

Biodanza Système Rolando Toro
École de Biodanza Rolando Toro Méditerranée

Monographie de titularisation

Pierre BASSIL

Janvier 2024

Un Geste Plein de Sens

« La vie est un mouvement.
Réhabiliter un mouvement plein de sens,
c'est favoriser la connexion à la vie. »

Rolando Toro Araneda

Septième Cycle de formation
Septembre 2018 - Décembre 2021



ÉCOLE DE BIODANZA® ROLANDO TORO MÉDITERRANÉE

Association CADRE Méditerranée

Membre de l'International Biodanza Federation – IBFed

Membre de l'Association des Écoles de Biodanza - France - ASSEB

Membre de l'Association des Professionnels de la Biodanza Région PACA - APBPACA

Direction : Catherine Charbonnier – Hélène J. Lévy Benseft – Michel Bercher

www.ecolebiodanza-med.com



Systeme Rolando Toro Aranceta

**FORMULAIRE D'APPROBATION DE MONOGRAPHIE
PRESENTÉE EN VUE DE L'OBTENTION DU DIPLÔME DE PROFESSEUR DE BIODANZA**

TITRE DE LA MONOGRAPHIE : UN GESTE PLEIN DE SENS

NOM DU FACILITATEUR : _____

NOM DU SUPERVISEUR : HELENE JEANNE LEVY BENSEFT

PERIODE (CYCLE) DE LA FORMATION : de Septembre 2018 à Décembre 2021

DATE DE PRESENTATION : 18 Mai 2024 LIEU DE PRESENTATION Roquefort-Les-Pins (France)

MEMBRES DU JURY

Didacticienne : Catherine Charbonnier

Didacticien : Michel Bercher

No. de Diplôme IBF NE 1325

No. de Diplôme IBF NE 1327

Date 18/05/2024

Date 18/05/2024

Signature pour approbation

Signature pour approbation

Directeur Didacticien Hélène Lévy Benseft

No. de Diplôme IBF RT9526

Date 19/05/2024

Signature pour validation,
Autorisation de diffusion et publication

École de Biodanza® Rolando Toro Méditerranée - IBFed

Sommaire

INTRODUCTION.....	3
a. UN GESTE PLEIN DE SENS - L'intégration idéo-affectivo-motrice.....	3
b. UN GESTE SENSIBLE ET ÉMU - La vivencia.....	4
c. UN GESTE INTÉGRÉ - Le modèle systémique du mouvement.....	4
d. UN GESTE CRÉATEUR - L'expression picturale.....	5
e. UN GESTE RÉVÉLATEUR - La traduction du mouvement humain dans les arts visuels....	6
f. UN GESTE UNIVERSEL - La sémantique du mouvement.....	7
g. UN GESTE TRANSFORMATEUR - Mon processus d'évolution.....	8
h. UN GESTE STRUCTURÉ - Matrice d'élaboration de la monographie.....	10
LES CATÉGORIES DE MOUVEMENT.....	12
1. RYTHME.....	13
2. PUISSANCE.....	18
3. CONTRÔLE VOLONTAIRE (INTENTIONNEL).....	23
4. RÉSISTANCE.....	28
5. COORDINATION.....	33
6. ÉQUILIBRE.....	38
7. SYNERGIE.....	43
8. ÉLASTICITÉ.....	48
9. EXTENSION.....	53
10. AGILITÉ.....	58
11. LÉGÈRETÉ.....	63
12. FLEXIBILITÉ.....	68
13. FLUIDITÉ.....	73
14. EUTONIE.....	79
15. EXPRESSIVITÉ.....	84
16. EURYTHMIE.....	89
17. PASSAGE DU RYTHME À LA MÉLODIE.....	94
CONCLUSION.....	99
a. Modèle systémique du mouvement humain.....	100
b. Modèle systémique du mouvement humain dans les arts visuels.....	104
c. Modèle systémique du mouvement humain avec extraits des comptes-rendus.....	105
d. Vers une œuvre pleine de sens.....	106
e. Vers une danse pleine de sens.....	108
REMERCIEMENTS.....	111
BIBLIOGRAPHIE.....	113

INTRODUCTION

« La danse est un mouvement plein de sens. »

Rolando Toro Araneda

a. UN GESTE PLEIN DE SENS - L'intégration idéo-affectivo-motrice

Telle est l'affirmation de Rolando Toro, lorsqu'il nous invite, par la pratique de la Biodanza, à ce que chacun de nos gestes soit plein de sens. En effet, un geste plein de sens est un geste intégré et authentique, c'est-à-dire qu'il est cohérent avec nos élans, désirs et ressentis profonds (intégration affectivo-motrice) et avec nos idées, valeurs et convictions (intégration idéo-affectivo-motrice). En d'autres termes, cela signifie que nos pensées, nos sentiments et nos actions sont alignés.

Nous savons que, dans la vie de tous les jours, ce n'est malheureusement la plupart du temps pas le cas. Les désirs profonds peuvent être inhibés, les émotions dissimulées et les paroles racontent souvent autre chose que ce qui est présent dans le for intérieur. Cela est dû à l'ensemble de nos mécanismes de défense ou d'adaptation.

La Biodanza propose, par une pratique de mouvement structurée, progressive et systémique, de libérer l'expression, d'imprégner les mouvements de nos ressentis et élans naturels et de redonner du sens à chaque geste. La danse n'est pas chorégraphique ou formelle, elle est

mouvement naturel et authentique. Ainsi, elle se propage dans la vie de tous les jours, dans chacun de nos gestes, de nos pas et de nos actions.

b. UN GESTE SENSIBLE ET ÉMU - La vivencia

Ce qui donne de la saveur et du sens à nos gestes, c'est l'intensité et la profondeur de l'expérience à partir de laquelle ils surgissent. L'expérience d'être au monde a été étudiée par de nombreux philosophes, et en particulier par la phénoménologie, qui se fonde sur l'analyse directe de l'expérience vécue par un sujet.

Pour Heidegger, ce sont les expériences de très grande intensité, de vie ou de mort, qui peuvent nous éveiller et nous mener à vivre une vie plus authentique, à être pleinement présent (*dasein* en allemand). Pour Dilthey, l'expérience vécue, personnelle et subjective (*erlebnis* en allemand) est le fondement des sciences humaines. Ortega y Gasset reprend ce concept d'*erlebnis* et le traduit par le mot espagnol *vivencia*, pour désigner l'expérience de l'ici et maintenant comme raison vitale fondamentale.

Pour Rolando Toro, la vivencia est une « *expérience vécue avec une grande intensité par un individu, dans la dimension temporelle du ici et maintenant (genèse actuelle), et englobant les fonctions émotionnelles, cénesthésiques et organiques* »¹.

Ainsi, la vivencia s'éprouve à travers nos viscères, nos sensations profondes, notre système limbique-hypothalamique et s'exprime par le mouvement. La Biodanza propose une approche vivencielle du mouvement. Celui-ci surgit non pas à partir d'une technique, d'une idée ou d'une esthétique, mais à partir de l'expérience de se sentir intensément vivant, c'est-à-dire : la vivencia. Les gestes ont du sens parce qu'ils sont sensibles, émus et vivants.

c. UN GESTE INTÉGRÉ - Le modèle systémique du mouvement

Si nos gestes ont du sens, ils n'en auront pas le même, en fonction de la vivencia qui les a générés. Une vivencia d'extase et de communion avec la nature, ne se manifestera pas par les mêmes mouvements qu'une vivencia d'attaque ou de fuite en situation de danger. Et c'est ainsi que commence une fascinante exploration des multiples facettes de notre expression, et des infinies qualités et variations que peut prendre notre mouvement, selon la richesse de notre expérience vécue.

¹ TORO ARANEDA Rolando - Fascicule, La Vivencia en Biodanza - École de Biodanza Rolando Toro Méditerranée - 2018

Très vite, des grandes lignes se dégagent, et des tendances à caractère universel peuvent être identifiées. Plusieurs penseurs du mouvement ont proposé des modèles pour rendre compte de ses différentes facettes et nuances. Reich identifie les tensions chroniques et la cuirasse caractérielle. Lise Bourbeau identifie cinq blessures universelles qui se manifestent dans la posture, l'attitude et la morphologie. Rudolf Laban propose un modèle esthétique du mouvement basé sur différentes qualités d'effort. Rolando Toro a eu le génie de créer un modèle qui n'est pas basé sur des critères esthétiques ou pathologiques, mais sur des critères qui, ayant une matrice génétique, se colorent (ou expriment) des contenus existentiels : c'est-à-dire sur comment le mouvement est généré à l'intérieur de notre être. Il propose ainsi une approche holistique du mouvement humain, c'est-à-dire qui prend en compte l'être humain comme un tout intégré et indissociable. Cette approche s'oppose à la dissociation du corps et de l'esprit.

Ainsi, il propose 4 pôles à partir desquels émerge le mouvement :

1. **Les instincts et le potentiel génétique** : ce sont les mouvements et les potentialités innées, qui surgissent dès la naissance ou très tôt dans le développement psychomoteur, comme la respiration et la marche par exemple.
2. **La conscience** : ce sont les mouvements conscients, contrôlés et volontaires et qui nécessitent un apprentissage technique, par exemple la gymnastique, le sport ou la danse classique, ou, dans le cas de l'écriture, et autres arts, ce qui relève de la motricité fine et en général de la maîtrise.
3. **La vivencia** : ce sont les mouvements qui surgissent spontanément à partir de l'expérience vécue. Ils ne nécessitent pas d'apprentissage et sont sensibles et émus, par exemple bercer un enfant, recevoir un ami dans les bras ou faire l'amour.
4. **La grâce et l'intégration** : ce sont les mouvements qui intègrent les trois autres pôles et qui nécessitent un long processus d'intégration, parfois au cours de toute une vie : les mouvements d'un artiste virtuose ou encore un moment d'extase ou de communion par exemple.

Ces 4 pôles forment un cadran dans lequel Rolando Toro a identifié et placé 17 catégories de mouvement. Celles-ci constituent les 17 chapitres de cette monographie. Ce modèle est comme une boussole qui permet d'identifier les qualités et composantes d'un mouvement, en sachant que ces 4 pôles se mélangent et qu'il s'agit simplement d'en faire ressortir les tendances et dominantes majeures. En effet, un mouvement vivenciel, surgissant dans le "*ici et maintenant*" peut tout à fait intégrer des mouvements volontaires, la conscience et toujours l'information génétique. C'est par exemple le cas de la fluidité dans les séries proposées en Biodanza.

d. UN GESTE CRÉATEUR - L'expression picturale

Si la Biodanza promeut une danse pleine de sens, celle-ci ne s'arrête pas à la salle de danse. Au contraire, il y a réellement intégration lorsque chacun de nos gestes et de nos actions au quotidien expriment de façon authentique notre vivencia, et en révèlent le sens. Les gestes du travail, les gestes de collaboration et les gestes affectifs s'intègrent peu à peu afin de révéler qui nous sommes. De même, la main qui saisit le crayon, le pinceau, la plume ou le bloc d'argile, est aussi un geste plein de sens, à condition que celui-ci surgisse d'une expression authentique.

Notre proposition et notre hypothèse est que si le geste est révélateur de l'expérience vécue, il en va de même pour la gestuelle du peintre, du sculpteur ou de l'artiste visuel. Et cette gestuelle se traduit sur la toile ou sur l'œuvre, comme une trace organique du mouvement humain qui en est à l'origine. En contemplant une œuvre, et en observant ses qualités de tracés, de matières, de couleurs et de composition, nous pouvons deviner la gestuelle et le mouvement qui en ont été à l'origine. Plus encore : l'hypothèse serait que le fait d'entrer en résonance avec une œuvre génère une vivencia similaire à celle vécue par l'artiste lors de sa création.

e. UN GESTE RÉVÉLATEUR - La traduction du mouvement humain dans les arts visuels

Ainsi, la création humaine révèle une gestuelle, un mouvement empli de sens, qui révèle à son tour une émotion, une expérience vécue, une vivencia. C'est dans l'optique de ce jeu de révélations multiples que nous paraît particulièrement pertinente et éclairante l'exploration de la traduction du mouvement humain dans les arts visuels, dont fait l'objet cette monographie.

En recherchant les équivalences entre les caractéristiques motrices et les caractéristiques picturales, c'est-à-dire entre le geste dansé et la gestuelle du peintre, nous cherchons à apporter un éclairage particulier contribuant à saisir la profondeur de ce langage universel qu'est le mouvement humain.

Pour le facilitateur en cours de supervision, et qui débute dans l'accompagnement d'un groupe hebdomadaire, une des premières priorités, et un des plus grands défis, est de favoriser l'intégration des catégories de mouvement par les participants. En effet, c'est seulement ainsi que le mouvement pourra évoluer, s'enrichir et s'emplier de sens, et contribuer à un processus évolutif.

Or cela suscite pour moi aussi, à mi-chemin dans ma deuxième année de facilitation, questionnements et problématiques, ne serait-ce que pour la lecture du mouvement. Comment évaluer avec précision le mouvement des participants, sans pour autant tomber dans le jugement de valeur ? De quelle façon observer le groupe, afin d'en tirer les exercices,

dances et thématiques les plus pertinents pour soutenir le processus évolutif ? Observer le groupe, oui... mais quoi observer ? Quels sont les critères, les codes, la grammaire, la syntaxe de ce langage du mouvement humain ?

C'est en s'aventurant dans le champ des arts visuels que cette monographie se propose de contribuer à ces réflexions. En révélant, pour chaque catégorie de mouvement, une œuvre, une peinture, une sculpture ou un courant artistique qui lui correspond, cette approche permet de VOIR le mouvement, de le LIRE, de le RESENTIR aussi bien par le regard que par l'ensemble de l'être.

f. UN GESTE UNIVERSEL - La sémantique du mouvement

Cette traduction du mouvement humain aux arts visuels met en avant le caractère universel avec lequel se manifeste la vie. Nous pourrions réaliser la même exploration des catégories de mouvement dans la poésie, l'architecture, le cinéma, la musique ou les paysages naturels. En réalité, la sémantique du mouvement est un langage naturel et vivant, que nous pouvons retrouver tout autour de nous. Cette monographie est une invitation à ouvrir une porte, et à ouvrir le regard, afin de donner du sens aux mouvements qui nous entourent, que ceux-ci prennent place sur une toile, dans un musée ou dans la vie. L'invitation est d'apprendre à parler couramment ce langage du mouvement, afin d'en déceler le sens de façon intuitive, sensible et spontanée.

L'équivalence du geste dansé et du geste peint n'est pas univoque. Si les arts visuels révèlent le mouvement humain, l'approche des catégories de mouvement est aussi une voie d'accès au monde de l'art, souvent hermétique et indéchiffrable, et surtout à délier l'expression picturale, souvent extrêmement inhibée. En révélant le sens de chaque geste, la connexion avec l'œuvre d'art et avec l'artiste se fait plus intime et plus sensible. La main se délie et ose s'aventurer dans le dessin ou la peinture, car l'objectif n'est plus le résultat final ou la recherche d'une quelconque beauté, mais le plaisir du geste, la vivencia de l'instant.

Nous utiliserons une approche systémique, à l'instar du modèle développé par Toro. Pour chacune des 17 catégories de mouvement, nous en expliciterons la définition, ainsi que les caractéristiques motrices, le sens existentiel, les exercices de Biodanza qui la sollicitent particulièrement et les principales difficultés motrices rencontrées. Puis nous proposerons une traduction aux arts visuels, avec les courants artistiques principalement représentés, les caractéristiques picturales, les difficultés dans l'expression picturale et un exemple d'œuvre d'art. Cette traduction sera illustrée d'un extrait de nos comptes-rendus de formation, réalisés sous forme de carnets de croquis.

g. UN GESTE TRANSFORMATEUR - Mon processus d'évolution

Mon processus d'évolution n'a pas commencé avec la Biodanza, et mon outil d'expression et de transformation n'a pas toujours été la danse.

C'est avec le cinéma que se fait ma première rencontre avec la vivencia. En plongeant dans la mise en scène, les cadrages et la lumière, je découvre un univers sensible et vibrant, qui me permet de rendre compte de mes propres émotions, ressentis et expériences, d'enfant et adolescent. Le cinéma, c'est l'écriture du mouvement (de *kinêma*, mouvement et *-graphie*, écrire). Et c'est ainsi que les mouvements à l'écran commencent à prendre sens et à refléter mes propres mouvements intérieurs. Oui, intérieurs seulement, car il n'est alors pas question de danser.

Puis je choisis d'orienter mes études supérieures vers le cinéma d'animation, et c'est alors que je fais une deuxième rencontre significative : celle du dessin. Avec le dessin, je découvre un moyen d'expression presque aussi rapide que la pensée. En remplissant des carnets de croquis tout au long de la journée, je capture le monde qui m'entoure et le retranscris à ma façon, selon ma propre subjectivité et mon ressenti. C'est beaucoup plus léger que les moyens à mettre en œuvre pour réaliser un film, et il y a une grande satisfaction à ressentir cette liberté d'expression. Pendant le cours de modèle vivant, je suis totalement en vivencia. Je suis connecté au modèle et je ressens ses tensions musculaires, sa respiration, son regard. Je m'approche petit à petit du corps, et pourtant j'en suis encore si loin : inhibé, mal à l'aise, maladroit, trouvant comme l'albatros la liberté, seulement sur la feuille de papier.

Alors que mes études se spécialisent dans le cinéma d'animation à proprement parler, j'apprends la science complexe et technique qui consiste à décomposer le mouvement image par image afin de donner vie à des personnages (animation vient du latin *animus* qui veut dire souffle, esprit). Je suis alors au plus proche de la sémantique du mouvement, m'appropriant ses qualités précises, tels que le rythme, le timing et les amortis, et étudiant la marche, la course et le saut pendant des semaines et des mois. Pourtant, il m'est impossible de l'incarner par moi-même, ni d'en comprendre le sens existentiel.

Au début de ma vie professionnelle, je suis capable de créer des œuvres d'art, mais qu'en est-il de créer ma propre vie ? Je ressens une dissociation profonde, surtout au niveau de la créativité existentielle. Je n'arrive pas à trouver un geste plein de sens dans mon travail, ni à résoudre de façon intégrée les problématiques professionnelles, financières, vocationnelles, humaines. Les informations cénesthésiques sont un nuage brumeux et menaçant, et je n'ai pas accès à ma boussole intérieure pour m'orienter.

C'est dans ce climat trouble et anxieux, passionné et chaotique, que je rencontre la Biodanza. J'expérimente alors par moi-même et j'incarne ce que j'ai appris avec le cinéma, le dessin et l'animation. La vivencia est au cœur de la pratique, et j'en suis ravi. Je découvre que je n'ai

même plus besoin du crayon pour m'exprimer, mon être suffit. Et alors que la distance avec l'œuvre d'art diminue, mon niveau d'intégration augmente.

Identifiant très vite une vocation et une réponse possible à ma quête existentielle, je m'engage sans attendre dans le processus de formation. Néanmoins, je commence à peine à délier les innombrables informations sensorielles qui surgissent en moi, et il est encore trop tôt pour les mettre en mot. J'obtiens l'autorisation de l'école de réaliser mes comptes-rendus sous forme de carnets de croquis, et j'ai alors une passerelle entre l'*idéo* et le *moteur* : l'*affectif*. Avec délice, je retranscris l'intensité de mes vivencias par des grands coups de pinceau ou des tâches d'aquarelle, et mon processus s'intègre ainsi, avec progressivité.

J'obtiens ainsi 18 carnets de croquis, un par module (j'ai réalisé les deux derniers par écrit, à la demande de l'école). J'ai donc déjà entre mes mains la semence de ma monographie, car c'est justement en intégrant les catégories de mouvement par la danse et par le dessin, que j'ai réalisé mon propre processus.

Lorsque je commence à faciliter sous supervision, et surtout lorsque je réussis à constituer un groupe régulier, j'entrevois une vision plus horizontale, et la tâche délicate d'accompagner le processus hebdomadaire. Se présente à moi la nécessité de la lecture du mouvement et de l'intégration des catégories.

Mon thème de monographie semble alors évident : un geste plein de sens. C'est le geste dessiné qui m'a accompagné dans mes comptes-rendus et depuis mon enfance. C'est le geste dansé qui m'a permis de me transformer au cours de mes années de pratique de la Biodanza, et que j'explore tous les mardis soirs avec mon groupe hebdomadaire. C'est aussi l'objet de ma quête existentielle, à laquelle je n'ai pas encore de réponse définitive. Ce que je peux dire, c'est que c'est justement l'aspect systémique de la Biodanza, sa structure, qui m'a aidé à structurer ma propre vie et mon activité professionnelle. Là où il y avait une nébuleuse sensible, passionnée et chaotique, j'ai pu construire une base solide et stable. Cette base est en pleine élaboration, afin de me permettre de poursuivre mon geste, et d'ouvrir mes ailes.

h. UN GESTE STRUCTURÉ - Matrice d'élaboration de la monographie

Le tableau ci-dessus est une fenêtre ouverte sur l'élaboration et l'écriture de cette monographie.

Le module du mouvement humain est un de mes préférés. J'ai tout de suite été séduit par son aspect structuré et systémique. La liste des catégories et leurs caractéristiques permettent de mieux comprendre le mouvement, ainsi que les exercices et danses de Biodanza. Le modèle du mouvement donne les clés pour expérimenter, jouer et explorer.

Comme une table de mixage, il permet d'établir des liens entre les catégories, de les combiner ou les mélanger. C'est ce que permet un système, c'est-à-dire un ensemble qui constitue plus que la somme des parties. Sa structure apporte une valeur ajoutée qui donne du sens et des idées nouvelles, de par la multiplicité des combinaisons possibles.

J'ai donc tout naturellement souhaité aussi avoir une approche systémique pour l'écriture de cette monographie. Je ne l'ai donc pas écrite de façon linéaire, comme un document Word. En effet, le désavantage d'une approche linéaire est que si l'inspiration s'interrompt, l'ensemble de l'écriture s'interrompt, car il y a un seul fil conducteur.

Au contraire, j'ai constitué un tableau à double entrée, avec verticalement les 17 catégories de mouvements, et horizontalement la liste des caractéristiques que j'aborderai pour chacune. Je pouvais ainsi sauter d'une case à l'autre, écrire tantôt verticalement (par catégorie) et tantôt horizontalement (par caractéristique). De plus, j'avais visuellement une vue d'ensemble de la monographie, et de la multiplicité des liens systémiques entre chacune de ses parties.

Mon souhait est que la lecture de cette monographie puisse aussi se faire avec une approche systémique et non linéaire. Le facilitateur qui souhaite approfondir une catégorie de mouvement en particulier pourra s'y référer directement. D'autres pourraient choisir d'aborder d'abord l'ensemble des définitions, ou encore des caractéristiques picturales par exemple. Je vous invite donc à vous en approprier la lecture, à croiser les chapitres et à jouer avec l'infini des possibles qu'offre un modèle systémique... Bonne lecture !

LES CATÉGORIES DE MOUVEMENT

1. RYTHME



Cueva de las Manos, (la grotte des mains) Río Pinturas, province de Santa Cruz en Argentine

Définition

Du latin *rhythmus*, lui-même emprunté au grec ancien *ῥυθμός*, *rhuthmós* (« mouvement réglé et mesuré » d'où « mesure, cadence, rythme, nombre »). Le dictionnaire Le Robert en donne la définition suivante : retour à intervalles réguliers d'un repère constant; alternance de temps forts et de temps faibles. Le rythme évoque ainsi tout phénomène qui se répète de façon régulière et ordonnée. Il existe des rythmes naturels (les vagues, les saisons, les journées...) physiologiques (cardiaque, respiratoire, circadien...) ou locomoteurs (la marche, la course, le galop, le trot...).

Parmi les arts, deux d'entre eux placent le rythme comme base fondamentale. Les origines romaines de la notion de rythme se confondent avec celles de la poésie : la métrique gréco-latine inclut en effet une théorie du rythme extrêmement élaborée. Toutes les métriques (quantitatives, syllabiques, accentuelles) sont susceptibles d'induire des rythmes. En musique, le rythme désigne la répartition des sons musicaux dans le temps, du point de vue de l'intensité et de la durée. Le rythme est la manifestation musicale la plus primitive, antérieure à la mélodie et à l'harmonie.

Il est important de ne pas réduire le rythme à la répétition. Le retour du cycle rythmique (même sur le tempo) génère une réponse qui se renforce, qui se différencie dans le sens où elle traduit une appropriation particulière de la séquence rythmique. Le rythme s'enrichit en intégrant répétition et variation.

La première étape de l'intégration corporelle est l'intégration audio motrice rythmique : l'adaptation motrice à différents types de rythme. On peut dire que le rythme est la première catégorie de mouvement à réhabiliter en Biodanza, car il a un pouvoir d'intégration, d'organisation et de régulation extrêmement puissant. « *Le rythme, c'est l'ordre* » déclare Rolando Toro Araneda².

Caractéristiques motrices

- Capacité à danser en rythme
- Synchronisation du rythme des pas (marchés, dansés, sautés...) à celui de la musique
- Mouvement vertical
- Direction du mouvement en ligne droite
- Balancement et oscillation du poids du corps autour de l'axe vertical
- Capacité à ouvrir et descendre la base
- Capacité à poser d'abord le talon pour plus d'ancrage et stabilité
- Capacité de réponse cohérente au rythme de la musique (intégration audio motrice rythmique)
- Intégration de variations rythmiques et de changements de rythmes

² TORO ARANEDA Rolando - Fascicule, Le Mouvement Humain - École de Biodanza Rolando Toro Méditerranée - 2019

Exercices et danses en Biodanza

- Rondes
- Marches
- Variations rythmiques
- Coordination rythmique
- Synchronisation rythmique
- Danses rythmiques

Métaphore existentielle

- Affirmation de soi
- Renforcement de la conscience intensifiée de soi
- Capacité à poser des limites
- Structure, discipline, régulation
- Régularité, ponctualité
- Ancrage, sécurité, sensation d'avoir des repères
- Capacité d'ordre, d'organisation et de planification
- Détermination et persistance
- Élévation de l'humeur
- Humeur endogène
- Régulation des rythmes biologiques
- Autorégulation et régulation du rythme circadien

Difficultés motrices

- Difficulté à entendre le rythme et à y répondre
- Tendance à marcher et danser sur la pointe des pieds
- Tendance à ne pas décoller les pieds du sol
- Tendance à vouloir complexifier le rythme avant d'avoir intégré la base
- Réponse mécanique et répétitive au rythme

Difficultés existentielles

- Difficulté avec la ponctualité et la régularité
- Difficulté à s'affirmer, timidité
- Résistances par rapport au cadre, à la structure ou la discipline

- Désorganisation des rythmes biologiques (sommeil, veille, satiété, action et repos...)
- Manque d'estime de soi
- Manque de structure, d'organisation ou de discipline de manière générale



Extrait de compte rendu - Module 5 : Les Aspects Physiologiques - Février 2019

Traduction aux arts visuels

Le rythme est la répétition d'un phénomène à intervalles réguliers. En musique et en poésie, il s'agit de la répétition d'un son dans le temps. Dans les arts visuels (peinture, sculpture, architecture...), le rythme est alors la répétition d'une forme ou d'un motif dans l'espace : alternance des lumières et des ombres, des pleins et des vides, des couleurs, etc. Nous pouvons donc dire que l'espace remplace le temps. La notion de rythme d'une œuvre visuelle finit ainsi par recouvrir exactement celle de disposition et celle de composition.

Dans son aspect pictural également, le rythme est la manifestation la plus primitive. C'est pourquoi nous le retrouvons dès les peintures rupestres, qui sont caractérisées par la répétition d'un même élément graphique, que celui soit dessiné ou qu'il s'agisse d'une empreinte. Ainsi, la grotte des mains en Argentine est frappante par la puissance rythmique primitive qui s'en dégage.

Le rythme est la structure du tableau. Il se retrouve dans la gestuelle de l'artiste, qui applique des coups de pinceau à intervalles réguliers, dansant ainsi sa création. Il existe aussi dans l'expérience du spectateur. En effet, il n'est pas possible d'appréhender l'ensemble d'une œuvre d'un seul coup. Des études du mouvement des yeux ont montré que l'œil se déplace à l'intérieur du tableau et « saute » d'une forme à l'autre. Le spectateur crée ainsi son propre rythme de la découverte, transformant les éléments visuels en expérience vivencielle.

Caractéristiques picturales

- Jeu de répétitions d'un élément visuel (couleur, forme, lumière...)
- Trait marqué et assuré
- Angles et lignes droites
- Spontanéité
- Déséquilibre dynamique (règle des tiers, perspective...)
- Vitesse et rythmique de la gestuelle
- Implication de l'ensemble du corps
- Vivencia du rythme

Difficultés dans l'expression picturale

- Compositions systématiquement centrées ou symétriques (peu de mouvement)
- Mollesse et lenteur du trait et de la gestuelle
- Tendance à décomposer chaque trait en plein de petits traits hésitants, plutôt que d'aller directement d'un point A à un point B d'un geste rapide et assuré
- Difficulté à s'affirmer dans l'expression picturale
- Inhibition, peur d'oser, de faire des erreurs

Champ d'expression

- Art préhistorique
- Architecture
- Quasiment tous les arts visuels

2. PUISSANCE



Jackson Pollock, Red Composition (1946)

Définition

La puissance est la concentration de l'énergie au service de l'action. Elle se mobilise dans la force musculaire et permet d'exercer de l'influence, c'est-à-dire une action transformatrice sur le monde, les objets, les situations ou les personnes. Elle peut être augmentée par l'entraînement et le renforcement musculaire. Elle a aussi un caractère inné morphologique.

Au-delà de la simple force physique, la puissance est aussi la force vitale inaliénable de tout être vivant. Elle rejoint alors le concept d'élan vital, développé par Henri Bergson dans *L'Évolution Créatrice*, ainsi que le *Conatus*, développé par Spinoza dans *L'Éthique*, c'est-à-dire l'effort de persévérer dans son être.

Dans son sens existentiel, la puissance est donc aussi le désir de vivre et la motivation à vivre. Elle fait référence à la capacité des organismes vivants à s'auto-organiser et à générer de l'énergie (adénosine tri-phosphate) au service de sa survie. La puissance est aussi liée à l'énergie sexuelle et à la puissance sexuelle.

Caractéristiques motrices

- Tonus musculaire fort
- Capacité de concentration de l'énergie vers le centre
- Force musculaire
- Vivacité, dynamisme et réactivité
- Tonicité dans les mouvements des bras et des jambes
- Occupation de l'espace disponible
- Vivacité du regard, spontanéité du sourire, du rire, ton de la voix
- Prise d'initiatives

Exercices et danses en Biodanza

- Danse de connexion à la force
- Extension harmonique et maximale
- Danse d'opposition
- Danse yang
- La marche
- Marche de détermination
- Jeux de vitalité
- Saut synergique
- Danses rythmiques
- Danse avec intensité

Métaphore existentielle

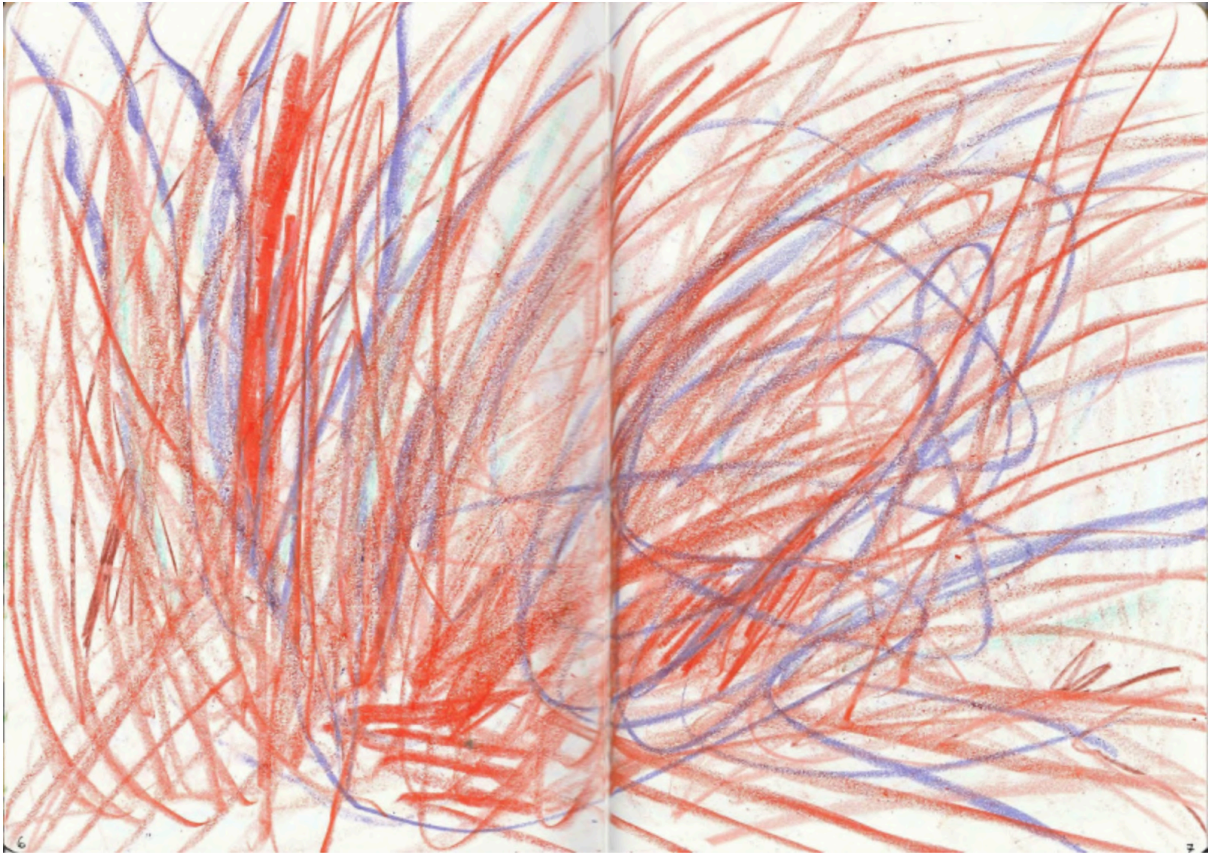
- Enthousiasme
- Motivation à vivre
- Désir de vivre
- Courage de faire face à la vie
- Prise d'initiatives
- Passage à l'action
- Capacité de transformer son environnement
- Être créateur de sa propre vie
- Responsabilité
- Autonomie
- Capacité à diriger, guider ou accompagner
- Spontanéité
- Vivre avec intensité
- Intégration de la force instinctive

Difficultés motrices

- Manque de tonus musculaire
- Difficulté à s'auto-réguler
- Regard absent ou fuyant, yeux fermés
- Peu de vivacité dans le mouvement
- Difficulté à prendre des initiatives

Difficultés existentielles

- Manque d'enthousiasme
- Dépression
- Manque de motivation à vivre
- Tendance à la soumission
- Tendance à se sentir faible ou fébrile
- Passivité



Extrait de compte-rendu - Module 11 : Le Mouvement Humain - Octobre 2019

Traduction aux arts visuels

La puissance et la vivacité du geste et du tonus musculaire se traduisent tout naturellement dans l'expression picturale par la puissance et la vivacité du trait. C'est ce que l'on appelle communément le *coup de crayon*. Mais il ne s'agit pas ici de savoir dessiner (de façon formelle). C'est l'intensité et la vigueur du trait qui s'ancre sur le support qui témoignent de la puissance de son auteur. Cette puissance est liée à l'instinct et à la spontanéité, tel un jaillissement vital.

C'est pourquoi cette qualité du trait est présente chez tous les jeunes enfants (jusqu'à cinq ans environ). Le trait est rapide, net, marqué et assuré. Il ne laisse aucune place à l'hésitation. Plus l'enfant est jeune, plus la puissance est frappante dans son dessin, que l'on appelle malheureusement un *gribouilli*. Il s'agit en réalité d'un débordement d'énergie vitale. Très vite, à partir de six ou sept ans environ, cette puissance se perd totalement, et ce en général pour toute la vie, et laisse place à un trait hésitant, au crayon gris, fébrile et presque imperceptible, jusqu'à abandonner totalement toute tentative de dessin. On retrouve néanmoins la puissance du trait dans la signature, qui est une expression forte de l'identité.

Certains artistes réhabilitent l'expression spontanée de la puissance et lui confèrent la place principale dans leur œuvre. Le jaillissement vital devient le *dripping* de Jackson Pollock. Pour projeter la peinture sur la toile, sa technique appelle à un geste sec et énergique de l'ensemble du corps. On retrouve également dans l'art brut, c'est-à-dire l'art des non-artistes, un abandon de toute préoccupation formelle au profit d'une spontanéité et d'une expressivité, en général d'une puissance frappante.

Caractéristiques picturales

- Trait énergique, marqué et assuré
- Rapidité du trait
- Spontanéité
- Gestuelle forte et vigoureuse
- Intensité

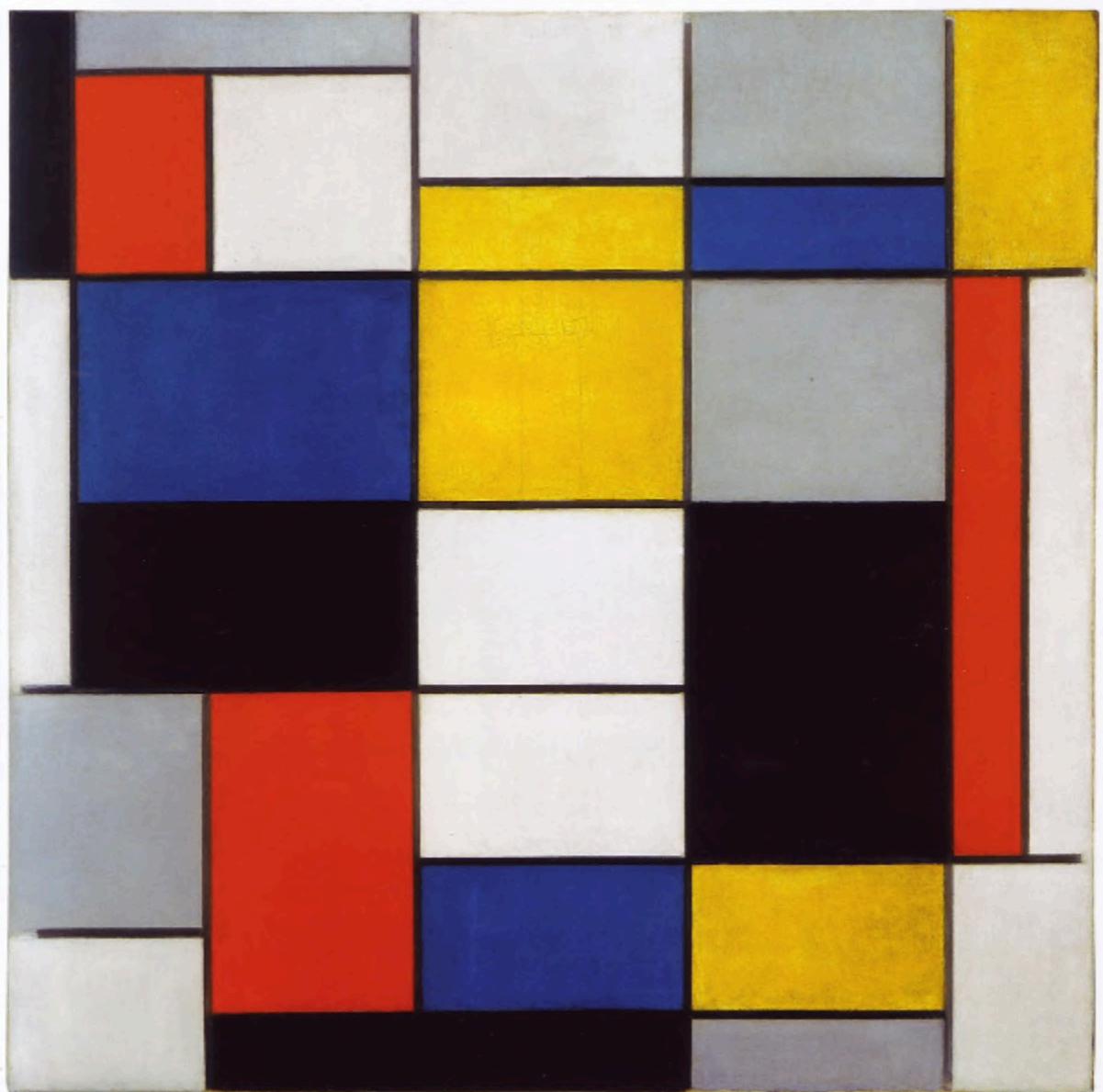
Difficultés dans l'expression picturale

- Trait hésitant, fébrile, à peine esquissé
- Longue hésitation et réflexion avant de commencer à dessiner
- Inhibition créatrice
- Sensation de ne pas savoir dessiner
- Tendance à vouloir systématiquement planifier ou commencer au crayon gris
- Tendance à effacer et gommer, refus du premier jet
- Tendance au jugement sur soi et à la dévalorisation
- Croyances limitantes
- Volonté de perfection
- Idéalisation de la technique et du réalisme
- Primauté du résultat sur la vivencia

Champ d'expression

- Dripping
- Expressionnisme abstrait
- Art Brut
- Dessins d'enfants de moins de 6 ans

3. CONTRÔLE VOLONTAIRE (INTENTIONNEL)



Composition A, Piet Mondrian. 1920, huile sur toile.

Définition

Le contrôle volontaire consiste à mobiliser l'énergie et l'ensemble des muscles et des articulations dans un but ou un objectif précis, par l'action de la volonté ou de l'intention. Il permet de réaliser des actions pragmatiques, utiles et concrètes. Il donne de la structure et permet de sentir sa propre structure corporelle (anatomie, squelette, articulations, chaînes musculaires...).

C'est la capacité d'accomplir ses objectifs, de se diriger et de diriger ses mouvements dans une direction choisie, de maîtriser l'ensemble de son corps et de son être. Il renforce la volonté et la sensation d'être maître de soi, de sa vie, et de chaque situation. Il permet d'élaborer des projets complexes, qui nécessitent planification et organisation, d'apprendre et réaliser des séquences de mouvement qui ont été prédéterminées.

Caractéristiques motrices

- Grande maîtrise du mouvement
- Précision de chaque geste
- Regard focalisé vers l'objectif
- Tonus musculaire fort, tension dynamique
- Mouvements mesurés et contrôlés
- Agilité et force musculaire
- Grande conscience de soi et du mouvement
- Équilibre

Exercices et danses en Biodanza

- Variations rythmiques
- Jeux de vitalité
- Danses séquentielles de fluidité
- Positions Génératrices
- Danse de Brahma
- Danse Yang
- Danse d'extension maximale
- Capacité générale à respecter les consignes, le cadre, les horaires...

Métaphore existentielle

- Renforce la conscience intensifiée de soi et du monde

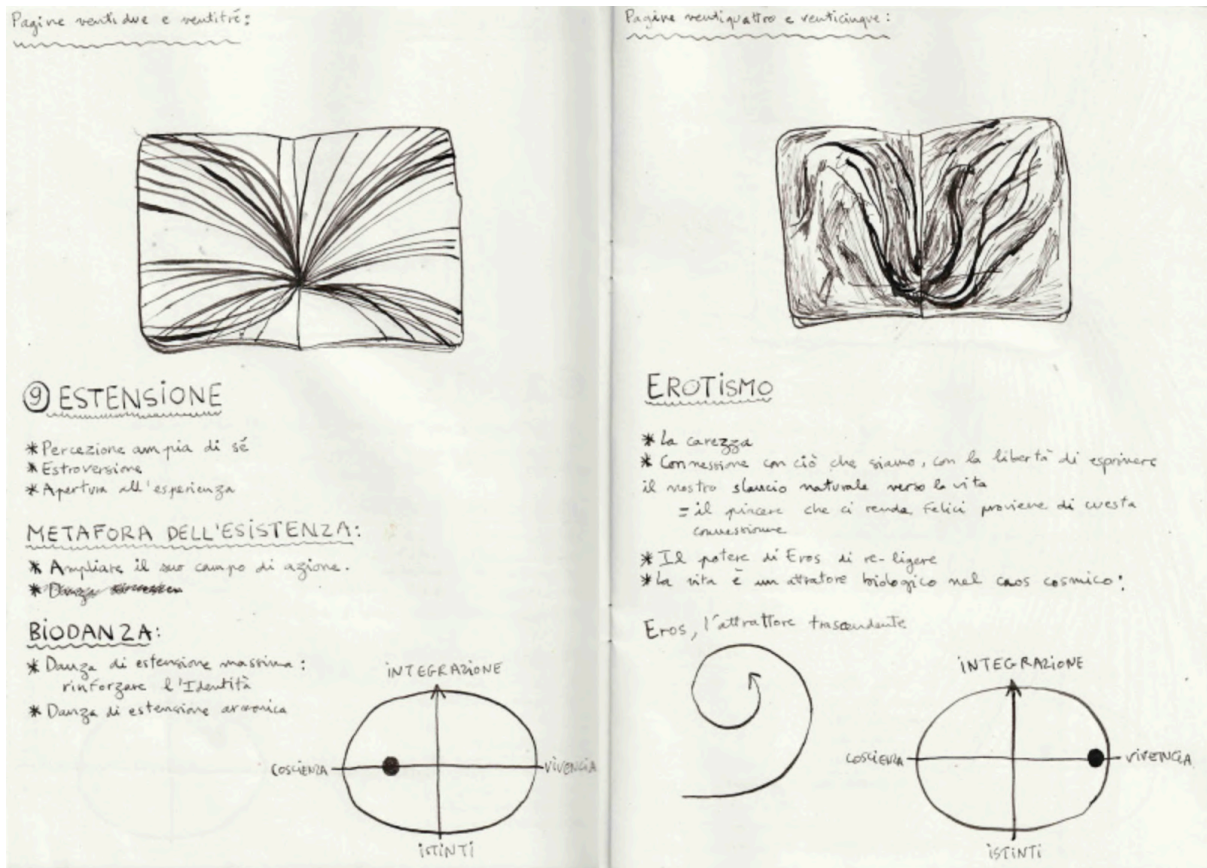
- Renforce la confiance en soi
- Renforce la structure corporelle
- Renforce la structure existentielle et la capacité d'organisation
- Permet de concrétiser des rêves, des projets, de porter son action dans le monde
- Prendre sa vie en main
- Déterminer son chemin
- Choisir une direction consciente à ses actions et sa vie
- Faire des choix
- Force de la volonté et de l'intention

Difficultés motrices

- En excès :
 - rigidité
 - peu d'accès à la vivencia ou à la spontanéité
 - tensions musculaires
 - difficulté à fermer les yeux, à s'abandonner ou à entrer en régression
 - peu de créativité
- En manque :
 - inconsistance
 - hyper fluidité
 - manque de tonus musculaire, de structure, d'ancrage, d'alignement
 - tendance à perdre son axe ou à perdre l'équilibre

Difficultés existentielles

- En excès :
 - Burn-out
 - Hypervigilance
 - Fatigue chronique
 - Tendance à vouloir tout contrôler
 - Posture autoritaire
- En manque :
 - Difficulté avec le passage à l'action
 - Difficulté avec la prise de décision
 - Tendance à laisser les autres choisir à sa place
 - Anxiété ou sensation d'être submergé



Extrait de compte-rendu - Module 11 : Le Mouvement Humain - Octobre 2019

Traduction aux arts visuels

Le contrôle volontaire est présent dans tous les arts qui nécessitent une élaboration complexe, avec plusieurs étapes intermédiaires (croquis préparatoires, plans, schémas, ossature, construction, maquette...). Plus le projet de création est complexe, et nécessite des moyens matériels et humains, plus le contrôle volontaire sera présent et nécessaire, par exemple avec l'architecture, le cinéma et le cinéma d'animation.

Tous les arts dits académiques, c'est-à-dire qui font appel à l'apprentissage d'une technique, nécessitent également le contrôle volontaire. Il s'agit du dessin réaliste, du dessin d'observation, du dessin de modèle vivant, de la sculpture... Les proportions, l'anatomie, la perspective, les lignes de force, la composition, et la mise en page doivent être contrôlés, selon l'intention de l'artiste et les nécessités du projet.

Certains artistes choisissent de placer le contrôle volontaire au cœur même de leur travail jusqu'à en faire la scène principale. Ainsi, Piet Mondrian, le représentant du mouvement De Stijl, applique au fil des années un contrôle volontaire de plus en plus omniprésent à sa représentation des arbres, jusqu'à ce qu'ils deviennent un quadrillage de lignes et de couleurs primaires parfaitement mesuré. De même, le constructivisme et le suprématisme

laissent aussi de plus en plus de place à la structure et au contrôle volontaire dans le processus créatif. Enfin, l'art conceptuel met à l'honneur l'idée de départ et l'intention de l'artiste sans nécessairement prendre la peine de réaliser l'œuvre elle-même.

Caractéristiques picturales

- Forme géométrique
- Construction
- Croquis préparatoires et schéma
- Maquette et ossature
- Perspective et ligne de fuite
- Quadrillage

Difficultés dans l'expression picturale

- Difficultés techniques liées à la perspective, à la construction ou à la composition
- Sujet flottant, maladroit
- Composition déséquilibrée, tendance à manquer d'espace dans le cadre
- Tendance à sur-planifier et à perdre la vigueur du trait et la spontanéité
- Tendance à réaliser des reproductions stériles et sans caractère

Champ d'expression

- Suprématisme
- Art conceptuel
- Renaissance et études anatomiques
- Illustration scientifique
- Schémas, sketchnoting, mind map
- Mandala
- Tous les arts nécessitant une élaboration complexe avec plusieurs étapes intermédiaires ou la gestion d'une équipe (architecture, cinéma...)

4. RÉSISTANCE



Dunklung Nachtung Amung Ding, Georg Baselitz.

2009, cèdre et peinture à l'huile.

Définition

La résistance consiste à s'opposer à une force extérieure en mobilisant les muscles dans un effort continu et soutenu. Cette force extérieure peut être exercée par un autre être ou par un objet inanimé (par exemple, la force de la gravité). Cette catégorie de mouvement mobilise une force physique importante afin de conserver sa propre position ou posture. Elle implique solidité et robustesse.

Elle stimule la capacité de s'opposer et de défendre sa position ou ses idées, ainsi que de résister au stress et aux contraintes ou défis existentiels. On peut dire que la résistance combine les catégories de la puissance et du contrôle volontaire, en les appliquant dans une direction précise et opposée à la poussée extérieure.

Caractéristiques motrices

- Grande tonicité musculaire
- Mouvement continu et soutenu
- Direction en ligne droite
- Ancrage et équilibre afin de préserver sa propre position
- Capacité d'autorégulation et d'endurance

Exercices et danses en Biodanza

- Danse d'opposition harmonique
- Saut synergique
- Libération du mouvement
- Danse yang
- Danses rythmiques avec mouvements périphériques
- Danse d'autorégulation
- Toutes les danses rythmiques

Métaphore existentielle

- Résistance au stress
- Capacité à défendre ses idées et positions
- Capacité à garder sa position
- Fermeté dans la prise de décision
- Capacité d'atteindre ses objectifs malgré les obstacles et contraintes
- Détermination et persistance

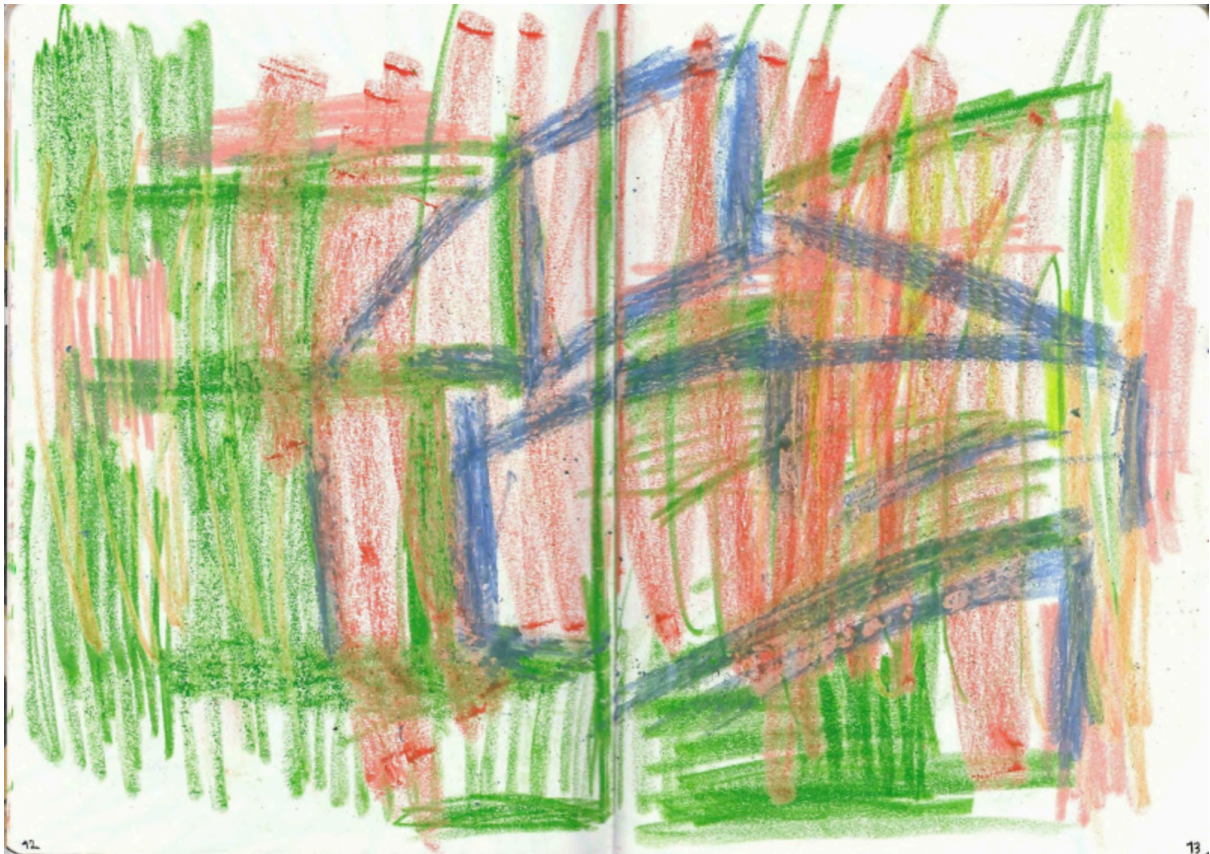
- Respect de soi et de sa valeur
- Capacité à se défendre en cas d'agression
- Défense du système immunitaire contre les agents pathogènes

Difficultés motrices

- Manque de tonus musculaire ou difficulté à mobiliser sa force musculaire
- Manque d'autorégulation ou d'endurance
- Manque d'équilibre
- Tendance à contourner ou ne pas respecter les consignes

Difficultés existentielles

- Tendance à abandonner ou à se décourager
- Tendance à la soumission
- Hésitation ou changements d'avis intempestifs
- Difficulté dans le rapport au cadre, à la contrainte, à toute forme de discipline



Extrait de compte-rendu - Module 11 : Le Mouvement Humain - Octobre 2019

Traduction aux arts visuels

Avec la catégorie de mouvement de la résistance, la sculpture vient immédiatement à l'esprit. Qu'il s'agisse d'un bloc de pierre, de marbre ou de bois, cette matière résiste à la création de l'artiste. Ce-dernier va devoir appliquer un effort musculaire soutenu afin de creuser et travailler cette matière.

Ainsi, c'est à la tronçonneuse, à coups de hache et de ciseaux, que Georg Baselitz attaque le bois, afin de représenter corps et visages. « *Une fois que vous avez attaqué le bois, vous ne pouvez plus reculer. Ce qui est coupé est coupé* »³ dit-il avec fatalité. Et c'est justement cette contrainte de la matière qui invite à la résistance, et enrichit le processus créatif.

« *Dès qu'un homme se livre à l'inspiration, j'entends à sa propre nature, je ne vois que la résistance de la matière qui puisse le préserver de l'improvisation creuse et de l'instabilité d'esprit.* »⁴

Alain présente ainsi la résistance de la matière comme le moteur même du processus créatif. Cette approche n'est pas sans rappeler le rapport à la contrainte en Biodanza, qui par les

³ Vincent Zonca, Georg Baselitz, Brutalités de la sculpture. Une rétrospective. 2011

⁴ Alain, Système des Beaux-arts. Livre premier, Chapitre 7, De la matière. 1920

consignes de chaque exercice, soutient et propulse le processus évolutif. C'est le principe de la contrainte libératoire. Au niveau existentiel, c'est aussi la réponse aux différentes contraintes de la vie qui permet de se sentir de plus en plus libre. « *Avez-vous la discipline d'être un esprit libre ?* »⁵ interroge ainsi Gabrielle Roth.

Caractéristiques picturales

- Élaboration complexe
- Travail de la matière
- Apprivoisement des contraintes
- Matériaux et techniques lourdes, contraignantes

Difficultés dans l'expression picturale

- Manque de discipline ou de détermination
- Découragement face aux contraintes
- Tendance à ne pas achever l'œuvre
- Difficulté dans le travail de la matière et des contraintes

Champ d'expression

- Sculpture
- Gravure
- Architecture
- Cinéma
- Tous les arts qui comportent des contraintes importantes

⁵ ROTH Gabrielle - La danse des 5 rythmes - Courrier du Livre - 2009

5. COORDINATION



Hassan Massoudy, Celui qui accorde..., 2007.

Peinture à l'eau sur papier, 75 x 55 cm. (HM247)

Définition

Du latin *cum* - avec - et *ordinare* - mettre en ordre, ranger, disposer, ordonner, ranger, organiser.

La coordination est l'action de coordonner, d'ordonner, d'agencer les parties d'un ensemble en vue d'un objectif particulier. En physiologie, la coordination motrice est le mouvement orchestré de plusieurs parties du corps dans le but d'accomplir une action, comme la marche par exemple.

Un mouvement corporel met en jeu plusieurs types de coordinations :

- la coordination des membres les uns avec les autres (les bras et les jambes dans la marche par exemple)
- la coordination des différents muscles au sein d'un même membre (les muscles agonistes et les muscles antagonistes par exemple)
- la coordination visuo-motrice, qui implique que les mouvements des différents segments du corps soient coordonnés à l'information visuelle perçue préalablement et en cours d'exécution
- la coordination sensori-motrice, qui relie l'information sensorielle aux mouvements du corps
- la coordination du système locomoteur avec le système nerveux, qui remplit la fonction centrale de régulation, de modulation et de contrôle de la coordination (statique et dynamique) et du tonus musculaire.

La dyspraxie, aussi appelée trouble développemental de la coordination (TDC), trouble d'acquisition de la coordination (TAC) ou dyspraxie développementale (DD), est un trouble neurologique chronique qui apparaît dès l'enfance.

Elle se caractérise par une affection de la planification des mouvements et de la coordination en raison d'une altération de la communication entre le cerveau et le corps.

En grammaire, la coordination est un rapport logique entre deux entités de même rang syntaxique (contrairement à la subordination, qui met en relation deux entités de rang différent). En management, la coordination est, au sein d'une organisation, l'une des fonctions-clés qui consiste à assurer pour un ensemble de personnes et de tâches, d'une conjonction des efforts en vue d'un objectif commun.

Nous voyons donc que, d'un point de vue existentiel, la coordination consiste à établir un rapport de réciprocité, d'égalité et de coopération dans la relation avec d'autres personnes. C'est l'objectif de la coordination rythmique à deux en Biodanza.

Caractéristiques motrices

- Cohérence de l'ensemble des mouvements du corps
- Capacité à réaliser des mouvements complexes et synchronisés avec les bras et les jambes
- Capacité à reproduire un mouvement ou à suivre une séquence guidée
- Aisance corporelle, adresse, habileté, vivacité

Exercices et danses en Biodanza

- Fluidité, série I, II, III
- Variations rythmiques
- Danse de Shiva
- Marches
- Coordination rythmique
- Jeux de vitalité
- Synchronisation rythmique
- Jeu de paumes
- Jeu du miroir

Métaphore existentielle

- Capacité à établir des relations d'égalité et de réciprocité
- Coopération et esprit d'équipe
- Intégration motrice
- Capacité de feedback et d'adaptation
- Capacité à communiquer avec l'autre
- Capacité de syntonie avec l'autre et avec l'environnement

Difficultés motrices

- Difficulté avec la coordination et l'exécution de mouvements complexes (niveau de difficulté variable, pouvant aller jusqu'à la dyspraxie)
- Peu d'aisance corporelle ou de conscience du corps, maladresse
- Difficulté à reproduire des mouvements ou à suivre une séquence guidée
- Difficulté avec le feedback et la coordination à l'autre
- Difficulté avec l'apprentissage de nouveaux mouvements

Difficultés existentielles

- Dissociation corps-esprit
- Se sentir coupé de son corps
- Croyance limitante d'être maladroit
- Se sentir mal à l'aise ou mal dans sa peau
- Désorganisation
- Difficultés sociales ou de communication



Extrait de compte-rendu - Module 2 : La Vivencia - Octobre 2018

Traduction aux arts visuels

Le geste du dessinateur, du sculpteur et du peintre fait appel à de nombreuses formes de coordination, en particulier la coordination oeil-main et la motricité fine des doigts, du poignet et de l'avant-bras, mais aussi de l'ensemble du corps. Plus le niveau de détail est élevé, le motif précis et délicat, la technique exigeante, plus la coordination sera importante.

Ainsi, la calligraphie, les enluminures et l'écriture manuscrite sont une coordination et le résultat de la combinaison de plusieurs mouvements :

- translation du coude

- rotation du poignet
- rotation et flexion-extension des doigts

Nous avons appris cette coordination avec l'écriture, devenue automatique, mais qui est en réalité un geste dessiné hautement différencié. Certains artistes choisissent d'en faire un art conscient et délibéré.

Ainsi, Hassan Massoudy perpétue les courbes savantes et les mystères de l'écriture arabe traditionnelle tout en rompant avec elle. Il a épuré le trait, fusionnant tradition et modernité pour tendre vers une simplicité de la ligne. Il est un des principaux représentants du mouvement Hurufiyya, c'est-à-dire l'art de la lettre, qui utilise la compréhension de la calligraphie islamique traditionnelle dans le cadre des préceptes de l'art moderne.

Caractéristiques picturales

- Motifs précis et détaillés
- Courbes élégantes, fluides et adroites
- Maîtrise du tracé et du geste
- Maîtrise et régulation de l'épaisseur du trait
- Maîtrise du plein et du délié

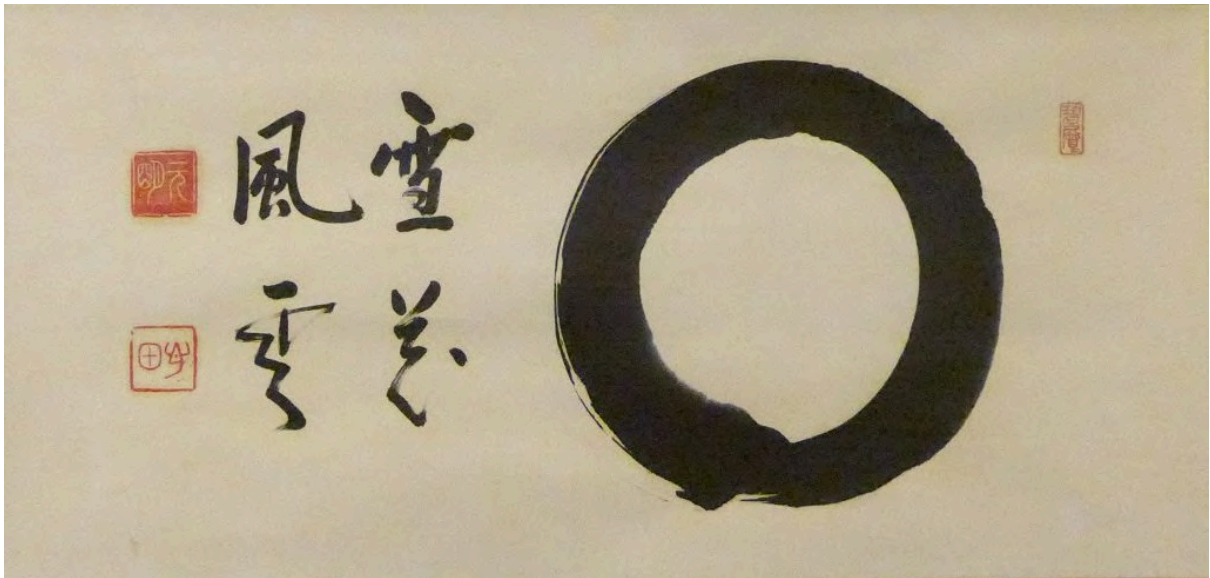
Difficultés dans l'expression picturale

- Difficulté avec la précision et le détail
- Difficulté avec la fluidité des courbes
- Difficulté à reproduire un motif
- Difficulté à réguler l'épaisseur du trait
- Tensions musculaires

Champ d'expression

- Calligraphie
- Écriture manuscrite
- Enluminures
- Mouvement Hurufiyya
- Dessin
- Sculpture
- Tapisserie
- Travail du motif

6. ÉQUILIBRE



La calligraphie de l'ensō par Inaba Shinden (1906-1986). Encre sur papier.

Définition

Équilibre vient du latin *aequilibrium*, dérivé de *aequus* - égal - et *libra* - balance, poids, livre.

C'est l'état de ce qui est soumis à des forces qui se compensent (opposé à déséquilibre). C'est aussi la juste proportion entre des choses opposées, et l'état de stabilité ou d'harmonie qui en résulte. Un équilibre peut être statique (une roche, sur le sol lunaire par exemple) ou dynamique (le ballon tenu en équilibre sur le museau d'une otarie, l'équilibre écologique).

Un équilibre dynamique caractérise un système plus évolué où des rétroactions de sens contraire peuvent se produire pour maintenir ou tenter de maintenir un certain niveau dit d'équilibre. Cela peut mettre en jeu des complexes boucles de rétroaction, agissant le cas échéant de manière réflexe. Ainsi les organismes vivants font notamment appel au système musculo-squelettique et au système nerveux pour permettre des mouvements et s'adapter au contexte de la pesanteur. Chez l'homme, l'oreille interne permet de maintenir une posture en équilibre quelconque (debout, marche, course...). L'étude et la pratique de l'équilibre se nomment l'équilibrisme et plus particulièrement sur un fil le funambulisme.

D'un point de vue physiologique, on parle d'équilibre dynamique lorsqu'il s'agit de maintenir son équilibre en étant en mouvement alors que l'équilibre statique consiste à maintenir son équilibre tout en restant immobile.

Au niveau existentiel, l'équilibre est la recherche de l'harmonie, de la juste mesure et de la stabilité. Une personne qui a intégré l'équilibre trouve son chemin avec confiance et adaptation, même dans les moments de défi et d'instabilité.

Caractéristiques motrices

- Grande stabilité sur les appuis
- Conscience et motricité fine de la plante des pieds
- Ajustement adéquat de la largeur de la base et des appuis
- Ajustement du regard, le plus souvent sur un point fixe ou à l'horizon, afin de maintenir l'équilibre
- Maîtrise du mouvement avec calme et lenteur
- Ajustement du tonus musculaire et de la contraction et relaxation des muscles agonistes et antagonistes
- Capacité à maintenir une posture
- Maîtrise des déplacements

Exercices et danses en Biodanza

- Danses séquentielles de fluidité (en particulier série III)

- Position génératrice de Demander
- Danse de Shiva
- Danse libre de fluidité
- Marche au ralenti
- Danse d'opposition harmonique
- Danse d'extension maximale
- Ronde de berceement
- Groupe compact
- Variations rythmiques

Métaphore existentielle

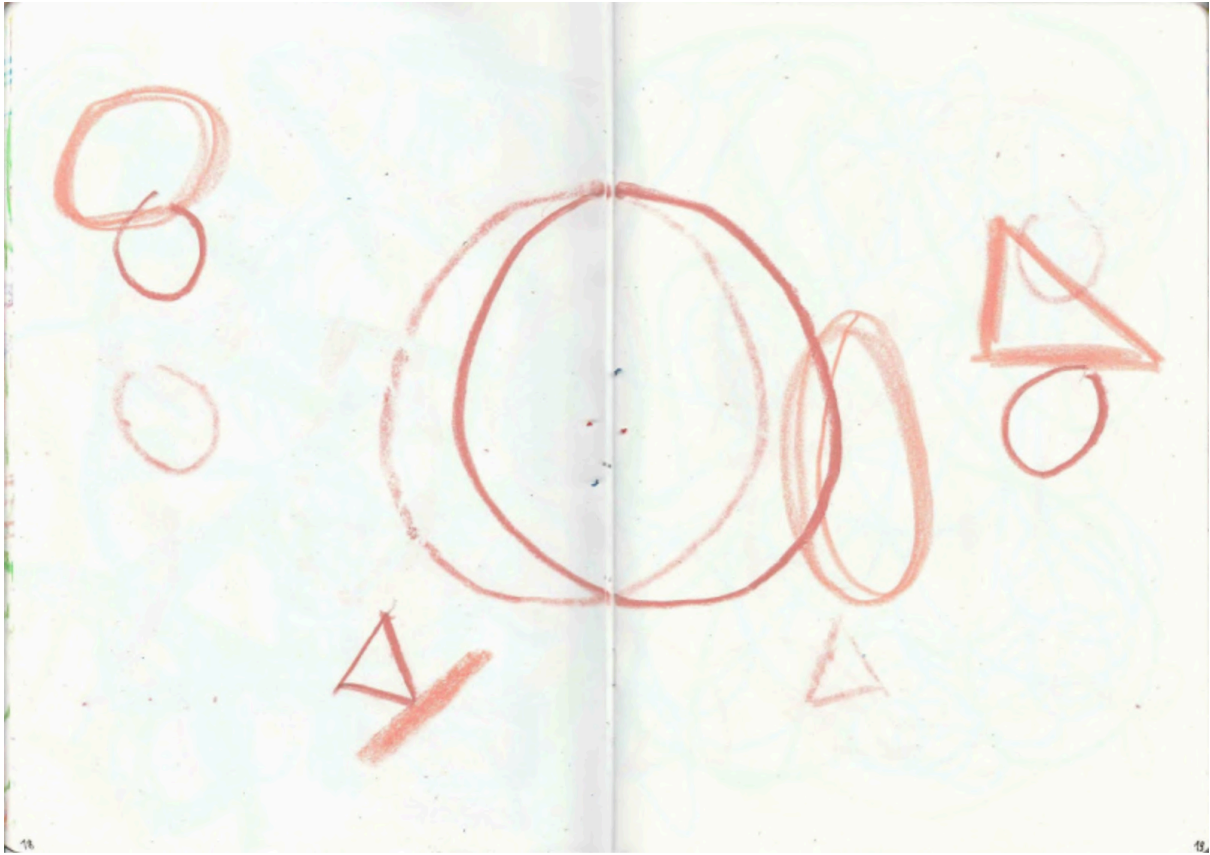
- Harmonie
- Juste mesure
- Stabilité
- Confiance
- Adaptation
- Simplicité, minimalisme
- Ordre
- Réciprocité

Difficultés motrices

- Instabilité
- Peu d'ancrage sur les appuis
- Base trop resserrée
- Tendance à se déplacer sur la pointe des pieds
- Tendance à se déplacer les yeux fermés
- Tendance à peser sur l'autre
- Genoux verrouillés

Difficultés existentielles

- Agitation, anxiété
- Instabilité existentielle
- Tendance à perdre ses repères ou être déstabilisé
- Excès
- Tendances obsessionnelles ou addictives



Extrait de compte-rendu - Module 11 : Le Mouvement Humain - Octobre 2019

Traduction aux arts visuels

Dans les arts visuels, l'équilibre se retrouve dans la recherche de l'harmonie et de la juste mesure de la composition. Symétrie, règle des tiers, géométrie et perspective concourent afin de créer une composition équilibrée. En particulier, certains courants artistiques mettent au premier rang la recherche de l'équilibre, jusqu'à en faire une pratique spirituelle et existentielle.

C'est le cas de la calligraphie et de la peinture Zen, une branche japonaise du bouddhisme mahāyāna hérité du chan chinois. En effet, l'artiste zen épure son travail de tout ce qui est superflu. Chaque trait se suffit à lui-même et exprime l'essence de l'être. Un seul geste suffit pour créer une œuvre, à condition que celui-ci soit authentique, intégré et intensément vécu.

« La trace d'encre n'est pas calligraphie, c'est quelque chose qui vient de la cause première. Si vous faites un personnage, vous devez être vous-même ce caractère essentiel. »⁶

— Tetsuo Roshi Nagaya Kiichi

⁶ Tetsuo Roshi Nagaya Kiichi, *Tuschspuren*, 1989.

Une des pratiques les plus frappantes de par sa simplicité et l'équilibre qui en découle, est celle qui consiste à tracer un simple cercle sur le papier. C'est la calligraphie de l'ensō (en japonais, « cercle »). La forme de l'ensō varie selon le moine qui le trace et la signification que l'on souhaite lui donner : cosmos, changement, vacuité du temps et de l'espace, calme, mouvement. Exercice artistique, le traçage est également une pratique religieuse, révélation de l'esprit éveillé.

Caractéristiques picturales

- Harmonie et juste mesure de la composition
- Symétrie
- Règle des tiers
- Formes géométriques et complémentaires
- Couleurs complémentaires
- Simplicité, minimalisme

Difficultés dans l'expression picturale

- Excès de détails ou de motifs
- Tendance à retoucher ou à en rajouter
- Difficulté à voir la vue d'ensemble et à garder une composition cohérente
- Disproportion

Champ d'expression

- Calligraphie Zen
- Géométrie
- Géométrie sacrée
- L'équilibre est présent dans la composition, la structure et l'harmonie et de la plupart des arts visuels

7. SYNERGIE



Dynamisme d'un chien en laisse, Giacomo Balla, 1912.

Définition

La synergie vient du grec ancien σύν, *sún* (« avec ») et de ἔργω, *érgô* (« travailler »), et a donné συνεργία, *sunergia* (« coopération »), de συνεργός, *sunergos* (« collaborateur, collègue »).

La synergie est un type de phénomène par lequel plusieurs facteurs agissant en commun ensemble créent un effet global ; un effet synergique distinct de tout ce qui aurait pu se produire s'ils avaient opéré isolément, que ce soit chacun de son côté ou tous réunis mais œuvrant indépendamment. Il y a donc l'idée d'une coopération créative. Il y a synergie positive quand le résultat d'une action commune est créateur ou autrement meilleur que la somme attendue des résultats individuels des parties. Ceci est résumé très simplement par l'aphorisme *un et un font trois*.

En physiologie, la synergie musculaire est une contraction coordonnée de différents muscles destinée à exécuter un mouvement précis. La théorie des synergies musculaires se base sur l'hypothèse que les muscles ne sont pas contrôlés individuellement par le système nerveux mais regroupés en unités fonctionnelles nommées synergies, modules, primitives ou encore « blocs de construction ». Ces unités fonctionnelles seraient contrôlées hiérarchiquement par le système nerveux central et pourraient être combinées entre elles de différentes manières pour mettre en place un comportement moteur particulier.

Ainsi, les mouvements naturels de la marche, de la course et du saut, font appel à de nombreuses synergies musculaires : support du poids, propulsion du tronc, mécanisme à double balancier composé des jambes et des bras, maintien de l'équilibre dynamique...

La marche est générée par le basculement en avant du corps en position debout, ce qui provoque un mouvement de chute, rattrapé par la projection d'une jambe vers l'avant. Le bassin est en effet soumis naturellement à une rotation lorsqu'une jambe est projetée en avant car ce mouvement se fait en appui sur la jambe opposée. C'est pour contrecarrer cette rotation que les bras effectuent un mouvement inverse à celui des jambes. Ainsi, le tronc conserve le même axe, ce qui permet de marcher droit. Puis, pour rattraper le mouvement de chute tant que dure la marche, la jambe arrière est à son tour projetée en avant en utilisant son énergie potentielle, ce qui permet d'économiser l'effort, pendant que les bras effectuent le mouvement inverse, également en utilisant leur énergie potentielle.

La synergie musculaire permet donc d'optimiser et d'économiser l'énergie, améliorant la performance motrice. D'un point de vue existentiel, la synergie est la réduction de l'effort, l'optimisation de l'énergie et l'augmentation de l'élan vers l'avant.

Caractéristiques motrices

- Optimisation de l'énergie
- Coordination des différents muscles dans le but de réaliser un mouvement donné

- Latéralité croisée (synchronisation et complémentarité du mouvement des bras et des jambes dans la marche, la course, le saut)
- Équilibre dynamique
- Élan vers l'avant

Exercices et danses en Biodanza

- Marches (en particulier, marche synergique)
- Saut synergique
- Coordination rythmique
- Synchronisation rythmique
- Danse du tigre
- Danse libre de fluidité

Métaphore existentielle

- Réduction de l'effort
- Optimisation de l'énergie
- Augmentation de l'élan vers l'avant
- Capacité à travailler en équipe, cohésion, solidarité
- Efficacité
- Spontanéité

Difficultés motrices

- Marcher à l'amble
- Inhibition du mouvement des bras (le long du corps, coudes pliés, mains tendues...)
- Excès de contrôle volontaire
- Difficulté avec le rythme
- Mouvement de faible amplitude, peu d'élan
- Difficulté à se coordonner à l'autre

Difficultés existentielles

- Épuisement
- Tendance à en faire trop, à réaliser des efforts inutiles
- Difficulté à travailler en équipe
- Difficulté avec l'auto-régulation ou la gestion de sa propre énergie

➤ Auto-sabotage



Extrait de compte-rendu - Module 11 : Le Mouvement Humain - Octobre 2019

Traduction aux arts visuels

Dans les arts visuels, la synergie se retrouve dès que le mouvement est représenté et valorisé, avec dynamisme, optimisation, efficacité et amplification.

C'est à la fin du XIXe siècle et au début du XXe siècle, avec l'apparition de nouveaux moyens de transport, l'augmentation de la vitesse de déplacement et l'invention de nouvelles techniques artistiques, comme la photographie et le cinéma, que la synergie passe sur le devant de la scène. La chronophotographie de Marey et Muybridge permet de capturer les phases successives du mouvement de plusieurs animaux et de l'être humain, et révèle ainsi la synergie musculaire naturelle.

Peu après, des artistes se spécialisent dans la représentation du mouvement, et en exaltent la vitesse, le dynamisme et la synergie. C'est la naissance du futurisme, dont Giacomo Balla est un des principaux représentants. En superposant les phases successives du mouvement, il

fait de la synergie musculaire et motrice le sujet principal de ses œuvres, comme dans *Dynamisme d'un chien en laisse*.

Les futuristes créent un langage visuel dans lequel les motifs et les formes travaillent ensemble (synergie) pour traduire l'impression la plus fulgurante du mouvement et de la vitesse : lignes de force, courbes centrifuges, points de convergence, flou de mouvement...

D'autres artistes deviennent les artisans du mouvement lui-même, avec la naissance du cinéma d'animation. Se développe alors un art qui consiste à dessiner chaque image intermédiaire d'un mouvement, et à rechercher une synergie maximale entre chacune de ces images, afin de donner l'illusion d'un mouvement naturel, fluide, organique et vivant.

Caractéristiques picturales

- Représentation du mouvement et de ses phases successives
- Lignes de force, courbes centrifuges, points de convergence, flou de mouvement
- Gestuelle rapide et dynamique
- Composition dynamique
- Cohérence de la composition (chaque forme est synergique avec les autres formes pour constituer l'ensemble de l'œuvre)

Difficultés dans l'expression picturale

- Difficulté à saisir un mouvement sur le vif et à le représenter
- Difficulté à comprendre et analyser les phases successives d'un mouvement
- Manque de dynamisme, composition figée, statique
- Composition et formes symétriques (et qui donc n'impliquent pas de mouvement)
- Manque de cohérence et de synergie entre les différents éléments

Champ d'expression

- Futurisme
- Cinéma d'animation
- Chronophotographie

8. ÉLASTICITÉ



Gérard Garouste, Portrait de Daniel Templon, 2004.

Définition

Élasticité vient du latin *elasticus*, venant du grec ancien ἐλαστής, *elastés* (« étiré, ductile »), autre forme de ἐλατός, *elatos*, venant de ἐλαύνειν, *elaúnein* (« pousser, chasser »).

L'élasticité est la qualité de ce qui peut se déformer temporairement sous l'action d'une force puis retrouver sa forme initiale au repos. C'est donc une déformation réversible, c'est-à-dire qui disparaît quand ses causes (les contraintes) disparaissent.

En anatomie, de nombreuses structures ont des propriétés élastiques, essentielles à la physiologie et au mouvement.

L'élastine est une protéine qui se retrouve dans les tissus sujets à de continues déformations physiques, pressions et changements importants de tension. Elle est présente dans les artères élastiques, telles que l'aorte, auxquelles elle confère une très grande extensibilité. Son rôle est donc primordial pour la distribution du sang dans l'organisme à la suite de chaque battement cardiaque. Au cours du vieillissement, la perte d'élastine cause une rigidification des artères.

L'élastine est aussi présente dans les parois des alvéoles pulmonaires. Celle-ci est responsable de l'expansion alvéolaire lors de l'inspiration et de la compression alvéolaire lors de l'expiration. L'élastine se retrouve dans le derme de la peau, celui-ci agissant en tant que soutien. Au cours du vieillissement, par exemple, la perte d'élasticité et de tonicité du derme qui ne peut plus s'opposer aux effets de contraction des muscles sous-jacents donne lieu à l'apparition des rides.

De nombreuses structures de l'appareil locomoteur possèdent également des propriétés élastiques essentielles : les muscles, les aponévroses, les fascias, les tendons, les ligaments, les cartilages... L'élasticité des structures musculo-tendineuses est mise en avant lors des cycles d'étirement-raccourcissement (C.E.R, ou SSC d'après le terme anglo-saxon stretch-shortening cycles) c'est-à-dire de contraction et relaxation des muscles.

D'un point de vue existentiel, l'élasticité est ce qui permet de se relever après un découragement ou un abattement. Elle est donc intimement liée à la résilience.

Caractéristiques motrices

- Tonus pulsant et capacité à réguler la contraction et la relaxation musculaire
- Respiration profonde
- Détente musculaire
- Souplesse
- Capacité à ne pas dépasser la limite d'élasticité
- Profonde intégration motrice et sensitivomotrice

Exercices et danses en Biodanza

- Elasticité intégrative
- Danse d'extension harmonique
- Danse d'extension maximale
- Massage

Métaphore existentielle

- Résilience
- Capacité à se relever après un découragement ou un abattement
- Capacité à rebondir après un échec, une erreur, une difficulté
- Capacité à se pardonner et à pardonner
- Capacité d'adaptation

Difficultés motrices

- Raideur, rigidité
- Tensions chroniques
- Difficulté d'abandon par contrôle excessif
- Peu de mobilité ou d'amplitude au niveau des articulations

Difficultés existentielles

- Tendance à culpabiliser après une erreur ou un échec
- Difficulté avec la résilience et l'adaptation
- Découragement
- Tendance à dramatiser
- Ressentiment, rancune



Extrait de compte-rendu - Module 11 : Le Mouvement Humain - Octobre 2019

Traduction aux arts visuels

Dans les arts visuels, l'élasticité est la possibilité d'étirer et de déformer les sujets, parfois jusqu'à l'extrême, tout en conservant la cohérence de l'œuvre et du sujet. Avec l'expressionnisme, l'élasticité est au service de l'expression et de l'amplification des émotions, sensations et ressentis. Avec le surréalisme, elle permet de traduire les contenus inconscients, les rêves et les forces psychiques.

Ainsi, *La Persistance De La Mémoire*, de Dali (connue dans le grand public sous le titre *Les Montres molles*) révèle que le temps aussi peut s'étirer et devenir élastique, en tout cas tel qu'il nous apparaît dans la conscience et la mémoire.

Certains artistes, inclassables, font leur propre usage de l'élasticité. Garouste représente un univers onirique et théâtral, qui reflète ses propres crises et délires psychiatriques. Francis Bacon est connu pour ses corps ramassés à l'extrême, tordus et écrabouillés, musculeux, disloqués, ravagés qui sont d'abord signes de fulgurances nerveuses et d'un emportement furieux, de la mystérieuse animalité d'anthropoïde solitaire et désolée qui est en chaque homme.

Un des principes clé du cinéma d'animation est le *squash and stretch*, c'est-à-dire une technique qui consiste à écraser et étirer les personnages. Cela permet de leur donner l'élasticité essentielle pour les rendre vivants et animés, et non pas rigides ou mécaniques. Poussée à l'extrême, cette technique donne naissance à des personnages, telle *Elastigirl* dans *Les Indestructibles* des studios Pixar.

Caractéristiques picturales

- Sujets déformés et étirés
- Les membres sont extensibles et peuvent avoir une longueur quasi infinie
- Lignes courbes et bords arrondis
- Squash and stretch
- Sujets construits à partir de formes circulaires
- Souplesse du poignet

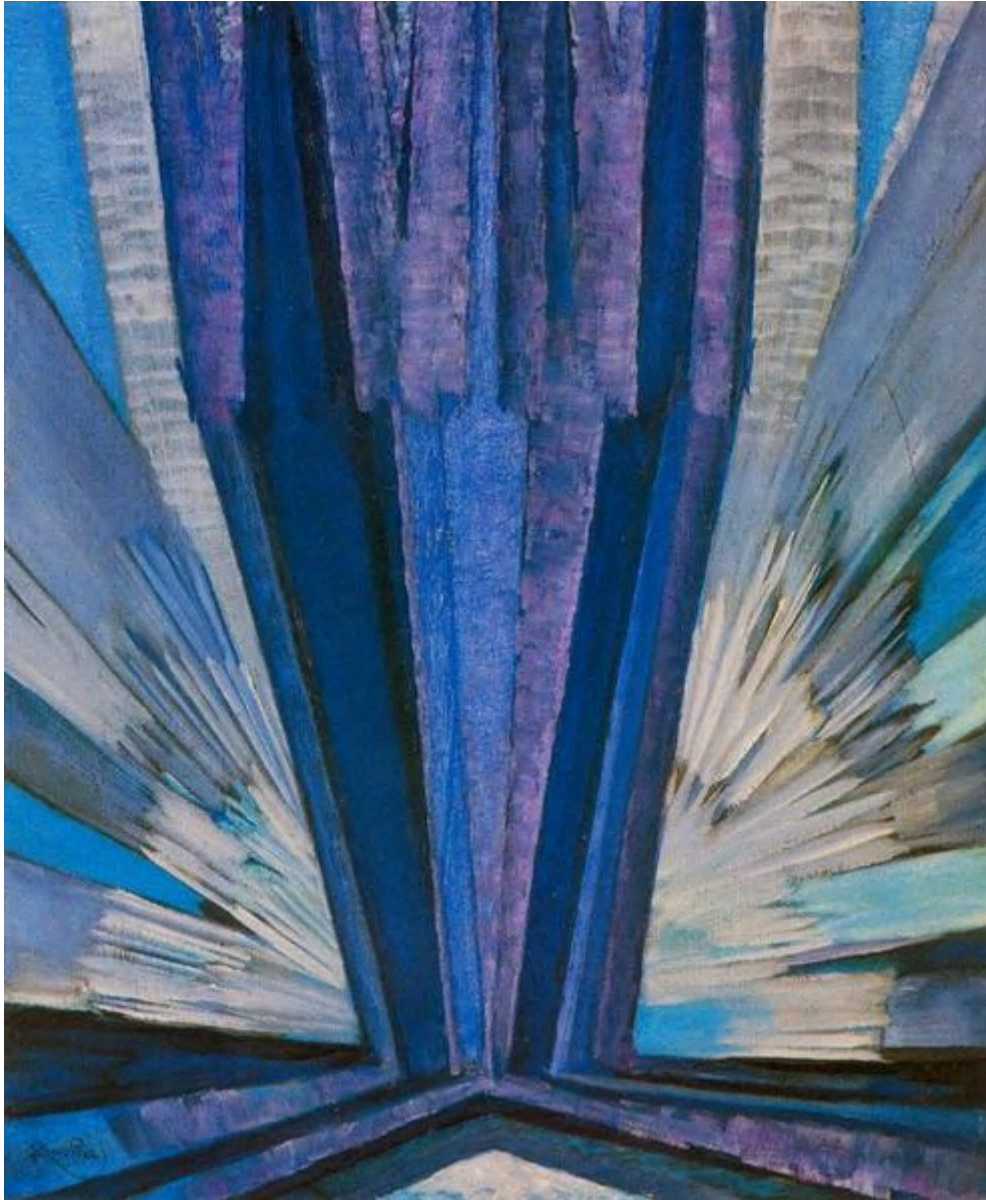
Difficultés dans l'expression picturale

- Rigidité et raideur des personnages
- Tendance à tracer à la règle et à mesurer
- Tendance à construire à partir de lignes droites ou d'angles droits
- Tensions musculaires, main ou poignet crispé
- Réticence à prendre des libertés par rapport aux proportions

Champ d'expression

- Expressionnisme
- Surréalisme
- Cinéma d'animation, cartoon

9. EXTENSION



František Kupka, The Blue, 1913. Huile sur toile.

Définition

Extension vient du latin *ex-tendere* qui veut dire tendre vers l'extérieur. C'est l'action de déployer, de développer dans une ou plusieurs de ses dimensions ce qui est plié, contracté, resserré.

En anatomie, l'extension est un mouvement consistant à augmenter l'angle entre deux os. Elle est opérée par les muscles extenseurs (triceps, quadriceps...) qui sont antagonistes des muscles fléchisseurs (biceps, ischio-jambiers...). L'extension s'oppose ainsi à la flexion. Nous pouvons donc dire que l'extension et la flexibilité sont deux catégories de mouvements complémentaires. Elle intègre aussi l'élasticité (de la peau, des tendons, des fascias, des articulations...) sans laquelle l'extension ne serait possible. Elle nécessite la capacité d'étirement des muscles et donc la souplesse corporelle.

D'un point de vue existentiel, c'est ce qui permet d'élargir, d'amplifier le propre champ d'action, et d'aller au-delà de ses limites. En stimulant le tonus musculaire, l'extension renforce aussi la conscience intensifiée de soi et l'identité.

Caractéristiques motrices

- Contraction des muscles extenseurs
- Étirement des muscles fléchisseurs
- Dynamique allant de la force musculaire à la volupté
- Libération du mouvement (amplitude)
- Contrôle du mouvement (équilibre et tonus)
- Autorégulation (plaisir)
- Modulation

Exercices et danses en Biodanza

- Danse d'extension maximale
- Danse d'extension harmonique
- Élasticité intégrative
- Position génératrice de Connexion avec l'infini
- Position génératrice de Détermination
- Position génératrice d'Expansion (l'homme étoile)
- Position génératrice de Connexion ciel-terre
- Illumination de la présence
- Ouverture de l'espace vital
- Danse de la semence
- Éclorre à la vie

Métaphore existentielle

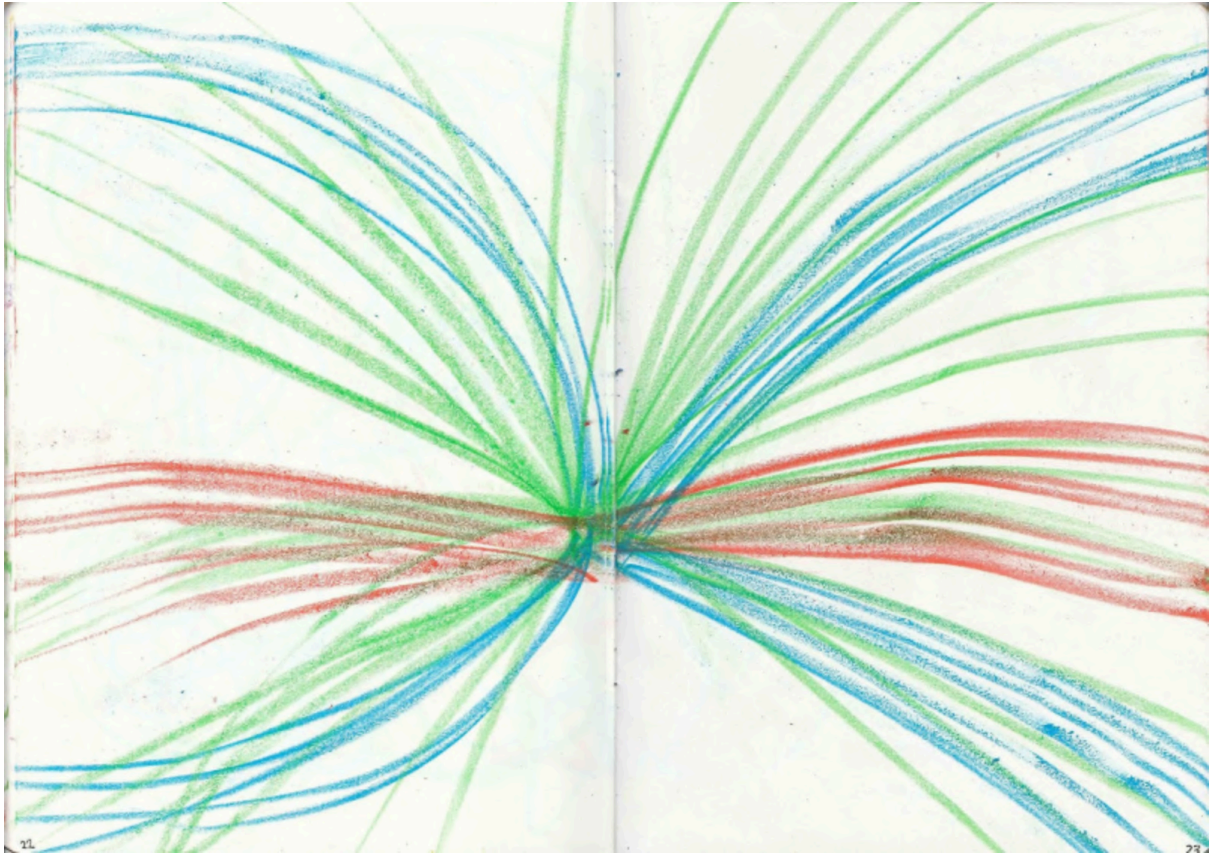
- Intégration cénesthésique et motrice
- Élargissement du champ d'action
- Ouverture des horizons existentiels
- Dépassement de soi
- Intégration de la force et de la sensibilité
- Renforcement de l'identité et de la conscience intensifiée de soi et du monde

Difficultés motrices

- Mouvements près du corps
- Manque de tonus musculaire
- Tendance à perdre l'équilibre
- Base instable ou trop resserrée
- Difficultés avec l'extension périphérique (bras et jambes restent collés au corps)
- Difficultés avec l'extension centrale (rigidité au niveau du tronc)
- Rigidité, tensions chroniques
- Hyper fluidité, manque de consistance, de tonus ou de structure

Difficultés existentielles

- Tendance à rester dans sa zone de confort
- Croyances limitantes
- Manque d'ambition
- Peur du manque
- Tendance à se sentir limité ou incomplet
- Inhibition de l'expression ou de l'identité
- Difficulté à trouver sa place ou à occuper sa place



Extrait de compte-rendu - Module 11 : Le Mouvement Humain - Octobre 2019

Traduction aux arts visuels

Dans les arts visuels, l'extension consiste à sortir du cadre, et à aller au-delà des bords traditionnels du support.

C'est le cas du Land Art, qui sort du cadre de la toile et même du musée, pour prendre place dans de vastes étendues naturelles. Les premières œuvres ont été réalisées dans les paysages désertiques de l'Ouest américain à la fin des années 1960. Les œuvres les plus imposantes, réalisées avec des équipements de construction, portent le nom d'*Earthworks*.

Avec les artistes du land art, la nature n'est plus simplement représentée : c'est au cœur d'elle-même (in situ) que les créateurs travaillent. Ils veulent quitter les musées et les galeries avec leurs tickets d'entrée et heures d'ouverture afin de littéralement « sortir des sentiers battus ». L'œuvre doit être non plus une valeur marchande vouée à une élite mais une véritable expérience liée au monde réel. Les œuvres sont souvent gigantesques, comme *Double Negative* de Michael Heizer, où 244 800 tonnes de roches sont déplacées dans le désert du Nevada. *Spiral Jetty* de Robert Smithson (1970) était une longue jetée de 457 m de long et de cinq mètres de large environ au bord du Grand Lac Salé.

Sur la toile aussi, l'extension peut être représentée, et notamment par une de ses caractéristiques essentielles : le mouvement puise sa source et son énergie au centre, pour se déployer vers la périphérie. Ainsi, des lignes dynamiques qui s'étirent dans différentes directions à partir du centre, créent la sensation d'un hors-champ. C'est cet effet d'extension dynamique au-delà du cadre qui est utilisé par le futurisme et l'orphisme, dont Kupka est un des principaux représentants.

Caractéristiques picturales

- Lignes dynamiques qui s'étirent dans différentes directions
- Éléments visuels qui s'étirent au-delà des bords traditionnels du support
- Œuvres monumentales
- Grands formats
- Œuvres qui sortent du cadre et des normes artistiques habituelles

Difficultés dans l'expression picturale

- Tendance à ne pas vouloir dépasser, déborder
- Tendance à rester enfermé dans des normes ou des conventions
- Manque de tonicité ou de dynamisme
- Tendance à dessiner petit et crainte par rapport aux grands formats

Champ d'expression

- Land Art
- Orphisme
- Futurisme
- Cubisme

10. AGILITÉ



Le Cavalier, Claude Weisbuch (1927-2014). Crayon et rehauts de gouache sur papier.

Définition

Dérivé de *ago* (« faire, agir »), l'agilité est la grande facilité à agir, à se mouvoir. Elle est liée à la dextérité, l'habileté, l'adresse et la précision des mouvements dans l'accomplissement d'une tâche. Elle est présente dans le mouvement de nombreux animaux, dont les félins en sont probablement les principaux représentants. Elle implique une grande maîtrise corporelle, ainsi que la vivacité du temps de réaction et la rapidité des mouvements. Pour autant, l'agilité n'est pas à confondre avec la rapidité. Un mouvement peut-être agile sans être rapide. A contrario, un mouvement peut être rapide sans être agile. Il y a dans l'agilité, une forme d'adresse.

En économie, l'agilité est la capacité d'une entreprise à s'adapter au changement. Elle consiste à « *élaborer des produits ou des services de manière itérative et incrémentale, en petites équipes auto-organisées et pluridisciplinaires, en impliquant le client tout au long du processus et en s'améliorant en continu grâce à un feedback permanent.* »⁷

D'un point de vue existentiel, l'agilité est liée à la disponibilité immédiate et au passage à l'action, et s'oppose à la torpeur, à la procrastination, à l'inertie et à la rigidité. Plutôt que d'essayer d'occuper l'espace de l'autre, une personne agile trouve le passage et trouve sa place partout.

Caractéristiques motrices

- Dextérité, habileté, adresse et précision
- Grande maîtrise corporelle
- Capacité à accomplir des tâches et exécuter des mouvements avec un objectif et une direction précises
- Stabilité et adaptation des appuis
- Vivacité du temps de réaction
- Rapidité des mouvements
- Maîtrise de la gravité terrestre

Exercices et danses en Biodanza

- Marche ou danse rapide dans un espace réduit
- Danse du tigre
- Danse du cheval
- Jeu d'approche, capoeira
- Danse libre de fluidité
- Marche adaptative

⁷ Antonin Gaunand. *Le leadership agile: 7 leviers pour aider vos équipes à innover.* 2017.

- Variations rythmiques
- Saut synergique
- Jeux de vitalité (performance)

Métaphore existentielle

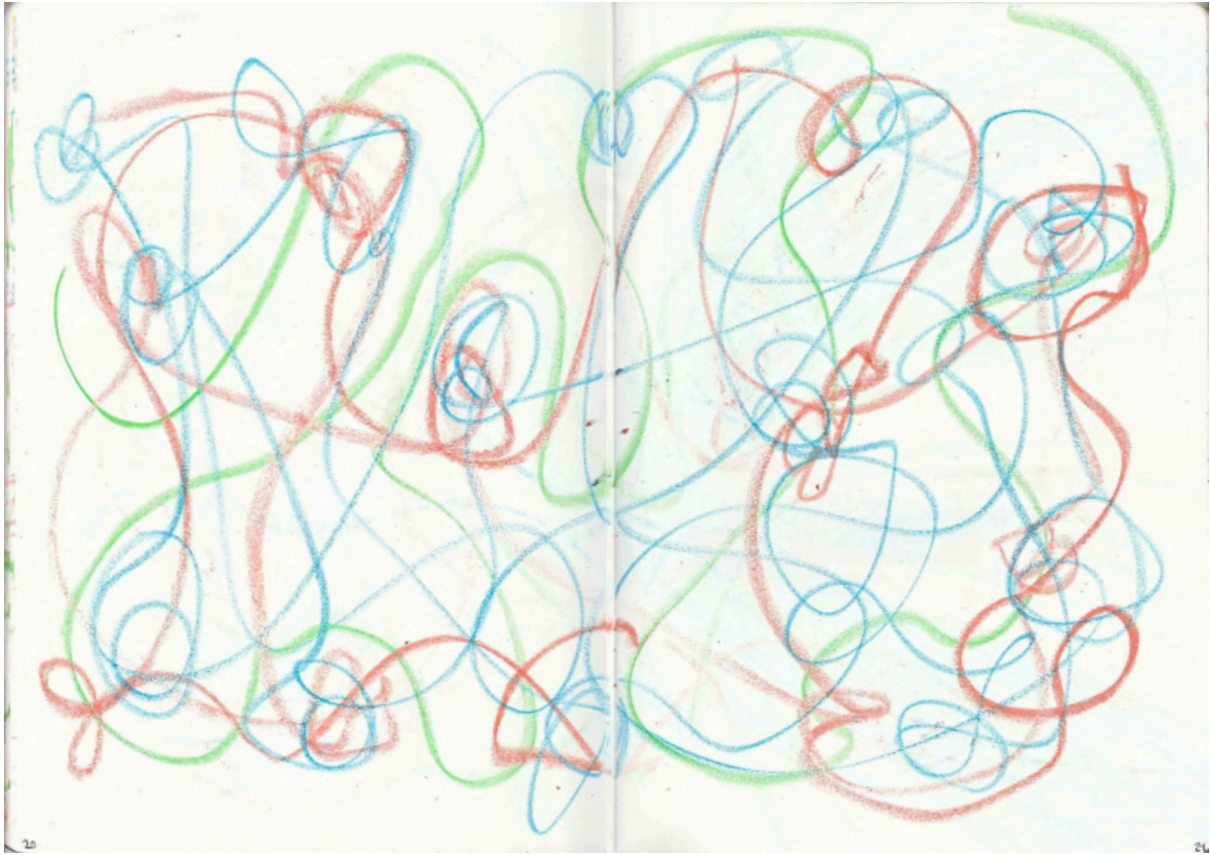
- Disponibilité immédiate et passage à l'action
- Capacité à trouver le passage, à trouver sa place
- Adaptation rapide au changement
- Grande facilité à agir
- Expertise, maîtrise, précision

Difficultés motrices

- Torpeur, inertie
- Latence du temps de réaction
- Maladresse
- Rigidité, raideur, manque d'équilibre
- Instabilité ou lourdeur des appuis
- Peu de conscience ou de maîtrise corporelle
- Réflexes et réponses lentes ou non adaptées
- Feedback difficile

Difficultés existentielles

- Être mal à l'aise avec son corps
- Dissociation corps-esprit
- Dissociation conscience-instincts
- Procrastination
- Difficulté avec le passage à l'action



Extrait de compte-rendu - Module 11 : Le Mouvement Humain - Octobre 2019

Traduction aux arts visuels

L'agilité est présente dans l'expression picturale dès qu'il s'agit de représenter le mouvement, en particulier lors du croquis sur le vif, qui nécessite une grande rapidité et dextérité afin de capturer l'instant.

Un croquis est un dessin fait rapidement, à main levée, sans recherche de détails dans le but de dégager à grands traits, l'essentiel du sujet, du motif ; souvent fait d'après nature, il alimente le carnet de voyage dessiné dit « de croquis ». La gestuelle et le trait sont particulièrement dynamiques, glissant sur la feuille afin de capturer les lignes essentielles de l'action et du mouvement.

Cette qualité agile du trait et des postures dynamiques se retrouvent au XIXe siècle avec le romantisme, qui s'oppose au néoclassicisme et à ses compositions statiques et symétriques. Au contraire, les artistes romantiques exaltent les passions, les sentiments et les émotions en créant des compositions dynamiques et en mouvement. Son chef de file, Delacroix, est connu pour ses carnets de voyage au Maroc, dans lesquels il esquisse, en quelques coups de crayon, des postures et des attitudes dans l'instant.

Au XXe siècle, les croquis et gravures de Weisbuch sont frappants par la vivacité du trait, la précision et le dynamisme, livrant une œuvre tout en mouvement et tourbillonnante.

Caractéristiques picturales

- Trait précis et dynamique
- Grande vivacité du trait
- Coup de crayon, rapidité et habileté du geste
- Croquis sur le vif
- Sujets en mouvement
- Lignes de force et lignes d'action
- Capacité à aller à l'essentiel, sans recherche de détail
- Capacité à capturer et représenter le mouvement
- Aisance, facilité, maîtrise du geste

Difficultés dans l'expression picturale

- Trait hésitant, lent ou rigide
- Difficulté à aller à l'essentiel, se perdre dans les détails ou commencer par un détail seulement
- Manque de précision et de dynamisme
- Trait mou ou discontinu
- Tendance à rigidifier les postures par des lignes droites ou des formes symétriques ou stéréotypées

Champ d'expression

- Romantisme
- Croquis sur le vif
- Dessin d'observation
- Carnet de croquis

11. LÉGÈRETÉ



Impression, soleil levant. Claude Monet. 1872, musée Marmottan Monet, Paris.

Définition

Du latin *levis* (« léger »), la légèreté est le caractère d'un objet peu pesant, de faible densité. C'est aussi l'aisance dans les mouvements, la délicatesse, la grâce. La légèreté est liée à l'élément air et est présente dans la nature : le mouvement des feuilles dans le vent, le vol des oiseaux, la brise... En s'affranchissant de la force de la pesanteur, elle procure une sensation de grande liberté et de facilité de déplacement, avec une tonalité particulière que l'on peut associer à l'élévation ainsi qu'à ce qui est facile.

D'un point de vue existentiel, la légèreté évoque la libération des fardeaux, de la fatigue, de l'effort et des tensions. Elle génère la vivencia de s'élever et de s'envoler. Elle est donc aussi liée à l'expansion et à l'ouverture. Afin de prendre son envol, la légèreté fait appel à une base solide et stable, ancrée sur les appuis.

Caractéristiques motrices

- Tonus léger, détente musculaire
- Délicatesse du mouvement
- Tendance à lever, à décoller les pieds du sol, à respirer avec aisance et amplitude, à regarder les autres ou vers le haut
- Base solide et stable
- Facilité et aisance de déplacement, absence d'effort et de fatigue
- Capacité d'élévation, d'expansion et d'ouverture
- Ouverture des bras et du centre affectif
- L'ensemble des gestes et le regard sont dirigés vers le haut

Exercices et danses en Biodanza

- Danse de déplacement avec légèreté
- Danse du Héron
- Danse de bras sensibles
- Danse de l'air
- Rondes de transformation
- Valses
- Caresses sensibles

Métaphore existentielle

- Libération des fardeaux, de la fatigue, de l'effort et des tensions

- Ouverture et expansion
- Aisance, grâce, délicatesse
- Légèreté de la vie
- Prendre son envol, ouvrir ses ailes
- Sentiment de se libérer d'un poids

Difficultés motrices

- Regard vers le bas ou yeux fermés
- Mouvements descendants
- Les bras re-tombent ou restent collés au corps
- Les pieds ne décollent pas du sol
- Base instable
- Difficulté à ouvrir le centre affectif
- Mouvements pesants, sensation de lourdeur corporelle
- Tendance à traîner des pieds

Difficultés existentielles

- Lourdeur existentielle
- Tendance à baisser les bras, à se décourager
- Surmenage, burn-out
- Sensation d'être submergé ou de porter le monde sur ses épaules
- Hypervigilance
- Fatigue chronique
- Tendance à dramatiser ou à imaginer le pire, à être à l'affût des catastrophes



Extrait de compte-rendu - Module 8 : Transe et régression - Juin 2019

Traduction aux arts visuels

La légèreté se retrouve dans les arts visuels lorsque, à la fin du XIXe siècle, les artistes abandonnent les contraintes pesantes de l'académisme et du travail en atelier, pour aller peindre en plein air. Avec des matériaux et des techniques plus légers (l'invention des tubes de peinture, l'aquarelle) les peintres se libèrent du réalisme et cherchent à esquisser une impression, laissée par un paysage ou un sujet dans l'instant.

En effet, c'est le tableau *Impression, soleil levant* de Monet qui donne son nom au mouvement. La couleur prend son envol et se libère du trait. Quelques touches suffisent pour représenter une atmosphère ou une émotion. Tout détail superflu est mis de côté afin de donner de la légèreté à la toile. La transparence de l'aquarelle et la technique qui consiste à réserver le blanc du papier comme source de lumière, créent également des œuvres d'une légèreté frappante.

La gestuelle du peintre est légère aussi, comme de petits sautilllements, avec le pointillisme, qui consiste à juxtaposer de petites touches de couleurs plutôt que des mélanges de pâtes colorées.

Caractéristiques picturales

- Primauté de la couleur sur le trait
- Primauté de la lumière et de l'atmosphère sur le réalisme et les détails
- Gestuelle légère (petites touches, esquisses...)
- Réserve du blanc du papier comme source lumineuse
- Transparence

Difficultés dans l'expression picturale

- Trait noir et cerné qui peut alourdir le sujet
- Tendance à vouloir représenter tous les détails, à en faire trop
- Gestuelle tendue, crispée ou pesante
- Manque d'esprit de synthèse
- Tendance à vouloir retoucher, à ne pas savoir s'arrêter

Champ d'expression

- Impressionnisme
- Pointillisme
- Aquarelle

12. FLEXIBILITÉ



Les Femmes d'Alger, Pablo Picasso. 1911-12, huile sur toile.

Définition

Flexibilité vient du latin *flecto*. On rapproche ce mot du grec ancien φορκός, « aux jambes arquées », φάλκης, « côte de navire », du latin *falx* (« faux, faucille ») et *falco*, « faucon » ainsi appelé en raison de la courbure de son bec ou de ses serres.

En physique, la flexibilité désigne la propriété selon laquelle un matériau souple peut être aisément courbé ou plié sans se rompre.

En anatomie, la flexibilité, synonyme de souplesse, est la latitude de mouvement d'une articulation, qui peut être augmentée par des étirements articulaires. Elle varie beaucoup d'un individu à l'autre, et est principalement reliée à la longueur des muscles poly-articulaires (les ischio-jambiers par exemple). De nombreux facteurs interviennent dans l'établissement de la flexibilité : les éléments articulaires et musculaires, l'âge, la température ambiante, le relâchement psychologique...

En psychologie, la flexibilité est l'étendue des réponses comportementales possibles et adaptées dans une situation donnée. C'est donc la capacité d'adaptation au changement et celle de trouver des solutions nouvelles et créatives face à un problème.

En cognition, la flexibilité est la souplesse de la pensée. Elle permet de penser à plusieurs concepts en même temps, et de passer de l'un à l'autre avec aisance. Certaines pathologies comme les troubles obsessionnels compulsifs, sont un signe de flexibilité cognitive réduite.

Caractéristiques motrices

- Amplitude et ouverture des articulations
- Souplesse et détente musculaire
- Aisance pour descendre au sol et se relever
- Aisance pour s'asseoir au sol et danser au sol
- Flexibilité de la cage thoracique et de la colonne vertébrale

Exercices et danses en Biodanza

- Mouvements Segmentaires
- Danses de Fluidité
- Élasticité intégrative
- Extension maximale
- Extension harmonique
- Position génératrice de Connexion au primordial
- Danse de Shiva

Métaphore existentielle

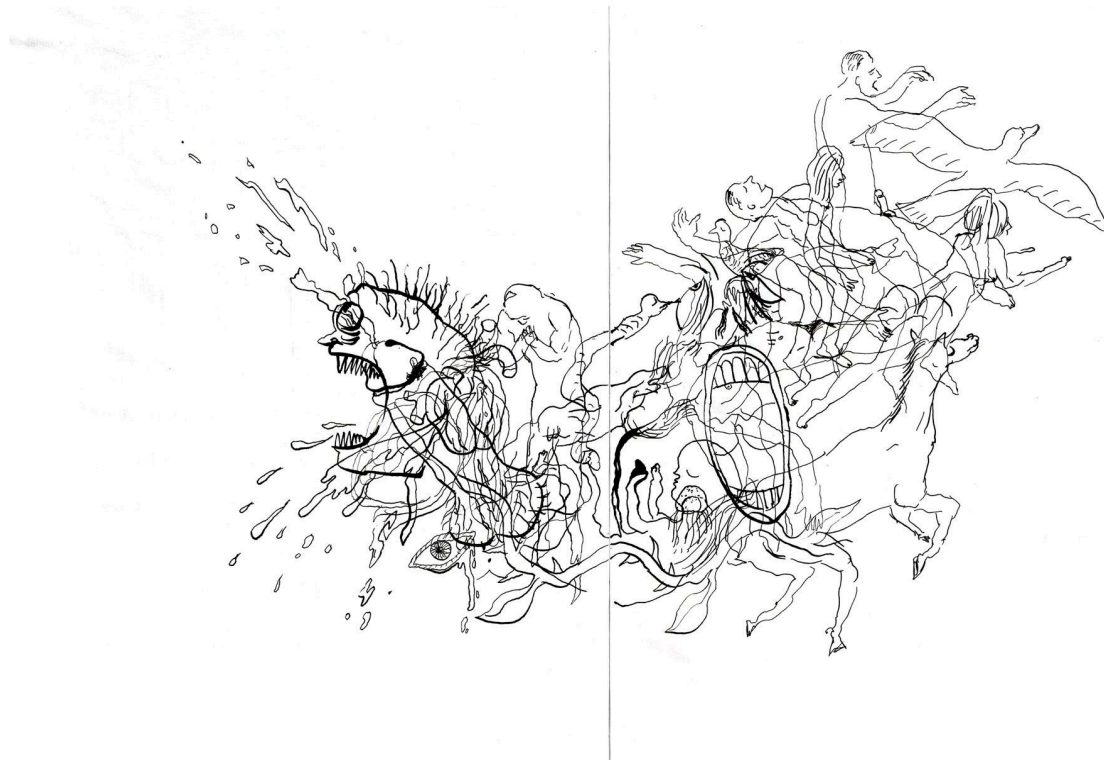
- Capacité d'adaptation aux changements et imprévus
- Capacité à trouver une multitude de réponses possibles et adaptées dans une situation donnée
- Résilience
- Attitude constructive et résiliente après avoir fait une erreur
- Souplesse de la pensée et capacité à jongler avec différents concepts

Difficultés motrices

- Raideur, rigidité
- Tensions chroniques
- Tendance à ne pas respecter les consignes
- Tendance à réaliser une danse toujours de la même façon
- Systématisme, stéréotypes
- Tendance à rester sur son idée de départ ou à danser avec une idée préconçue
- Difficulté avec l'adaptation et le feedback

Difficultés existentielles

- Dogmatisme
- Autoritarisme
- Manque de créativité
- Difficulté d'adaptation



Extrait de compte-rendu - Module 8 : Transe et régression - Juin 2019

Traduction aux arts visuels

Dans les arts visuels, la flexibilité est la capacité d'expérimentation et de sortir des représentations conventionnelles. Elle offre ainsi une vision plurielle du monde et multiplie les points de vue.

En particulier, certains artistes superposent les angles de vue d'une même composition, créant des objets analysés, décomposés et réassemblés. C'est la naissance du cubisme, dont *Le Grand Nu* de Braques et *Les Femmes d'Alger* de Picasso, sont les premières œuvres significatives.

Les figures humaines sont élastiques, déformées et désarticulées, comme si l'amplitude articulaire pouvait s'étirer à l'infini. Les vues de face et de profil coexistent sur un même visage, représentant flexibilité et ouverture d'esprit. L'expérimentation est le mot d'ordre de cette révolution picturale, recherchant sans cesse de nouvelles façons de représenter le monde, afin d'en révéler les multiples facettes.

Caractéristiques picturales

- Capacité d'expérimentation et de sortir des représentations conventionnelles
- Superposition des angles de vue d'une même composition

- Grande prise de liberté dans la représentation
- Plasticité créative et picturale
- Multiplicité des possibles dans la représentation de la figure humaine
- Jeu sur les proportions et l'amplitude articulaire

Difficultés dans l'expression picturale

- Rigidité créative
- Tendance à rester enfermé dans la représentation ou le réalisme
- Académisme
- Tensions musculaires au niveau des doigts, du poignet ou de l'ensemble du corps
- Résistance à expérimenter de nouvelles techniques
- Résistance à réaliser des retouches ou à se questionner sur son travail créatif

Champ d'expression

- Cubisme
- Recherche et expérimentation

13. FLUIDITÉ



Henri Matisse, étude pour *La Danse*. 1932.

Définition

La fluidité est caractérisée par des mouvements lents, continus et courbes. C'est une catégorie de mouvement universelle qui est présente dans la nature, avec le vent, les vagues, les fleuves, et aussi le mouvement de nombreux animaux tels le serpent, les poissons et les félins.

Il y a la fluidité de l'eau : coulante et dense, avec un certain poids, tout en présentant un mouvement coulé et continu. Il y a aussi la fluidité de l'air qui est associée à la légèreté. L'une aurait une caractéristique horizontale ou descendante alors que l'autre aurait une caractéristique ascendante. Dans le mouvement, l'une et l'autre seront associées à un tonus spécifique différent

La fluidité implique une grande maîtrise du mouvement et s'approche de la grâce. Elle développe de façon significative la capacité d'adaptation pour contourner les obstacles. La fluidité est l'intelligence adaptative par excellence. Elle intègre la conscience et la sensibilité ainsi que toutes les dualités : intérieur et extérieur, yin et yang, masculin et féminin, jour et nuit... Pour cela, elle fait appel à un demi-tonus, c'est-à-dire un équilibre dynamique entre tension et relâchement.

En allant au-delà des dualités, la fluidité est « *la voie royale d'accès à la transcendance* »⁸. En effet, par le mouvement ralenti, elle modifie la perception du temps et génère la vivencia d'un éternel moment présent. Elle modifie aussi la conscience et ouvre à des perceptions plus fines. La peau devient perméable et une interface de rencontre entre l'univers intérieur et le monde extérieur.

Avec la fluidité, l'expérience du monde devient celle d'un tout unifié. C'est en fait la capacité à laisser circuler le flux continu de la vie. Dans l'acte amoureux, c'est la fluidité qui permet d'arriver à la sensation de ne former qu'un seul corps l'un avec l'autre. De manière générale, la fluidité permet d'améliorer les relations humaines. En favorisant l'adaptation, le feed-back, la communication, et la gestion des conflits, elle abaisse peu à peu les barrières et les frontières et crée unité et lien. Tant d'un point de vue moteur qu'existential, la fluidité génère la sensation (et la conscience) que toute action, toute situation, naît de celle qui précède et donne lieu à celle qui suit. Rien n'est "coupé".

Caractéristiques motrices

- Capacité à ralentir
- Grande maîtrise du mouvement et en particulier de l'équilibre et de la synergie
- Stabilité, ancrage et base (poser d'abord le talon)

⁸TORO ARANEDA Rolando - Catalogue Intermédiaire de Travail - Supervision Hélène J. Lévy Benseft - École de Biodanza Rolando Toro Méditerranée - 2021

- Capacité à garder les yeux ouverts dans les danses au ralenti
- Détente musculaire dans l'ensemble du corps
- Ajustement dynamique du tonus (demi-tonus)
- Respiration naturelle, lente et abdominale

Exercices et danses en Biodanza

- Toutes les danses de fluidité
- Rondes
- Marches (en particulier dans un espace restreint)
- Danses à deux et en groupe

Métaphore existentielle

- Capacité d'adaptation
- Unité et harmonie avec le vivant
- Ouverture de la conscience
- Intelligence relationnelle
- Dépassement des obstacles
- Gestion des conflits
- Communication ouverte
- Fusion amoureuse et érotique

Difficultés motrices

- Rigidité, tensions musculaires
- Tendance à fermer les yeux systématiquement
- Tendance à accélérer
- À-coups et interruptions dans le mouvement
- Difficulté avec la synergie
- Tendance à marcher sur la pointe des pieds
- Difficulté à trouver l'équilibre entre conscience et sensibilité (soit un excès de contrôle volontaire, soit uniquement un abandon régressif)

Difficultés existentielles

- Manque d'adaptation
- Individualisme

- Dogmatisme
- Autoritarisme
- Hypervigilance
- Manque ou excès de structure



Extrait de compte-rendu - Module 8 : Transe et régression - Juin 2019

Traduction aux arts visuels

La fluidité est la maîtrise d'un mouvement qui implique l'ensemble du corps et qui est caractérisé par la grâce. On retrouve cette même qualité de mouvement dans les arts visuels avec la gestuelle d'un tracé libre, courbe, continu et sans à-coup. C'est ce tracé qui témoigne du niveau d'intégration et de fluidité de son auteur. Le dessin fluide devient alors un processus d'intégration et une pratique spirituelle à part entière.

C'est le cas de la peinture chinoise taoïste et de la calligraphie japonaise Zen. En effet, la technique de l'encre de Chine, ou lavis, présente la difficulté qu'elle n'autorise pas de repentir. Chaque trait est tracé du premier jet et ne peut être effacé, tout comme les danses de fluidité ne se font jamais en reculant. Cela nécessite donc une pratique méditative et introspective afin de laisser s'exprimer par le geste le flux continu de la vie.

Sur le papier, la fluidité intègre et transcende la dualité du plein et du vide, du noir et du blanc, du geste créateur et de son absence. « *Mon dessin au trait est la traduction directe et la plus pure de mon émotion. La simplification du moyen permet cela.* »⁹ Ainsi s'exprime Matisse, un grand maître de la fluidité, particulièrement visible dans ses dessins au trait : trois ou quatre amples courbes suffisent à représenter un visage ou la ligne d'un dos, laissant de côté les détails pour exprimer l'essence même du vivant.

Caractéristiques picturales

- Lignes courbes et continues
- Tracé assuré et maîtrisé
- Souplesse du poignet, du bras, et de l'ensemble du corps
- Stylisation et simplification : chaque trait a du sens et va à l'essentiel

Difficultés dans l'expression picturale

- Tendance à vouloir corriger ou rectifier
- Tendance à surcharger ou en rajouter
- Trait interrompu, segmenté
- Tensions musculaires

Champ d'expression

- Peinture chinoise taoïste

⁹ Matisse, *Notes d'un peintre sur son dessin*, Le Point, n°21, juillet 1939.

- Lavis
- Calligraphie japonaise et Zen (Shodo, Bokuseki, Sumi-e)
- Dessins au trait de Matisse
- Aquarelle

14. EUTONIE



Yves Klein, ANT 82, Anthropométrie de l'époque bleue, 1960.

Définition

Le mot *eutonie*, du grec *eu* (« bien, harmonie, juste ») et *tonos* (« tonus, tension ») a été proposé en 1957 par le docteur Bartussek pour traduire l'idée d'une tonicité harmonieusement équilibrée et en adaptation constante, en rapport juste avec la situation ou l'action à vivre.

Gerda Alexander, qui en a fait une pratique corporelle à part entière, définit l'eutonie ainsi :

*« L'eutonie est un état d'équilibre qui consiste à avoir toutes les parties de son corps à un degré de tension musculaire optimale en rapport avec l'action que le sujet se propose de faire, tout en étant capable d'observer l'action en cours. Ceci nécessite l'unité du corps et le contact avec le milieu environnant. »*¹⁰

Lorsqu'une personne est en contact physique avec d'autres personnes, l'eutonie devient d'autant plus importante. Il s'agit alors d'équilibrer, voire même d'égaliser le tonus musculaire entre deux ou plus de deux personnes, afin que les niveaux de tension et de relâchement entre elles, puissent s'harmoniser. Ainsi, l'eutonie est un apprentissage subtil et fin du contact, du feed-back, de la sensibilité et de l'affectivité.

L'équilibre du tonus musculaire entre deux personnes permet, d'un point de vue existentiel, d'établir une relation de réciprocité, en dehors des schémas de domination et de soumission.

Dans le processus d'intégration par le contact, c'est l'objectif visé par toutes les danses proposées en Biodanza (même si elles ne portent pas le nom "eutonie", de façon explicite). L'intégration parfaite de l'intelligence de l'eutonie se manifeste dans ce que Rolando Toro nomme le *dialogue psychotonique* et qui n'est pas le produit de la volonté consciente, mais de la sensibilité.

Caractéristiques motrices

- Ajustement du tonus musculaire
- Feed-back
- Sensibilité
- Relâchement des tensions chroniques
- Affectivité
- Soins et qualité de présence dans le contact et le toucher
- Capacité d'adaptation

¹⁰ Gerda Alexander, *Le corps retrouvé par l'Eutonie*, 1977.

Exercices et danses en Biodanza

- Danses d'eutonie
- Rondes
- Contact et caresses
- Coordination rythmique
- Synchronisation rythmique
- Toutes les danses qui impliquent du contact physique

Métaphore existentielle

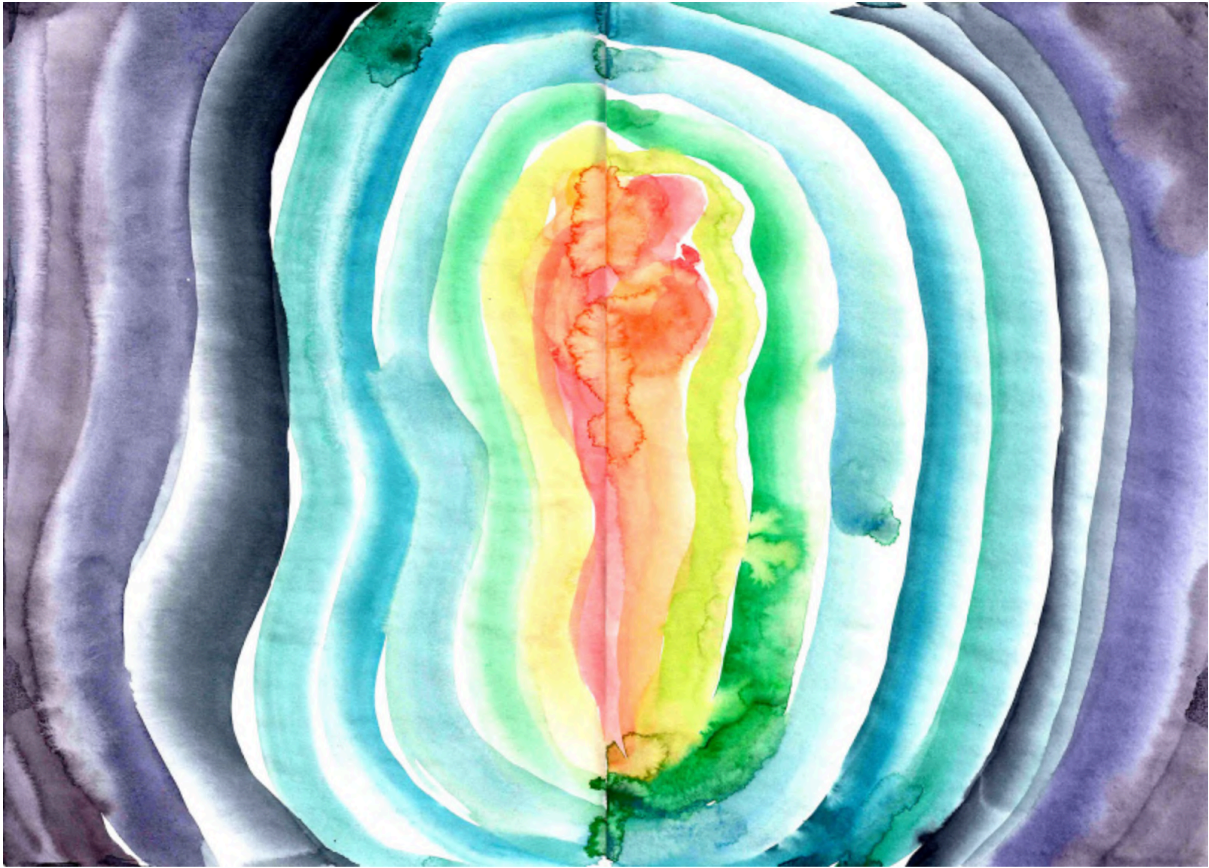
- Relations harmonieuses et réciproques
- Capacité d'être à l'écoute de l'autre
- Prise d'initiatives
- Feed-back
- Affectivité
- Sortir des schémas de domination et de soumission

Difficultés motrices

- Rigidité, tensions chroniques
- Hyper fluidité, manque de tonicité
- Difficulté avec le feed-back
- Difficulté avec le contact
- Peu de sensibilité pour le contact
- Tendance à la domination (tonus fort)
- Tendance à la soumission (tonus faible)
- Difficulté à prendre des initiatives
- Difficulté à accueillir les initiatives de l'autre

Difficultés existentielles

- Schémas de domination et de soumission
- Difficultés relationnelles
- Difficultés avec le feed-back



Extrait de compte-rendu - Module 8 : Transe et régression - Juin 2019

Traduction aux arts visuels

L'eutonie est l'art de la sensibilité dans le contact et de l'équilibre du tonus musculaire. On va donc la retrouver particulièrement dans le travail de l'argile, qui nécessite l'adaptation du tonus et cette qualité tactile pour façonner l'œuvre. Elle est présente également dans la peinture lorsque les mains s'en enduisent pour s'apposer directement sur le support. Se crée alors un jeu de contact sensible avec la matière, avec la toile, et d'équilibrage du tonus musculaire, à partir duquel émerge l'œuvre.

C'est à partir de cette technique que sont nés plusieurs courants artistiques, notamment le Color Field Painting, dont Marc Rothko est l'un des principaux représentants. Dans ses toiles, en effet, il s'exprime exclusivement par le moyen de la couleur qu'il pose sur la toile en aplats à bords indécis, en surfaces mouvantes, parfois monochromes et parfois composées de bandes diversement colorées.

L'eutonie prend alors un sens pictural nouveau. Ce n'est plus seulement la rencontre de la main avec la peinture et avec la toile, mais c'est aussi la rencontre d'une couleur qui se juxtapose à une autre couleur, et crée ainsi un effet, une émotion, voire une invitation à la méditation et à la spiritualité. En plus d'être l'harmonie du tonus musculaire, l'eutonie est donc

aussi l'harmonie des tons colorés. Le mot ton utilisé en couleur a d'ailleurs la même racine grecque *tonos* que le mot tonus.

De la main, certains artistes étendent la surface de contact à l'ensemble du corps qui s'enduit de peinture à la rencontre de la toile. C'est la technique du « pinceau vivant » développée par Yves Klein dans ses *Anthropométries*.

Caractéristiques picturales

- Travail sensible de la matière
- Utilisation de la main et du corps
- Harmonie des tons colorés
- Primauté de la couleur sur le trait
- Primauté de la masse sur le trait
- Contours diffus
- Juxtaposition d'aplats colorés
- Travail de la texture et du relief
- Vivencia d'eutonie

Difficultés dans l'expression picturale

- Peur de se salir les mains
- Rigidité, tensions chroniques
- Primauté de la représentation et du résultat final
- Excès de contrôle volontaire
- Difficulté à créer par la sensibilité du toucher (par exemple en fermant les yeux)

Champ d'expression

- Argile
- Peinture corporelle
- Color Field Painting
- Toute technique qui utilise directement le contact de la main ou du corps

15. EXPRESSIVITÉ



Le Cri, Edvard Munch, 1893.

Définition

Ex-expression veut dire presser ou porter vers l'extérieur. Ainsi, l'expressivité consiste à rendre visible et manifeste ce que l'on ressent. C'est-à-dire de porter les impulsions intérieures, sensations et émotions, vers l'extérieur, par le mouvement de l'ensemble du corps et par les expressions du visage. Elle est liée à la transparence, à l'authenticité et à une expression intégrée (intégration affectivo-motrice). C'est pourquoi l'expressivité a une place importante en Biodanza et est l'un des objectifs du processus.

On peut dire qu'exprimer consiste à simplifier et amplifier. L'expressivité permet donc aussi de communiquer un message clair, même de façon non-verbale. Elle est l'expression simple et naturelle des émotions (*ex-movere*) qui sont des impulsions de mouvement vers l'extérieur. Les petits enfants sont en général très expressifs et leurs émotions sont extrêmement visibles dans l'instant. Très vite, cette réponse naturelle expressive peut être inhibée pour répondre à certaines exigences ou normes culturelles.

Ainsi, il peut y avoir de l'expression émotionnelle et autre, cependant dans une expressivité limitée. De même dans la danse, expression et expressivité ne sont pas synonymes. L'expressivité implique la RICHESSE et donc la présence de nuances (couleurs, et intensité, singularité) dans l'expression.

Caractéristiques motrices

- Expression du visage cohérente avec le mouvement du corps
- Détente musculaire (mâchoire, sourcils, colonne vertébrale...)
- Intensité du regard
- Ouverture du centre affectif
- Gestes affectifs clairs
- Les bras sont les messagers du cœur et peuvent se détacher du corps
- Libération globale du mouvement
- Visage expressif
- Tonus musculaire pulsant en fonction de la vivencia
- Disponibilité du chant et de la voix (expression maximale de l'identité)
- Tonus musculaire pulsant en fonction de la vivencia
- Grande intensité vivencielle

Exercices et danses en Biodanza

- Libération du mouvement
- Danse rythmique expressive
- Danse avec intensité

- Danse d'expression affective
- Danse de fluidité avec images
- Positions génératrices
- Danses d'expressivité
- Donner et recevoir la fleur
- Exercices impliquant la voix

Métaphore existentielle

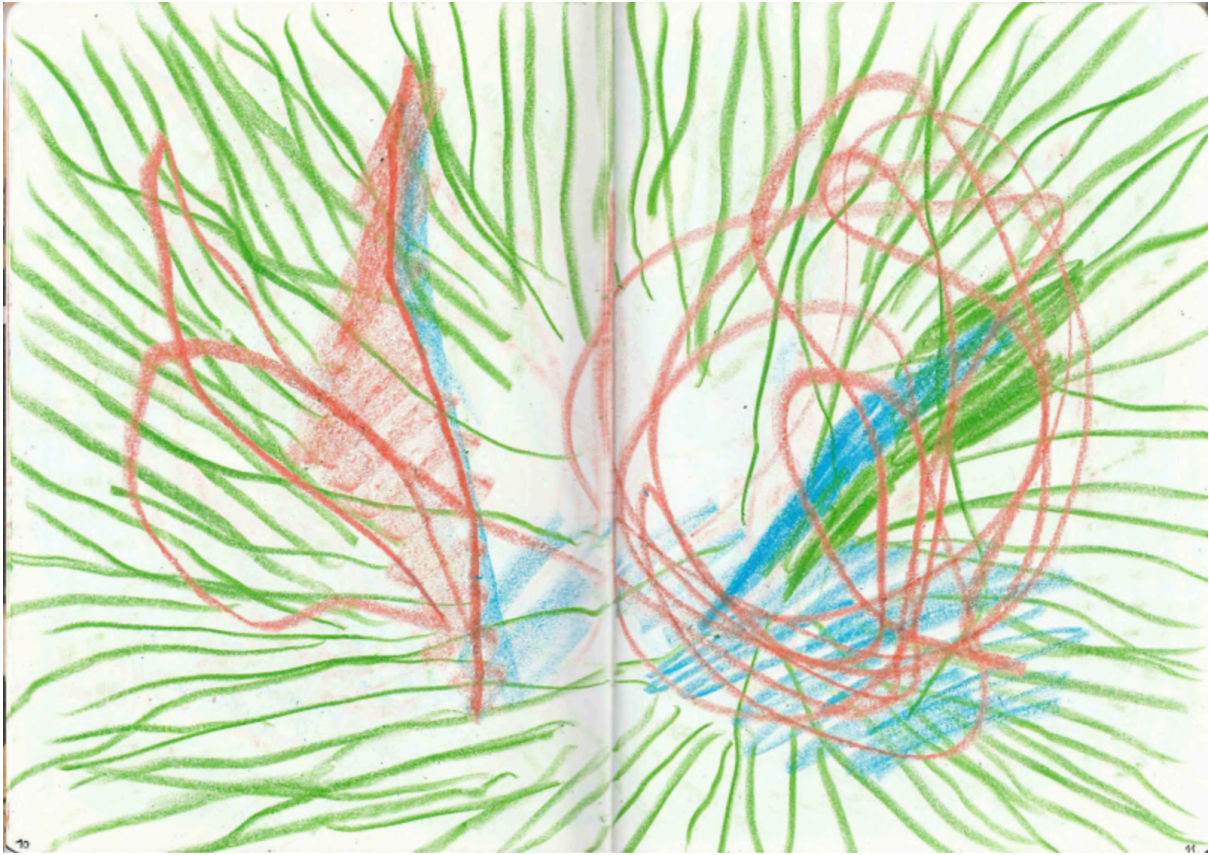
- Authenticité, transparence, intégrité
- Intégration affectivo-motrice
- Courage d'exprimer son ressenti et de se montrer vulnérable
- Extraversion, extravagance
- Expression de soi
- Renforcement de la conscience intensifiée de soi

Difficultés motrices

- Caricature, politesse, expressions forcées ou exagérées, ironie, sarcasme
- Tensions musculaires
- Dissociation entre l'expression du visage et le mouvement du corps
- Regard fuyant ou fermé
- Toutes formes de dissociation
- Contenu vivenciel pauvre
- Difficulté à décoller les bras du corps ou à lever les bras

Difficultés existentielles

- Timidité, gêne, inhibition
- Conformisme
- Manque d'authenticité
- Dissociation affectivo-motrice
- Perte de sens
- Tendance à se cacher, à porter un masque



Extrait de compte-rendu - Module 11 : Le Mouvement Humain - Octobre 2019

Traduction aux arts visuels

L'expressivité est très présente dans les arts visuels dès qu'un artiste exprime son ressenti, ses émotions ou sensations à travers son œuvre. En particulier, cette catégorie de mouvement a donné son nom à un courant artistique à part entière : l'expressionnisme, dont Munch est un des principaux représentants.

En effet, ce courant se démarque au début du XXe siècle en s'autorisant à exagérer, styliser et déformer la réalité pour rendre compte de contenus émotionnels. L'œuvre est la projection d'une subjectivité et passe par la recherche de la plus grande intensité expressive, afin de transmettre au spectateur la même réaction émotionnelle.

Cela nécessite de la spontanéité, c'est-à-dire que le crayon ou le pinceau deviennent le vecteur de la sensibilité de l'artiste. C'est aussi une invitation à s'affranchir de l'académisme et de la forme pour oser révéler son intériorité.

Caractéristiques picturales

- Déformation et stylisation de la réalité
- Vivacité des couleurs et du trait
- Prise de liberté dans les proportions, la perspective...
- Haut niveau de contraste (ombres et lumières, couleurs, formes...)
- Intensité du contenu émotionnel
- Exagération des expressions du visage et des postures

Difficultés dans l'expression picturale

- Académisme
- Rechercher à faire un beau dessin ou un dessin exact
- Excès de contrôle volontaire, manque de spontanéité
- Contenu vivenciel pauvre

Champ d'expression

- Expressionnisme
- Romantisme
- Expression des émotions et sensations

16. EURYTHMIE



L'École d'Athènes, Raphaël, 1508-1512.

Définition

Le mot eurythmie est composé de deux mots grecs εὖ, et ῥυθμός. Εὖ était le cri d'admiration des Grecs ; c'était le cri d'acclamation des bacchantes, comme *Evoe* chez les Romains.

ῥυθμός, qui appartient particulièrement à l'harmonie, signifie accord, harmonie, nombre, justesse, rime, cadence.

C'est un concept déjà utilisé dans la Grèce antique, principalement dans le domaine des beaux-arts et de l'architecture, et qui sera notamment repris par Vitruve dans son traité *De Architectura*. L'eurythmie est cette harmonie des parties d'un tout, par rapport à leur grandeur, qui fait qu'aucune ne se distingue au préjudice des autres ou de l'ensemble.

Nous avons donc ici l'essence même du sens que prend l'eurythmie dans le mouvement dansé et en Biodanza : c'est la capacité de chaque participant à s'harmoniser avec les autres de façon à ce que le groupe forme un ensemble cohérent et harmonieux.

Cela se fait par la synchronisation motrice et rythmique avec tout le groupe. C'est la recherche perpétuelle, avec adaptation et feed-back, du bon rythme et d'une qualité de mouvement qui permettent la possibilité d'intégration au groupe comme un tout. Elle implique donc d'abandonner les tendances à l'individualisme ou à la domination, mais au contraire de se mettre au service du groupe. Elle permet de générer cette vivencia si nourrissante d'appartenance, de faire partie d'un ensemble plus grand que soi.

Caractéristiques motrices

- Synchronisation du rythme des pas et de l'ensemble du corps avec le rythme de la musique (intégration audio motrice rythmique)
- Synchronisation, adaptation, et ajustement du rythme, de l'intensité, du tonus, et de l'ensemble des mouvements avec le reste du groupe
- Feed-back

Exercices et danses en Biodanza

- Rondes
- Noria
- Train
- Coordination rythmique
- Synchronisation rythmique
- Groupe compact
- Choeur de Cana divina

Métaphore existentielle

- Sentiment d'appartenance
- Capacité d'être ensemble
- Écoute de l'autre
- Dépassement de l'individualisme
- Ouverture de la conscience
- Harmonie
- Vivencia d'unité

Difficultés motrices

- Difficulté à danser en rythme
- Difficulté avec le feed-back
- Difficulté à s'intégrer dans un groupe
- Tendance à la domination
- Tendance à chanter pendant les moments de régression
- Difficultés à renoncer à mon rythme ou à mes initiatives personnelles pour me fondre dans le rythme du groupe

Difficultés existentielles

- Isolement
- Individualisme
- Difficultés relationnelles
- Difficulté à travailler en équipe
- Tendance égotique ou de domination



Extrait de compte-rendu - Module 5 : Les Fondements Biologiques - Janvier 2019

Traduction aux arts visuels

Avant d'être une catégorie de mouvement, nous avons vu que l'eurythmie est une catégorie esthétique déjà utilisée dans la Grèce antique, en particulier dans les Beaux-Arts et l'architecture. Elle consiste alors à harmoniser toutes les parties d'une œuvre, d'un bâtiment, d'une sculpture, avec le tout. C'est la recherche des bonnes proportions, d'une composition dynamique, d'une structure cohérente, d'un ensemble qui fait sens.

Pour cela, certains courants artistiques définissent un ensemble de règles et de directions pour arriver à cette juste mesure et cette harmonie d'ensemble. C'est d'abord l'époque classique de la Grèce antique qui définit les principes esthétiques qui ont encore une influence jusqu'à aujourd'hui. En particulier, elle sera reprise par la Rome antique puis au XVIIe siècle avec le classicisme, dont Raphaël est le représentant par excellence.

Caractéristiques picturales

- Ordre, structure

- Symétrie, équilibre de la composition
- Harmonie d'ensemble
- Lois de la perspective
- Justesse des proportions

Difficultés dans l'expression picturale

- Tendance à vouloir figoler et peaufiner jusqu'à perdre l'harmonie de l'ensemble
- Tendance à rester très près du support et à oublier de prendre du recul pour avoir une vue d'ensemble
- Tendance à commencer par dessiner un détail de façon très précise sans avoir construit ou prévu l'ensemble de l'oeuvre

Champ d'expression

- Antiquité grecque (époque classique)
- Antiquité romaine
- Architecture
- Beaux-Arts
- Renaissance
- Classicisme
- Néo-classicisme

17. PASSAGE DU RYTHME À LA MÉLODIE



Avec l'arc noir, Kandinsky, 1912.

Définition

Le passage du rythme à la mélodie est une catégorie de mouvement clé dans le processus d'intégration qui permet d'intégrer le bas du corps (rythmique, actif) et le haut du corps (mélodique, affectif). Elle intègre ainsi la dimension verticale (la cadence) et la dimension horizontale (l'ouverture du centre affectif).

Son objectif principal est donc l'intégration affectivo-motrice, c'est-à-dire que l'action soit cohérente et motivée par l'affect, les sensations intérieures et les élans profonds. Elle implique pour cela l'intégration audio motrice, c'est-à-dire la capacité d'entendre les impulsions musicales et d'y répondre de façon cohérente dans le mouvement. En particulier, une musique peut pulser entre des moments à dominante rythmique et d'autres à dominante mélodique. Cette catégorie consiste à signifier ces variations dans le mouvement.

Caractéristiques motrices

- Capacité à danser en rythme
- Détente et ouverture du segment affectif
- Capacité de feedback et de modulation
- Capacité de réponse cohérente à la musique (intégration audio-motrice)

Exercices et danses en Biodanza

- Rondes
- Synchronisation rythmique douce
- Synchronisation mélodique
- Danse d'intégration yin – yang
- Danse de déplacement avec légèreté
- Danser la mélodie
- Extension harmonique

Métaphore existentielle

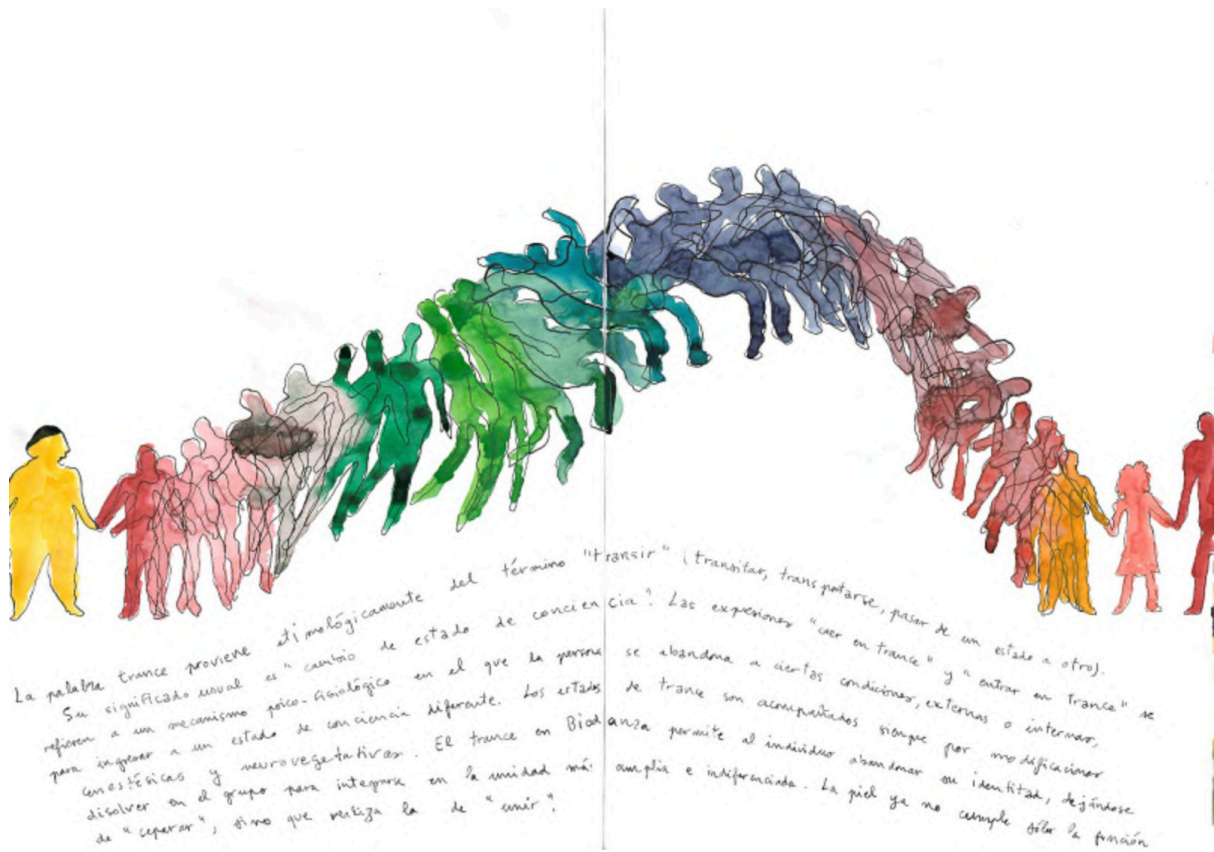
- Capacité d'agir en cohérence avec ce que je ressens (intégration affectivo-motrice)
- Harmonie
- Prise de décision et action bio-centrique
- Gestes plein de sens

Difficultés motrices

- Tendence à perdre le rythme
- Tendence à rester "emprisonné" dans le rythme
- Tensions chroniques (segment affectif)
- Difficulté à ouvrir le centre affectif
- Difficulté à entendre et répondre aux impulsions musicales

Difficultés existentielles

- Dissociation affectivo-motrice
- Difficultés relationnelles
- Insensibilité
- Cuirasses caractérielles



Extrait de compte-rendu - Module 8 : Transe et régression - Juin 2019

Traduction aux arts visuels

La catégorie de mouvement du passage du rythme à la mélodie est essentiellement musicale. Elle emprunte à la musique ses deux composantes fondamentales : le rythme et la mélodie. Dans les arts visuels, la musique a eu une grande influence sur la naissance de l'art abstrait; étant abstraite par nature et ne cherchant pas à représenter le monde extérieur, mais simplement à exprimer de façon immédiate des sentiments intérieurs à l'âme humaine.

C'est elle qui, représentée par la lyre, donne son nom à l'abstraction lyrique, dont Kandinsky est l'un des principaux représentants. Avec sa première toile abstraite, *Tableau avec l'arc noir*, en 1912, il cherche à restituer son expérience lors d'une représentation du Lohengrin de Wagner. En écoutant la musique, il voit les couleurs, les lignes apparaître. Pour lui, c'est la vibration de son être tout entier qui entre en résonance. Il en conclut que, si la musique peut parler à l'âme avec des sons, la peinture doit pouvoir déployer les mêmes forces.

Se développe alors un langage visuel avec des composantes rythmiques (lignes droites, angles droits, contours nets, formes incisives, répétition de motifs...) et des composantes mélodiques (lignes courbes, angles arrondis, contours diffus, dégradé de couleurs...). Libérée de toute contrainte figurative, l'œuvre pulse entre rythme et mélodie, créant chez le spectateur émotions, sensations et vibrations.

Caractéristiques picturales

- Représentation des émotions et sensations plutôt que de la réalité extérieure
- Composantes rythmiques : lignes droites, angles droits, contours nets, formes incisives, répétition de motifs...
- Composantes mélodiques : lignes courbes, angles arrondis, contours diffus, dégradé de couleurs...
- Grande sensibilité et harmonie dans le choix des formes, des couleurs, des lignes...

Difficultés dans l'expression picturale

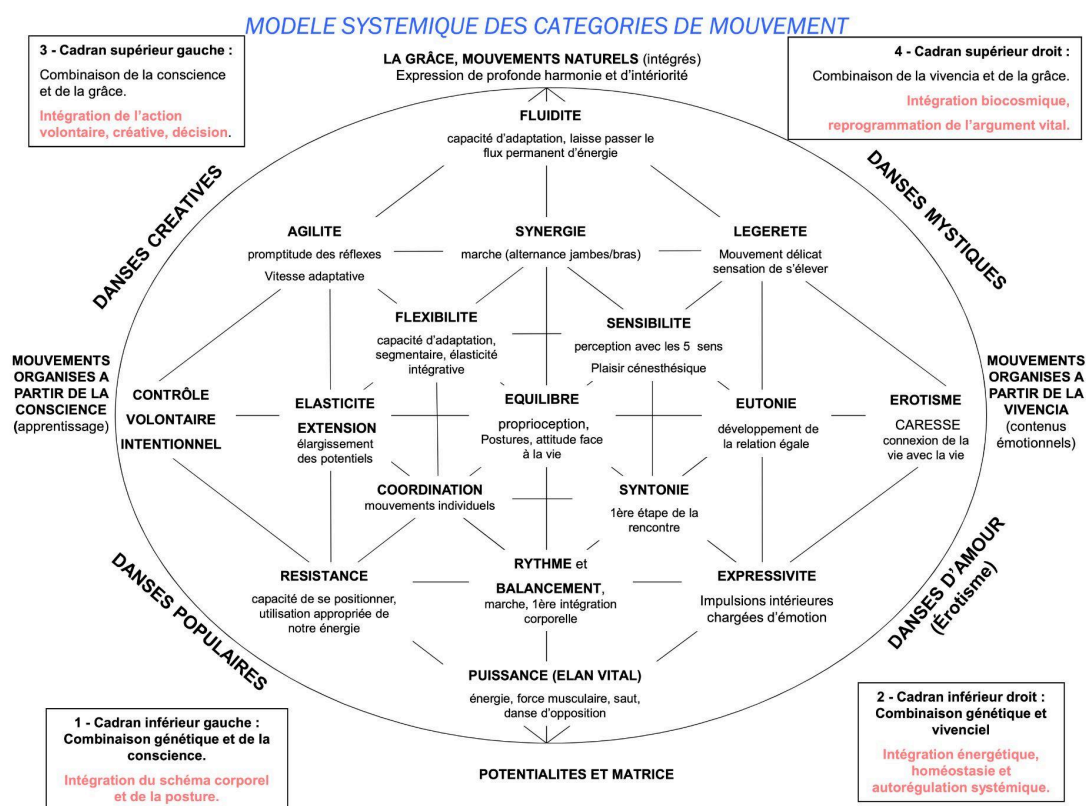
- Tendance à être enfermé dans la représentation
- Peu d'expérimentation plastique ou contenu vivenciel pauvre
- Langage visuel limité ou stéréotypé
- Difficultés à répondre à la musique (intégration audio motrice)
- Difficultés à exprimer son univers intérieur à travers les arts visuels
- Difficultés avec l'introspection, l'intimité, et l'expression

Champ d'expression

- Abstraction lyrique
- Art abstrait
- Expressionnisme abstrait

CONCLUSION

a. Modèle systémique du mouvement humain



Le modèle ci-dessus est extrait du module sur le Mouvement Humain. Il permet de situer les différentes catégories de mouvement selon les 4 pôles du modèle systémique. Il met ainsi en évidence les liens entre les catégories et les différentes combinaisons possibles des 4 pôles :

- Le cadran inférieur gauche est l'intégration de l'instinct et de la conscience, c'est-à-dire l'intégration idéo-motrice. Il regroupe les catégories qui font appel aussi bien aux potentialités innées et à la volonté, comme la résistance et la coordination.
- Le cadran supérieur gauche est l'intégration de la conscience et de la grâce, c'est-à-dire l'intégration sensitivo-motrice. Il regroupe les catégories qui nécessitent un apprentissage plus long et plus fin, pouvant aller jusqu'à la maîtrise ou la virtuosité. Par exemple, l'agilité et la flexibilité.
- Le cadran inférieur droit est l'intégration de l'instinct et de la vivencia, c'est-à-dire l'intégration affectivo-motrice. Il permet de relier la spontanéité du mouvement aux émotions et aux élans affectifs, avec en particulier l'expressivité. Il est donc très lié à l'authenticité.
- Le cadran supérieur droit est l'intégration de la vivencia et de la grâce, c'est-à-dire l'intégration au cosmos. Il regroupe les catégories qui sont liées à un élargissement de la conscience et une ouverture des perceptions, comme la sensibilité et la légèreté.

Nous pouvons remarquer que 2 des 17 catégories évoquées dans cette monographie ne sont pas présentes sur ce schéma : l'eurythmie et le passage du rythme à la mélodie. Par ailleurs, 3 catégories sont présentes sur ce schéma mais ne sont pas définies dans le fascicule du Mouvement Humain : la sensibilité, la syntonie et l'érotisme/caresse. Il nous semble aussi étonnant que la sinuosité, une des catégories majeures du processus d'intégration en Biodanza, ne soit pas représentée. Ces élargissements pourraient être mis à profit d'une évolution possible du modèle du mouvement.

Nous proposons ici, selon notre propre perception, des pistes de développement de ces élargissements :

Eurythmie

Nous avons déjà étudié cette catégorie de mouvement, il s'agit donc de déterminer où la placer sur le schéma du modèle théorique ci-dessus. Tout comme sa catégorie voisine - le rythme - l'eurythmie fait appel à parts égales à la conscience (ordre, mesure, régulation) et à la vivencia (pulsation, élan, impulsion). Cependant, par rapport au rythme qui peut s'exprimer de façon très instinctive, l'eurythmie va nécessiter un plus haut niveau d'intégration, car elle fait appel au feed-back et à l'harmonisation avec l'ensemble du groupe. Nous pouvons donc la placer sur l'axe vertical central, dans la partie supérieure du modèle, à peu près au même niveau que la synergie, qui demande elle aussi un haut niveau d'intégration et d'adaptation.

Passage du rythme à la mélodie

De même, nous nous proposons de déterminer où positionner le passage du rythme à la mélodie sur le modèle. Cette catégorie essentiellement musicale demande un haut niveau d'intégration audio-motrice et une hyper sensibilité musicale, elle va pencher dès lors du côté de la vivencia. Par ses fines modulations et nuances entre rythme et mélodie, elle fait appel à un niveau d'harmonisation élevé et nous pouvons donc la retrouver dans la partie supérieure droite du modèle, au niveau de ses voisines, la sensibilité et la légèreté.

Sensibilité

Du latin "sentio", la sensibilité désigne tout d'abord l'ensemble des perceptions sensorielles (extéroception, interoception, cénesthésie, proprioception...). Elle inclut donc les sensations physiques, mais aussi les émotions, les sentiments et tout ce qui est relatif à l'intuition. D'un point de vue anatomique, la sensibilité mobilise les nerfs afférents, c'est-à-dire qui transmettent les informations sensorielles externes et internes vers le système nerveux central. Elle est opposée et complémentaire à la motricité, qui elle, mobilise les nerfs

efférents, afin de déclencher des mouvements. Son objectif majeur en tant que catégorie de mouvement est donc l'intégration sensitivo-motrice, c'est-à-dire la capacité d'harmoniser et de réguler de façon cohérente la sensibilité et la motricité. Elle implique la propriété de marquer les plus légères différences, les moindres variations. La sensibilité est un pré-requis du feedback, de part sa réceptivité aux informations internes (connexion à soi) et aux informations externes (connexion à l'autre). Pour cela, elle constitue une catégorie essentielle dans le processus d'intégration en Biodanza. Bien qu'elle ne soit pas décrite explicitement dans le fascicule du mouvement humain, elle est abondamment présente dans le catalogue des exercices et notamment dans le nom de certains exercices : fluidité en groupe avec contact sensible, danse de bras sensibles, danse de contact sensible, éveiller l'autre (sensibilisation), caresses sensibles des cheveux à deux. Elle est aussi fondamentale dans toutes les danses de feedback, de fluidité, de ralenti, d'interprétation mélodique et surtout, pour les rencontres. En effet, c'est dans la rencontre que la sensibilité s'exprime pleinement, car elle ouvre la voie à l'empathie, à l'affectivité et à la communion. C'est ce qu'à souhaité décrire Toro dans l'expression "être sensible dans un monde sensible"¹¹.

Syntonie

Le mot syntonie vient du grec ancien σύν, sún (« avec », « ensemble ») et de τόνοϛ, tonos (« corde »). Il veut donc dire « tendre ensemble, qui résonne en accord, qui est d'accord avec ». En électronique, c'est l'ajustement de deux circuits sur la même fréquence. En psychologie, c'est l'humeur que l'on observe chez un individu qui semble totalement intégré à son environnement. La syntonie désigne donc tout simplement une parfaite intégration entre deux systèmes. Ces deux systèmes peuvent être deux êtres humains qui parviennent à une parfaite coordination, communication et sensibilisation l'un à l'autre. La syntonie est donc une catégorie de mouvement essentielle au service de la relation et un des objectifs majeurs de la Biodanza. Elle se retrouve en particulier dans la coordination rythmique à deux, car le défi de marcher à deux nécessite adaptation, communication et sensibilisation afin de stimuler la capacité de créer le chemin ensemble. La syntonie peut aussi s'exercer entre un être humain et son environnement. Elle est alors au service d'une profonde expérience de transcendance : « le tonus et l'harmonie du biosystème humain entrent en connexion immédiate avec l'harmonie du biosystème cosmique »¹². C'est l'objectif de l'exercice de radicalisation de la vivencia musicale (médiumnité musicale). L'exercice qui porte le nom de cette catégorie, la syntonie silencieuse, permet aussi d'induire une vivencia profonde de réceptivité aux stimulations provenant de l'environnement, et tout particulièrement au contact humain. Enfin, la syntonie peut s'exercer non seulement entre deux systèmes, mais entre un ensemble ou un groupe de systèmes. C'est ce que l'on retrouve notamment dans la ronde de bercement, qui permet d'accéder à une vivencia d'harmonie dans l'unité.

¹¹ TORO ARANEDA Rolando - Catalogue Intermédiaire de Travail - Supervision Hélène J. Lévy Benseft - École de Biodanza Rolando Toro Méditerranée - 2021 - Marche au ralenti, p. 35

¹² idem - Radicalisation de la vivencia musicale (médiumnité musicale), p. 118

Érotisme

Le mot érotisme vient du grec ancien "Éros" qui est la divinité primordiale de l'Amour et de la puissance créatrice dans la mythologie grecque. « Éros signifie « amour charnel ». Il serait né au commencement des temps de Chaos (le Vide), en même temps que Tartare et Gaia. Il aurait assuré l'union des éléments primordiaux. Dans la tradition grecque, il est simplement la puissance génératrice qui envahit les êtres vivants et les pousse à s'unir pour assurer la continuité de la vie. »¹³ L'érotisme désigne donc l'ensemble des manifestations, des gestes, des mouvements animés par un désir sexuel, amoureux ou sensuel mais il a aussi un sens plus large : c'est la manifestation du profond élan de vie et de création qui anime tout être vivant. En effet, « Éros, au sens premier, signifie Lien, relier la Vie à la Vie. Chaque fois que deux personnes se regardent dans les yeux et vivent l'expérience émouvante de se sentir reliées, en contact, dans une compréhension affective mutuelle, dans une sorte de complicité passionnée, c'est Éros qui se manifeste. Le lien qui se crée par des mains qui se cherchent ou des lèvres qui s'effleurent, c'est aussi Éros. L'union de la vie avec la vie. L'érotisme cosmique est la manifestation d'un lien essentiel avec l'Univers. C'est la capacité d'entrer en connexion intime avec les forces et les entités de la nature (éléments, mers, vent, pluie, terre, plantes et animaux). L'érotisme cosmique est une expérience primordiale antérieure à l'érotisme qui peut se manifester dans un couple. »¹⁴ Nous pouvons dire qu'Éros est le principe cosmique d'attraction, et que sa manifestation est l'érotisme. Celle-ci peut prendre la forme de l'érotisme différencié, qui se manifeste dans la relation intime entre deux personnes et que l'on retrouve dans les danses à deux issues de la ligne de la sexualité en Biodanza. Mais l'érotisme peut aussi se manifester de façon plus large et plus diffuse, c'est l'érotisme indifférencié. En créant un lien avec toute forme de vie, celui-ci compromet la totalité de l'organisme et a une action positive sur l'inconscient vital. On le retrouve dans les danses groupales telles que la ronde de bercement ou le nid écologique. L'érotisme en tant que catégorie de mouvement se manifeste à travers le regard, le toucher, le contact affectif et la caresse, qui en est une des expressions essentielles. Pour Toro, « la danse est l'expression la plus radicale et extrême de l'Éros Primordial, générateur de vie. »¹⁵

Sinuosité

La sinuosité vient du latin sinus (« courbe, repli ») et du suffixe -osus (« plein de », « qui a beaucoup de »). Elle désigne la qualité de ce qui est courbe, tortueux, qui progresse en faisant des détours, telle la sinuosité d'une rivière. En mathématique, la sinuosité est une

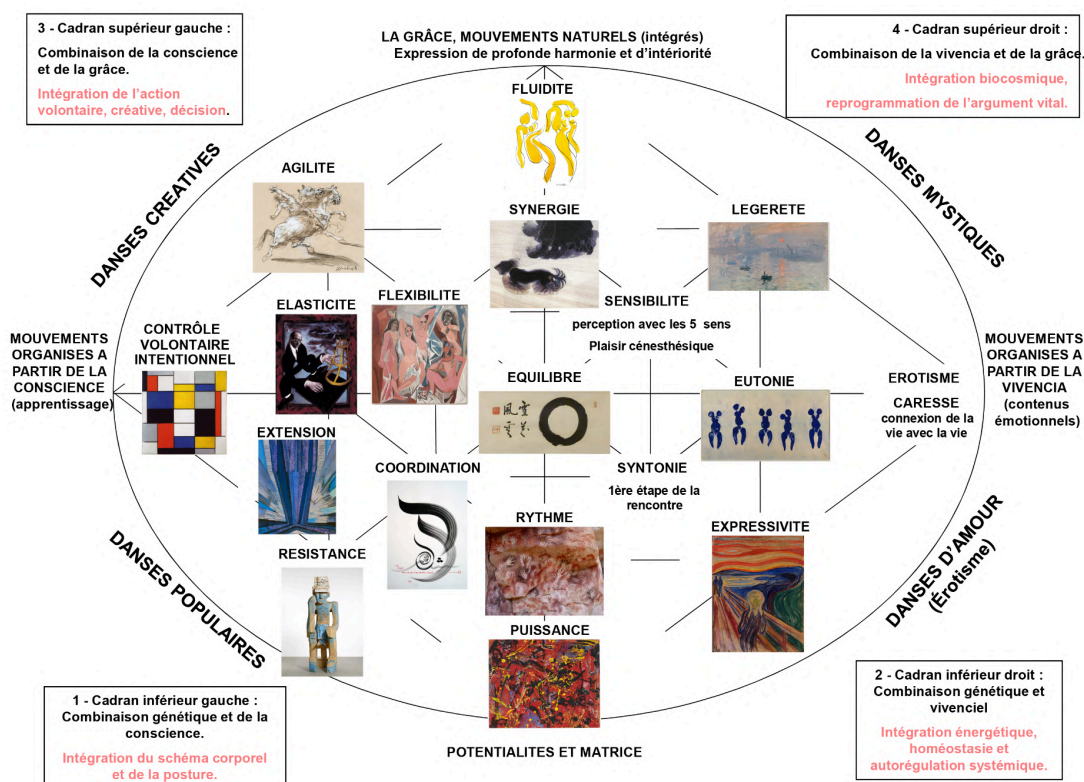
¹³ LEVY BENSEFT Hélène (N.D.T.) - TORO ARANEDA Rolando - Fascicule, La Sexualité en Biodanza - École de Biodanza Rolando Toro Méditerranée - 2020

¹⁴ TORO ARANEDA Rolando - Fascicule, La Sexualité en Biodanza - École de Biodanza Rolando Toro Méditerranée - 2020

¹⁵ TORO ARANEDA Rolando - Textes de Rolando Toro – Volume II – ALAB - La Danse Cosmique

grandeur qui permet de mesurer la courbure d'un tracé, et elle est aussi liée à la fonction sinusoïdale. En termes de mouvement, la sinuosité se retrouve d'abord au niveau de la colonne vertébrale, lorsque celle-ci développe la faculté de se courber, d'onduler, puis se propage à travers l'ensemble du corps et des articulations, en impliquant d'autres catégories telles que la flexibilité et la fluidité. Parce qu'elle stimule essentiellement les mouvements centraux et l'activation du bassin, la sinuosité est liée à la ligne de la sexualité et à la sensualité. C'est une catégorie fondamentale dans le processus d'intégration en Biodanza car elle invite à une dissolution des tensions pour réduire la rigidité du tronc et de la colonne vertébrale, et elle permet l'intégration de la sexualité et l'intégration des trois centres. On la retrouve dans des danses telles que la marche sinueuse et la danse du tigre. La sinuosité est particulièrement activée par les musiques latines au rythme syncopé comme la samba, car le contre-temps stimule un basculement du bassin et une ondulation de la colonne vertébrale.

b. Modèle systémique du mouvement humain dans les arts visuels



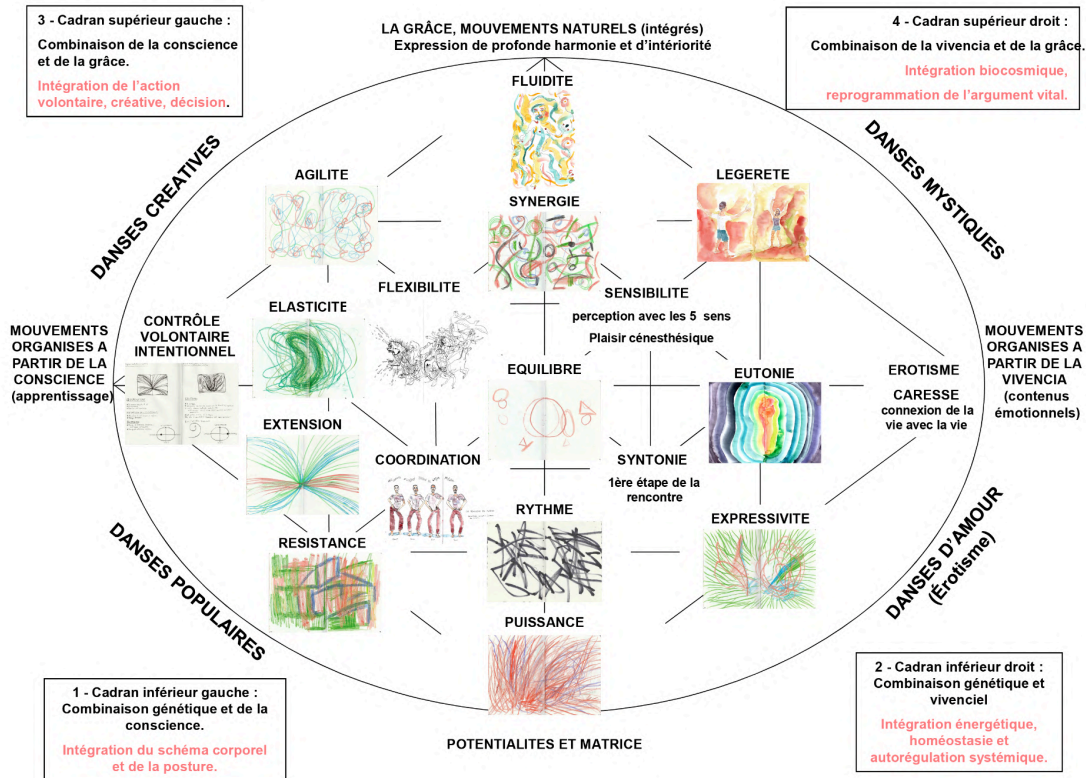
Sur le schéma ci-dessus, nous avons placé les œuvres représentant chaque catégorie sur le modèle du mouvement. Nous pouvons ainsi voir évoluer visuellement le dosage des différents pôles. Le rôle de la conscience et de la volonté est majeur chez Mondrian. Dans une moindre mesure, il est aussi présent chez Weisbuch et Kupka. Au contraire, c'est la vivencia et l'émotion qui prédominent auprès de Munch et Monet. Les potentialités

instinctives sont clairement la force motrice des peintures pariétales, mais aussi de Jackson Pollock. D'autres artistes, comme Matisse, Monet et Weisbuch, de part leur œuvre d'une vie et leur maîtrise du tracé, s'approchent de la grâce. Quant à elle, la voie de la calligraphie Zen forme le point d'équilibre de ce modèle. C'est l'art de la juste mesure, qui représente une répartition homogène des 4 pôles.

Ce modèle constitue la synthèse et la conclusion de cette monographie, car il rend visible en un coup d'œil les objectifs de cette proposition. Les œuvres d'art, par l'intermédiaire de la gestuelle de l'artiste, rendent visible les catégories de mouvement. Elles en révèlent le sens, c'est-à-dire la sémantique du mouvement, ce langage vivant et universel. De même, le modèle du mouvement est une boussole pour appréhender l'histoire de l'art, déceler le sens d'une œuvre et l'intention de l'artiste.

Enfin, la pratique des catégories de mouvement forme un passage pour ouvrir l'expression par le dessin, la peinture et les arts visuels. Ce moyen d'expression naturel est inhibé dès 7 ans environ car l'attention est portée sur l'obtention d'un résultat. En replaçant l'attention sur l'expérience de la création (la vivencia), sur la gestuelle et le mouvement, un champ d'exploration s'ouvre. L'objectif n'est plus la réalisation d'une œuvre mais l'intégration de la catégorie de mouvement et des potentialités qu'elle porte en elle.

c. Modèle systémique du mouvement humain avec extraits des comptes-rendus



Le modèle ci-dessus est illustré des extraits de mes comptes-rendus représentatifs de chaque catégorie de mouvement. Il permet de voir visuellement mon propre processus d'intégration du mouvement au cours de ma formation de Biodanza. La reconnexion aux instincts et aux fonctions originaires de vie est présente dans la vivacité et la puissance du trait, dans la partie inférieure du modèle. L'intégration de la conscience et de la volonté se révèle par des dessins progressivement plus structurés, dans la partie gauche du modèle, jusqu'à aller vers la schématisation et le dessin analytique. La qualité de vivencia, de présence et de sensibilité est présente quant à elle dans la partie droite. Enfin, le cheminement vers un mouvement intégré se révèle par la fluidité du tracé, dans la partie supérieure du modèle.

C'est une belle synthèse pour moi de voir ainsi le chemin parcouru durant cette formation. Les dessins évoquent des danses, des vivencias et des rencontres. Comme une boussole, ils me permettent de m'orienter et de faire appel, face aux multiples défis de la vie, à ces différentes réponses motrices et existentielles, qu'offrent les catégories de mouvement.

Là où certaines pages de ces carnets pourraient paraître abstraites ou inaccessibles, la lecture des catégories en révèlent le sens et la nature des vivencias qui leur ont donné naissance. Il s'agit simplement d'une empreinte de ce qui a été dansé, vécu et partagé.

d. Vers une œuvre pleine de sens

Nous venons de réaliser une analyse du mouvement qui établit des correspondances entre le geste dansé et le geste qui s'imprime sur une toile ou dans la matière d'une sculpture. La problématique qui se présente maintenant est de savoir comment le sens émerge de ce geste, qu'il soit dansé, peint ou sculpté. Ainsi, si nous reprenons l'affirmation de Rolando Toro Araneda "La danse est un mouvement plein de sens", deux questions s'offrent à nous :

1. Quand et comment la peinture (et autres arts dits « graphiques ») devient-elle une « œuvre pleine de sens » ?
2. Quand et comment le mouvement naturel devient-il la « danse pleine de sens » ?

Commençons par définir le terme "sens". Celui-ci renvoie d'abord à la notion de signification. C'est ce qu'évoque également le terme de "sémantique". Ainsi, la sémantique, ou signification, fait la différence entre le signifiant (par exemple le graphisme ou la sonorité d'un mot) et le signifié (ce que désigne ce graphisme ou ce son). En sémantique linguistique, la relation entre signifiant et signifié est arbitraire. Par exemple, le lien entre la série de lettres "pomme" et le fruit qu'elle désigne est une convention sociale et culturelle.

Toutefois, nous allons voir qu'il existe une autre forme de sémantique, lorsque celle-ci intègre également la deuxième définition du terme "sens" : le sentir, et la perception par les sens, aussi bien externes (extéroception, les cinq sens) qu'internes (interoception, cénesthésie).

En effet, la vivencia, c'est-à-dire l'expérience de se sentir intensément vivant dans l'instant, se manifeste d'abord par une sensation profonde et un ressenti. Ce-dernier prend la forme de mouvements physiologiques internes : battements du cœur, respiration, température, etc. Puis, ces mouvements internes, dans la plupart des cas, se déplacent vers la motricité, en tant que mouvements corporels empreints d'émotion (émotion vient du latin "ex-movere", mouvement vers l'extérieur).

Nous avons vu que, lorsque ces mouvements corporels se projettent sur une toile, ou s'impriment dans la matière d'une sculpture, s'inscrit une empreinte qui porte en elle-même la vivencia qui lui a donné naissance. Il y a une infinie cohérence entre les marques inscrites sur une toile ou une sculpture, les mouvements corporels qui les ont impulsées, les mouvements physiologiques qui en ont été la gestation et enfin la vivencia qui en a été la semence.

C'est alors que la sémantique de l'œuvre n'est plus arbitraire, mais naturelle, car elle est ancrée dans la double voie du terme "sens" : la signification, et le sentir. Ce sens est enraciné dans la vivencia, c'est-à-dire dans l'expérience même d'être vivant. On parle alors de sens vital, ou encore de bio-sémantique¹⁶. C'est lorsque l'œuvre intègre réellement ce sens vital, c'est-à-dire lorsqu'elle devient un témoignage et une empreinte du vivant, et des forces vives qui l'ont générée, que nous pouvons affirmer qu'une peinture ou une sculpture devient une œuvre pleine de sens.

¹⁶ TERREN Raul, SCALISE Adrian - Le Champ Bio-sémantique - Fascicule, La Parole Inductrice de Vivencia - Formation continue - Hélène J. Lévy Benseft - École de Biodanza Rolando Toro Méditerranée - 2022

Lorsque nous allons à la rencontre d'une telle œuvre, lorsque nous prenons le temps de nous en imprégner, de la laisser agir en nous, celle-ci va justement générer une vivencia, une expérience subjective, immédiate, qui nous impacte, nous marque et nous transforme. De nouveau, cette vivencia prend la forme de mouvements physiologiques internes, qui peuvent à leur tour devenir des mouvements corporels, ou du moins agir sur notre perception à partir d'une nouvelle sensibilité grâce à laquelle, ce que nous voyons (l'œuvre) imprime en nous sa marque. Celle-ci nous accompagne alors dans tout ce que nous contemplons autour de nous, au-delà et par-delà les limites de la toile et de l'artiste : La Toile de la Vie.

Une œuvre pleine de sens est donc une toile vivante, portant en elle les forces cosmiques de création, qui se sont exprimées à travers l'artiste, et qui s'éveillent aussi chez toute personne qui l'observe, va à sa rencontre et rentre en intimité avec elle.

e. Vers une danse pleine de sens

Et la Danse ? Qu'en est-il de la danse lorsqu'elle n'est pas seulement une juxtaposition de catégories, mais une véritable alchimie faite de complexité (espace, temps, énergie, émotion, provocations de l'instant, éléments non maîtrisables jouant avec tout ce qui a pu être appris et maîtrisé pour se mouvoir dans un univers en mouvement et de relations). Quand et comment cette complexité du mouvement humain devient-elle la « danse pleine de sens » ?

Nous venons de voir qu'il existe un cercle vertueux lorsque la vivencia génère un mouvement intégré, qui lui-même engendre une œuvre, à son tour génératrice de vivencia. De par sa cohérence, ce cercle vertueux est intégré et intégrant, c'est-à-dire qu'il permet d'aligner la vivencia, le mouvement et la création (intégration idéo-affectivo-motrice). Mais qu'en est-il lorsqu'il n'y a pas d'œuvre à proprement parler, lorsqu'il n'y a ni toile, ni sculpture ? Où est l'empreinte pleine de sens lorsque la danse, fugace et éphémère, s'évanouit dès lors qu'elle est créée ?

Ce détour par la peinture et les arts visuels, que nous avons parcouru au gré de cette monographie, en allant à la rencontre des empreintes tangibles du mouvement, de la vivencia et de la vie, nous révèle précisément l'essence même de la danse : en effet, si son empreinte n'est pas visible, elle n'en est pas moins réelle.

La danse s'imprime profondément, tout d'abord, dans l'être qu'elle anime. De par la cohérence vivencielle qui l'a générée, elle intègre, exprime et manifeste les principes cosmiques de vie, à travers le danseur. Nous savons que le caractère indélébile de la vivencia s'accompagne d'une empreinte tangible au niveau neuro-physiologique (routes neuronales, schémas d'activation musculaire, posture, etc.). En d'autres termes, la danse marque et

transforme le danseur. Elle inscrit dans les profondeurs de son être son empreinte pleine de sens.

Le danseur est simultanément l'artiste et l'œuvre. Il est l'artiste qui façonne et crée l'œuvre : la vivencia qui donne naissance à la danse. Il est aussi l'œuvre qui inspire et façonne l'artiste : la danse qui à son tour renforce et nuance la vivencia. Le danseur devient lui-même la toile vivante, sur laquelle s'inscrivent et se manifestent les principes cosmiques de vie. Ainsi, lorsque le mouvement naturel est emprunt de vivencia, et qu'il reflète ce sens vital, nous pouvons affirmer qu'il devient la « danse pleine de sens ».

Lorsque la danse s'exprime à travers un être, elle le transforme et le marque de façon indélébile, faisant de lui une œuvre d'art pleine de sens, une toile qui reflète la vie. Lorsque nous allons à la rencontre de cette toile vivante, que nous observons sa danse et entrons en résonance avec elle, nous sommes émus, touchés et marqués à notre tour par cette empreinte indélébile de la vivencia, qui nous invite à nous mettre en mouvement et danser notre propre danse.

Cette aventure au travers des arts visuels met ainsi en lumière comment la danse pleine de sens, bien que fugace et éphémère, crée une empreinte indélébile aussi bien sur l'être qu'elle anime que sur ceux qui l'entoure, et, de par son action créatrice et transformatrice, sur le monde.

Nous voyons clairement comment la danse participe à la création de l'être (sa dimension ontologique) tout comme à la création du monde à travers l'empreinte pleine de sens qu'elle révèle (sa dimension cosmologique). C'est à cette « alliance onto-cosmologique » que fait référence Rolando Toro Arenada lorsqu'il montre comment la danse prend part aux processus de création et de transformation du cosmos :

« La danse est l'expression la plus radicale et extrême de l'Eros Primordial, générateur de vie. L'abandon à la danse, à l'harmonie et au rythme est une expérience à la fois jouissive et terrifiante de participation aux grandes énigmes de la transformation cosmique. C'est comme de participer à l'âme même de la création qui fait surgir le mouvement de la sagesse millénaire du contact, du jeu et du travail. »¹⁷

Toute danse pleine de sens est donc une danse de la création. Chaque geste, lorsqu'il est empreint de ce sens vital, recrée le monde et le réinvente, en dévoilant soudain le sens de façon évidente, car c'est précisément les mêmes forces qui l'animent que celles qui créent le cosmos. Et ces gestes s'inscrivent et s'agencent sur une immense toile, que l'on peut observer tout autour de nous : la Toile de la Vie.

« La création est-elle un acte solitaire ou le fruit d'un acte d'amour ? »¹⁸

¹⁷ TORO ARANEDA Rolando - Textes de Rolando Toro – Volume II – ALAB - La Danse Cosmique

¹⁸ Idem

À cette interrogation de Toro, nous pouvons remarquer que la création est toujours l'histoire d'une rencontre : qu'il s'agisse de la rencontre d'un artiste avec une toile blanche, d'un observateur amoureux avec une œuvre d'art ou d'un être fasciné, ému ou envoûté par la danse d'un autre être. C'est à partir de cette rencontre que va émerger la genèse (« poïesis ») d'un geste créateur, transformateur et plein de sens.

C'est donc avec la poétique de la rencontre humaine que je souhaite clôturer cette monographie, afin de remercier les regards, les mains tendues, les bras ouverts et les êtres qui m'ont accompagné sur mon chemin. Que cette fascinante exploration du mouvement humain, de ses nuances et ses infinies facettes, puisse donner du sens à chacun de nos gestes au quotidien.

REMERCIEMENTS

Une grande feuille blanche est méticuleusement disposée sur la table. Autour d'elle, un large choix de crayons et de feutres. Un petit gobelet d'eau, un pinceau et une palette de gouache sont également à disposition. En m'emparant d'une première couleur, je ressens une grande joie, la liberté de m'exprimer pleinement. J'avais quatre ans, et pour mon papa, qui avait préparé avec soin ce moment de création, ce n'était pas du gribouillage. C'était une cérémonie, une œuvre d'art, un moment sacré. Je remercie mes parents de m'avoir aidé à ne jamais perdre ce que tous les enfants savent et ce que les adultes oublient.

Là où j'avais pu rencontrer un regard froid, clinique, distant, ici j'ai trouvé de la chaleur humaine, des regards émus, des mains qui s'ouvrent et un accueil inconditionnel. J'ai trouvé un espace contenant et nourrissant dans lequel j'ai pu développer la résilience et le courage d'avancer de nouveau. Je te remercie Patricia, ainsi que l'ensemble du groupe, de m'avoir accueilli et initié à la Biodanza.

Lorsque je suis arrivé à l'école de Biodanza Méditerranée, j'ai rencontré une certitude. Une certitude qui donne du sens à chaque geste, et qui dévoile l'origine des mots et des mythes, d'une force tellement incisive qu'elle se propage à travers le monde, et dans des langues multiples, et qu'il y a toujours une foule pour en recueillir les paroles. Merci Hélène de me révéler encore et encore, pourquoi je danse.

À la fin du tout premier module d'intégration à la formation, je rentre épuisé, découragé, ne me sentant pas à ma place et prêt à tout abandonner. Quelques jours plus tard, j'appelle Catherine pour lui faire part de mon ressenti. Je te remercie Catherine de m'avoir accueilli là où j'étais, et de m'avoir invité et accompagné à faire ce pari.

C'est une chose de réaliser les compte-rendus sous forme de carnets de croquis, mais il a fallu que j'en écrive un en portugais, l'autre en espagnol, l'autre en italien (sans nécessairement parler la langue) jusqu'à finalement élaborer un langage graphique et visuel des plus complexes et indéchiffrables. Je te remercie Michel pour ton suivi, ta patience, ton accompagnement et l'accueil de toutes mes folies créatives.

Nous attendons dans le noir, dans la cage d'escalier. Certains sont assis dans l'ombre, d'autres restent debout, aux aguets. Mon cœur bat la chamade. Non, ce n'est pas l'histoire d'un braquage, mais celle de ma première supervision. Sandrine, je te remercie pour ta disponibilité, ta simplicité et ton accompagnement qui m'ont permis de me sentir en confiance tout au long de mes supervisions avec toi.

C'était une nuit d'été, et deux êtres, sous la pleine lune, rêvaient d'une passion commune : trouver des danses, des musiques, inventer des stratagèmes afin d'aider d'autres êtres à grandir, créer des sensations, des expériences qui redonnent le goût de la vie. Je te remercie Khoufrenne de voir à travers moi et de me rappeler qui je suis, à chaque fois que j'oublie.

La vivencia du vendredi soir vient de se terminer et nous sommes regroupés autour de la petite table ronde de la cuisine. La lumière orangée éclaire les visages et les regards tandis que des boissons chaudes, soupes, plats et autres pierrades s'échangent, et je me sens comme à la maison. Je remercie la grande famille de la Colline des Anges de m'avoir accueilli, valorisé et soutenu.

À peine rentré de Colombie, je suis encore en décalage horaire et comme dépaysé à ma vie ici. Ce soir je facilite, et je suis stressé comme à ma toute première séance. D'ailleurs, je n'ai pas eu le temps d'en préparer une, alors je ressors une séance un peu "classique". Enfin, c'est ce que je croyais... Dès la première marche, mon groupe se met à chanter, s'exclamer et célébrer les retrouvailles. Merci pour votre enthousiasme, votre motivation, votre présence et votre authenticité, qui me permettent d'évoluer et de redécouvrir sans cesse ce qu'est la danse de la Vie.

BIBLIOGRAPHIE

ALAIN - Système des Beaux-Arts - Gallimard - 1920

ALEXANDER Gerda - Le corps retrouvé par l'Eutoni - Tchou / Le Corps À Vivre - 1977

BARDET Anne - Ortega y Gasset, lecteur de la philosophie diltheyenne de la vie - Les Études philosophiques - Presses Universitaires de France - 2015

BERCHER Michel - Présentation, Le Mouvement Humain - École de Biodanza Rolando Toro Méditerranée - 2019

BERGSON Henri - L'Évolution créatrice - Félix Alcan - 1907

BOURBEAU Lise - Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même: Rejet, abandon, humiliation, trahison, injustice - Pocket - 2013

DILTHEY Wilhelm - Das Erlebnis und die Dichtung (L'expérience et la poésie) - 1905

FAGNIEZ Guillaume - Wilhelm Dilthey et la recherche d'un concept historique de temps - Archives de Philosophie - Centre Sèvres - 2014

GAUNAND Antonin - Le leadership agile: 7 leviers pour aider vos équipes à innover - Eyrolles - 2017

HEIDEGGER Martin - Être et Temps - Gallimard - 1986

HINNEKENS Élodie - Développement de la marche: rôle des comportements moteurs précoces et de l'expérience dans la construction des synergies musculaires - Psychologie Et Comportements - Université Paris-Saclay - 2021.

HODGE Susie - Petite histoire de l'Art moderne et contemporain - Flammarion - 2020

LABAN Rudolf - Espace dynamique - Nouvelles de danse - 2003

MATISSE Henri - Notes d'un peintre sur son dessin - Le Point - 1939

MÉROT Alain - Histoire de l'Art de l'An mil à nos jours - Hazan Eds - 2004

NAGAYA KIICHI Tetsuo Roshi - Tuschspuren - Theseus Verlag - 1986

ORTEGA Y GASSET José - Guillermo Dilthey y la idea de la vida - Revista de Occidente - 1958

REICH Wilhelm - L'Analyse caractérielle - Payot-poche - 2006

ROBERT Paul - Le Nouveau Petit Robert de la langue française - Dictionnaires Le Robert - 2007

ROTH Gabrielle - La danse des 5 rythmes - Courrier du Livre - 2009

SPINOZA Baruch - L'Éthique - Prodinova - 2019

TERREN Raul, SCALISE Adrian - Le Champ Bio-sémantique - Fascicule, La Parole Inductrice de Vivencia - Formation continue - Hélène J. Lévy Benseft - École de Biodanza Rolando Toro Méditerranée - 2022

TORO ARANEDA Rolando - Catalogue Intermédiaire de Travail - Supervision Hélène J. Lévy Benseft - École de Biodanza Rolando Toro Méditerranée - 2021

TORO ARANEDA Rolando - Fascicule, Les Fondements Biologiques en Biodanza - École de Biodanza Rolando Toro Méditerranée - 2019

TORO ARANEDA Rolando - Fascicule, La Sexualité en Biodanza - École de Biodanza Rolando Toro Méditerranée - 2020

TORO ARANEDA Rolando - Fascicule, La Vivencia en Biodanza - École de Biodanza Rolando Toro Méditerranée - 2018

TORO ARANEDA Rolando - Fascicule, Le Mouvement Humain - École de Biodanza Rolando Toro Méditerranée - 2019

TORO ARANEDA Rolando - Textes de Rolando Toro – Volume II – ALAB - La Danse Cosmique

VITRUVÉ - De Architectura - Les Belles Lettres - 2017

YALOM Irvin - Thérapie Existentielle - Le Livre de Poche - 2017

YARBUS Alfred L. - Eye Movements and Vision - Plenum Press - 1967

ZONCA Vincent - Georg Baselitz, Brutalités de la sculpture, Une rétrospective - 2011