seront peu raffinées, « lourdes », menant leur vie sur le mode concret et sans musique intérieure. Elles manqueront de liberté, seront très conformistes, prisonnières de la routine et des préjugés.

Carence en Eau :

Le trait essentiel des personnes souffrant de carence de cet élément, est la rigidité. Elles auront tendance à être souvent dans le conflit. Sèches, sans turgescence, sans moelleux.

Quelques exemples de combinaison complémentaires (selon Rolando Toro) :

Beaucoup de feu et peu d'eau :

Des personnes sans feedback allant directement à la réalisation de leur projet sans tenir compte des autres, ou à l'aboutissement et assouvissement de leurs passions.

Cependant, si ces personnes intègrent l'élément le plus faible à leur existence (et notamment par l'incorporation de celui-ci) elles verront l'expression de leur passion se moduler et auront plus de feedback dans le rapport aux autres. Le romantisme est une des expressions de l'amour passionnel modéré par l'eau.

Cependant, si trop de feu peut mener à des passions dévastatrices, trop d'eau empêche de parvenir à la réalisation du désir. Les élucubrations préliminaires s'éternisent dans des « fiançailles » sans fin car l'eau éteint le feu.

Combinaison féconde de l'eau et de la terre :

La terre seule est sèche et aride. L'eau seule manque de consistance. La terre humidifiée par l'eau devient féconde et plastique. L'hippopotame est le symbole de l'alliance entre ces deux éléments et représente la fécondité de la boue originelle. Dans le cas de stérilité d'origine psychosomatique, il conviendra donc de renforcer le lien harmonieux entre ces deux éléments (par l'incorporation de l'argile).

Importance de chaque élément :

Chaque élément colore de façon très spécifique la manière de comprendre et d'assimiler la réalité de la vie. Aucun des éléments n'est plus important ou meilleur que les autres et nous en possédons tous des qualités en proportion plus ou moins importante. Nul n'est l'expression exclusive et pure d'un seul élément. Ils constituent un ensemble, une totalité.

Intégration et harmonie par les quatre éléments

S'il nous était donné d'aborder une situation avec la sensation, la pensée, le sentiment et l'intuition, alors et seulement alors, pourrions-nous parvenir à une connaissance intégrée de celle-ci. Mais le fait est que la conscience d'une personne, disons ordinaire, ne s'appuie que sur une ou deux fonctions – ou élément – tandis que les deux autres restent actifs dans l'inconscient seulement. Il est quasi impossible, pour la conscience humaine, d'accéder à une appréhension totale de la réalité. La connaissance individuelle de chaque élément et de comment ils opèrent en nous, peut tout au plus nous révéler les couleurs des « lunettes » à travers lesquelles nous percevons la réalité.

Potentialisation des quatre éléments :

Sur la base du concept d'identité relationnelle, on peut aussi observer que nos relations contribuent à inhiber ou exalter l'expression des éléments.

Ainsi une personne ayant beaucoup de feu peut voir l'expression de celui-ci modulée dans une relation avec une personne ayant beaucoup d'eau.

Par contre la relation avec une personne ayant beaucoup de terre peut générer des conflits explosifs (dynamique du volcan qui « pète » sous la pression rigide de la terre qu'il fait exploser).

Pas d'expression immuable

Les exemples de la dynamique relationnelle des quatre éléments peuvent ainsi être évoqués à l'infini. Ce qui nous amène à comprendre qu'il n'y a pas d'expression immuable des quatre éléments, mais que celle-ci dépend du contexte existentiel et relationnel de la personne. Cette expression est évolutive, comme l'est celle de l'identité, bien que certaines caractéristiques de base restent présentes tout au long de la vie.

Préconisation par danse et mouvement :

Pour une psychologie de la liberté et la libération :

Relation ente la terre et l'air (aérer la terre).

Proposer une danse de libération de l'expression (libérer les mouvements, sortir du cadre).

Pour une psychologie de la croissance :

Relation entre la terre et l'eau (humidifier la terre pour la rendre fertile).

Proposer la danse de la semence.

Pour une psychologie de la vivencia :

Relation entre le feu et l'air (allumer le feu, lui donner de l'intensité).

Proposer une danse d'expression passionnée des émotions (visibilité, luminosité des émotions).

Pour une psychologie du conflit :

Relation entre l'eau et le feu ou entre la terre et le feu.

Proposer des éléments de conciliation par l'expression et la sensibilité à la pulsation.

L'alchimie amoureuse elle, est le fruit d'une forte similitude au niveau d'un élément, et d'une complémentarité d'ensemble.

Pour une **alchimie poétique** des quatre éléments, proposer la Danse de la Création.

ANNEXE 3

LES ÉLÉMENTS INTERIEURS⁹⁸

Une expérience personnelle

Par Rolando Toro Araneda

(L'Identité et les Quatre Éléments)

« J'ai commencé à m'intéresser à « L'Alchimie des Quatre Éléments », il y a de cela de nombreuses années, à partir d'une expérience personnelle.

A cette époque, il y a longtemps, mon attitude et mon comportement étaient très « intenses ». J'avais des attitudes d'auto-affirmation et d'intolérance, avec une forte dominante intellectuelle et un respect limité des personnes.

Mon anxiété à me réaliser dans des domaines aussi divers que la biologie, la psychologie, la musique, la peinture et la littérature, ne me laissait pas de temps disponible à la contemplation de la nature. Et pour savourer le plaisir de vivre. Je souffrais de la maladie de l'individualisme. J'étais une personne sèche ; mon corps était extrêmement mince. Il semblait que je me consumais dans le feu de l'action ; mes relations amoureuses étaient fugaces.

Un jour, j'ai reçu la visite d'un ami de longue date, le poète et artiste plasticien Ludwig Zeller⁹⁹. Il revenait d'un voyage à San Pedro d'Atacama et m'apportait un présent de ce voyage. Il s'agissait d'une sorte d'écuelle, de récipient de la taille d'une orange, doté d'un petit orifice qui donnait accès à son contenu intérieur. Il était fait en céramique. Mon ami l'avait trouvé dans une sépulture indigène, près d'ossements humains.

Il me la tendit avec ces mots : « Ces récipients, dit-il, étaient placés près du mort pour qu'il boive de l'eau dans l'autre monde ». Et il ajouta : « Je te l'offre afin que tu boives de l'eau dans ce monde ».

Ce geste de mon ami m'a profondément impressionné, car, en plus d'être poète, il était un peu sorcier.

J'ai alors décidé d'écouter ce message codé et j'ai commencé, tous les jours, à boire de l'eau de cette petite cruche funéraire. Dès les premiers mois, j'ai commencé à sentir ma personnalité changer. Je suis devenu plus aimable. Mes relations affectives se sont améliorées. J'ai acquis un sens de l'adaptation et de la fluidité. J'ai commencé à aller me promener dans la nature. Mon humeur s'est adoucie et j'ai pris huit kilos en quatre mois, ce qui a fait que mon corps, auparavant desséché, a acquis un aspect plus présentable.

En méditant sur tout cela, j'ai compris que j'avais « incorporé l'eau à mon équilibre personnel, de façon rituelle, c'est-à-dire en tant qu'élément. Ma constitution antérieure à dominante Feu-Air, avait été modulée par l'élément Eau.

⁹⁸ Ces notes sont reprises depuis l'ouvrage de Hélène Lévy Benseft, *Pour une pédagogie des archétypes*, p.280-281

⁹⁹ Artiste chilien né en 1927

Sur la base de cette expérience de transmutation, j'ai commencé à faire des tentatives d'application expérimentale avec des personnes différentes. En faisant le diagnostic de leurs éléments prédominants et de ceux qui leur manquaient. Puis j'ai commencé à organiser des ensembles de danses spécifiques et de cérémonies à même d'induire chez elles l'incorporation des éléments. Et c'est ainsi qu'a vu le jour l'extension en Biodanza que j'ai nommée « Danses de Transmutation par les 4 Éléments ».

BIBLIOGRAPHIE

BACHELARD Gaston,

La Terre et les rêveries de la volonté, Librairie José Corti, 1947

La Terre et les rêveries du repos, Librairie José Corti, 1948

L'Eau et les Rêves, Le livre de Poche, 1942

La psychanalyse du feu, Gallimard, collection Folio essai, 1949

L'Air et les Songes, Le Livre de Poche, 1943

DASTUR Françoise,

Phénoménologie et esthétique, Encre Marine, 1998

Philosophie et Différence, Les Editions de la Transparence, 2004

DUNCAN Isadora, *Ma Vie*, Gallimard, collection Folio, 1927

EPICURE, *Lettre à Ménécée*, Hatier, 2004

GRANIER Jean, *Le problème de la vérité dans la philosophie de Nietzsche*, Seuil 1966

JUNG Carl Gustav,

L'homme et ses symboles, Robert Lafont, 1964

Sur l'interprétation des rêves, Albin Michel, 1998

KANT Emmanuel,

Critique de la raison pure, Préface de la deuxième édition, Bibliothèque de la Pléiade, Gallimard tome I, 1980

Critique de la faculté de juger, Première partie : Critique de la faculté de juger esthétique, Bibliothèque de la Pléiade, Gallimard tome II, 1985

LEVINAS Emmanuel,

Humanisme de l'autre homme, Edition Fata Morgana, 1972

Totalité et Infini, Le Livre de Poche, 1994

Autrement qu'être ou au-delà de l'essence, Le Livre de Poche, 1990

Éthique et Infini, Fayard, 1982

LEVY BENSEFT Hélène Jeanne, *Pour une Pédagogie des Archétypes*, Essai, 2017

MISHRAI Robert, *L'être et la joie*, Encre Marine, 1997

NIETZSCHE Friedrich,

La naissance de la tragédie, Gallimard, collection Folio essai, 1989

Par-delà bien et mal, Galimard, collection Folio essai, 1987

Le Gai Savoir, Galimard, collection Folio essai, 1989

Ainsi parlait Zarathoustra, Le Livre de Poche, 1983

Ainsi parlait Zarathoustra, Gallimard, collection Folio essai, 1985

PLATON,
Le Phédon, Flammarion, collection GF, 1999
L'Allégorie de la caverne, République livre VII, Flammarion, collection GF, 2002

RIBANT Bruno, *Mettre la vie au centre de nos vies*, Alphée, 2005

SARTRE Jean-Paul, *L'Être et le Néant*, Galimard, 1984

MERLEAU-PONTY Maurice,
Phénoménologie de la perception, TEL Galimard, 1976
Le visible et l'invisible, TEL Galimard, 1979
L'œil et l'Esprit, TEL Galimard, 1985

RICOEUR Paul, *Le conflit des interprétations*, Seuil, 1969

SPINOZA Baruch, *Éthique*, Presses Universitaires de France, 1990

TERREN Raul et TORO Veronica, *La Biodanza*, Le Souffle d'Or, collection Chrysalide 2013

TORO ARANEDA Rolando, *L'homme qui parle avec les roses* (entretiens avec Hélène Lévy Benseft, Bruno Ribant et Bruno Giuliani), Nice : Compte d'auteur, 2007

Sites internet consultés :

École de Biodanza :
www.ecolebiodanza-med.com

Articles Hélène Lévy Benseft :
www.biodanza-med.com

Société Française de Psychologie Analytique, Institut C.G. Jung France :
<https://cgjungfrance.com>

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION

L'Éthique ou la recherche d'un pont entre philosophie et danse 7

PREMIÈRE PARTIE

L'Éthique et la voie vers l'harmonie de l'Intégration 13

I. Philosophie, amour de la sagesse et sol premier de l'Éthique 13

II. Biodanza, processus d'intégration et expérience pleinement vécue de l'Éthique 18

DEUXIÈME PARTIE

L'Éthique à travers la symbolique des Quatre Éléments en Biodanza 42

I Le sens symbolique des archétypes 42

II La Sagesse des Quatre Éléments 47

CONCLUSION

L'Éthique ou Danser la Vie 66

Annexe 1 : Types de personnalité et comportements liés aux Quatre Éléments 70

Annexe 2 : Profils psychologiques associés aux Quatre Éléments 75

Annexe 3 : Les Éléments Intérieurs 81

BIBLIOGRAPHIE 83