

Ecole de Biodanza® SRT Méditerranée
Directrice Hélène Lévy Benseft

MONOGRAPHIE DE TITULARISATION



Dances, Exercices et Mouvements
en
Biodanza®
avec
Hélène Lévy Benseft

sur DVD Vol. 1

GUY BELANGER

Quatrième Cycle

Septembre 2006 – Juin 2009



INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
ÉCOLE DE BIODANZA® SYSTÈME ROLANDO TORO MEDITERRANEE
Directrice Hélène Lévy Benseft

**FORMULAIRE D'APPROBATION ET DE VALIDATION DE MONOGRAPHIE
PRÉSENTÉE EN VUE DE L'OBTENTION DU DIPLOME DE FACILITATEUR DE BIODANZA®**

TITRE DE LA MONOGRAPHIE : Danses, Exercices, Mouvements de Biodanza® avec Hélène Lévy Benseft

NOM DU FACILITATEUR : Guy Bélanger

NOM DU SUPERVISEUR : Hélène Lévy Benseft

PÉRIODE (CYCLE) DE LA FORMATION : de septembre 2006 à juin 2009.

DATE DE PRÉSENTATION : le 8 janvier 2011 LIEU DE PRESENTATION St-Laurent-du-Var - France

MEMBRES DU JURY

Didacticien : Bruno Ribant

Didacticien : Denis Orloff

No. de Diplôme IBF : ME0102

No. de Diplôme IBF : ME0408

Date : 8 Janvier 2011

Date : 8 Janvier 2011

Directeur Didacticien : Hélène Lévy Benseft

No. de Diplôme IBF : RT9526

Date : 8 Janvier 2011

Signature pour validation,
Autorisation de diffusion et de publication (tous droits réservés)

TABLE DES MATIÈRES

1. Qu'est-ce que la pratique de la Biodanza® m'a apporté	4
1.1 D'abord un peu sur moi-même	4
1.2 Connaissance des autres	5
2. Ma motivation à proposer la Biodanza® et à devenir facilitateur	6
3. Le choix de ma monographie	6
3.1 Mon besoin d'un outil pratique	6
3.2 Mon désir : ne pas m'écarter de l'essentiel	7
3.3 Description en images	8
3.4 Mon désir de partager un outil commun	11
4. L'importance du mouvement en Biodanza®	13
4.1 La Biodanza® n'est pas de la danse libre	13
4.2 Objectifs des danses destinées à stimuler les potentialités	13
4.3 Parce que le mouvement intégré fait partie du chemin	14
4.4 L'importance du mouvement en Biodanza®	14
5. La forme de mon projet de monographie	15
5.1 Forme audio-visuelle	15
5.2 Mouvements, teintés de vivencia	16
5.3 A propos du lieu de tournage	17
5.4 Références musicales	17
5.5 Document conçu pour les facilitateurs et étudiants de Biodanza®	17
5.6 Droits à l'image	17
5.7 Droits de reproduction	18
5.8 Évolution du projet	18
5.8.1 DVD de Présentation de monographie : Contenu	18
5.8.2 DVD en cours de préparation	21
5.8.3 Disponible en plusieurs langues	21
Conclusion	22
Remerciements particuliers	24
ANNEXE "A" Catégories de mouvement	26
ANNEXE "B" Impression DVD (étiquette et jaquette de boîtier)	34

1. Qu'est-ce que la pratique de la Biodanza® m'a apporté

1.1 D'abord un peu sur moi-même

Je pratique la Biodanza® très assidûment depuis septembre 2006. J'entends par « assidûment », la participation régulière à un groupe hebdomadaire, un module de formation tous les mois, ce pendant la durée de la première année. Depuis les trois dernières années, je suis toujours dans un groupe hebdomadaire de niveau approfondissement et je continue à fréquenter les modules de l'école afin de parfaire mon processus de formation. A cela, il convient de rajouter plus d'une vingtaine de stages sur des thèmes variés dans différents pays avec différents facilitateurs.

Si, à partir du moment où j'ai connu la Biodanza® pour la première fois, j'y suis revenu, c'est que j'ai été très touché par la proposition. Plus particulièrement par les liens qui se sont immédiatement créés avec les personnes du groupe, et les amitiés qui ont suivi. Les uns et les autres – liens et amitiés - ont été d'une qualité qui m'a semblée hors du commun. Cette intensité dans les rencontres, dans les échanges, je ne l'avais encore jamais, ou du moins, que très rarement rencontrée ou vécue dans ma vie. Cette découverte a été à la fois surprenante et percutante. J'étais touché au cœur et je me suis senti poussé à y revenir. Quasi inconditionnellement.

Ce besoin de revenir chercher quelque chose d'unique dans mon monde, dans ma vie est vite devenu impératif et aussi bousculant. Je parlais d'amitié, un peu plus haut. J'y rajoute l'approche de la sensibilité. Sensibilité humaine, sensibilité à la vie, hommage à l'univers. En paroles et en gestes. J'ai été profondément touché par des échanges au cours desquels, la vie était vraiment au centre, objet d'hommages, d'admiration, d'émerveillements ; touché par la liberté et le naturel à entendre parler d'amour ouvertement, sans tous les masques que la société m'avait appris à me mettre avant d'agir, de parler ou de réfléchir. J'ai pu découvrir qu'enlever mes masques c'est accepter de célébrer la vie, ma vie telle qu'elle est, dans toute sa splendeur. Splendeur que j'ai vécue dans les rencontres, dans les regards profonds, dans les caresses sincères, dans tous mes actes, dans toutes mes danses.

J'ai retrouvé le besoin et le plaisir de puiser en moi, dans mes propres potentialités, dans mes propres ressources, le courage de dépasser des limites bien ancrées en moi. J'ai dû apprendre à dépasser des idées préconçues. A me rendre compte que ces idées n'étaient pas de moi. Mais que j'avais, un jour ou l'autre dans ma vie, pour des raisons qui me paraissaient parfaitement raisonnables, faites miennes.

Il m'a fallu vivre et vibrer avec d'autres personnes, pour me rendre compte qu'il y avait beaucoup plus grand, juste là, avec moi. Que ces idées ou façons de penser et d'agir étaient nettement limitatrices. Me sentir vraiment vivant, m'a alors semblé possible et accessible. J'ai pu redécouvrir un réel amour pour la vie. Amour et admiration. Sensibilité, oui encore, dans les gestes d'amour. Amour conscient, et inconscient. J'irais jusqu'à parler de communion. Dans la possibilité de prendre le temps d'aimer, de me connecter à plus grand que mon propre moi, j'ai goûté au sentiment de l'unité dans le tout. Le tout dans l'unité. Ce qui fait que, tout d'un coup, rien n'était plus pareil !

Les "vivencias" se sont révélées des moments intenses de cérémonie marquant un temps d'arrêt dans la frénésie de nos vies d'excités par tout ce qui s'agite autour. Mais s'agit-il d'un arrêt dans le temps ou d'une accélération de celui-ci,

grâce à une perception intense de l'immédiat ? Peut-être l'un et l'autre, à la fois. La vivencia est alors devenue pour moi, un propulseur, un « accélérateur » de sensations, de relations, de connexion au Grand, à l'Univers, à commencer par mes sœurs et frères, ceux avec qui je partageais la ronde. Chaque moment est devenu quelque chose d'exquis, d'incomparable : réalité parfaite des rencontres, de la vie à la vie. Du cœur à cœur. Du vivant au vivant. C'est l'amour. La passion. Toute en joie.

1.2 Connaissance des autres

Entrer en relation avec des personnes - dans la réalité des séances de Biodanza®, d'une manière différente de celle que je connaissais, m'a profondément marqué. Marqué par le partage dont la qualité unique allait changer quelque chose sur la nature même de ce qui serait échangé. C'est effectivement ce que j'ai vécu, dès que j'ai commencé à pratiquer la Biodanza®.

L'ouverture entre les personnes, d'abord induite par la qualité de présence du facilitateur, invite à une connexion particulière. Je me suis d'ailleurs vite aperçu – c'est un avis très personnel - que si le facilitateur « n'y est pas », il sera plus difficile pour les participants de trouver cette qualité spéciale d'ouverture qui les porte à se connecter les uns aux autres, ou à eux-mêmes.

Or, partant de la qualité de la relation, sensibilisé à celle-ci, il m'est devenu difficile de ne pas tenir compte, dans mon comportement, de la qualité de mes échanges. J'ai pu prendre conscience de comment j'entrais en relation avec toutes les personnes, aussi et surtout dans le cercle de la vivencia. Ce dont je m'aperçois, avec le recul du regard sur mes débuts, c'est que mon désir de partager n'est pas devenu particulièrement plus grand. Il est devenu plus exigeant, plus « sélectif ». L'authenticité est devenue un impératif. Il n'y avait plus (et il n'y a toujours pas) de place pour le faux.

Et ma vision a nettement changé dans mon rapport aux autres. Un peu plus haut, je parlais de "limites". Et un exemple me vient pour illustrer ce changement : lorsque qu'il m'arrivait de rencontrer une personne qui ne correspondait pas physiquement à mes critères "de beauté" - femme ou homme - je n'allais pas vers cette personne. Seulement pour cette question d'apparence, je me coupais de tout ce que cette personne avait à m'offrir et vice-versa. La transformation de cette limite rigide et superficielle, a produit de profonds changements, au cours de ces quatre années. Je vais aujourd'hui vers toute personne avec laquelle l'étincelle de la connexion dans le premier regard se produit et me fait don de l'essentiel. Dans ma rencontre avec les hommes, j'ai aussi ressenti de profondes transformations : au début, donner la main à un homme dans la ronde m'était difficile, voire même à la limite de mes capacités. Si j'étais assez rapide pour me placer entre deux femmes, je le faisais. Je me mettais ainsi de portée de ma propre gêne. Je restais par contre à la portée de mon conditionnement et de tout ce que cela peut entraîner de manque d'intimité avec mes amis hommes, dans la vie de tous les jours, en société ! Me couper de la relation profonde à un homme était un peu comme me couper de la relation intime à moi-même. Cela aussi a bien changé depuis 4 ans de pratique de la Biodanza®. Le regard d'un homme, le contact d'un homme, l'étreinte d'un homme m'apportent aujourd'hui quelque chose d'unique et qui me fait me rencontrer moi-même encore plus dans ma masculinité.

Je prends donc bien la mesure, par ces quelques exemples, de l'évolution que j'ai vécue jusqu'à ce jour en pratiquant la Biodanza®. Et j'en suis profondément heureux !

2. Ma motivation à proposer la Biodanza® et à devenir facilitateur.

Ma motivation à proposer de la Biodanza® s'est manifestée assez rapidement. Je peux même dire que mes premiers contacts avec la Biodanza® furent très intenses. J'avais la nette impression d'être à un rendez-vous que j'attendais depuis fort longtemps. J'avais déjà plusieurs années d'expérience en coaching individuel et, avant cela, en animation de groupes (dans le tourisme principalement). Mon désir de voir des gens se faire plaisir, être heureux et avoir la joie de vivre au cœur n'avait jamais fait aucun doute. Stimuler la joie de vivre, bien sûr, et par tous les moyens possibles, était déjà une priorité pour moi. Mais cela se passait différemment que ce que me proposait la Biodanza®. La « connexion », si je peux employer cette façon de le dire, était alors, tout à fait différente. Elle était plus produite à partir d'artifices, de "tape à l'œil" et de fuites orchestrées. Ce que la Biodanza® me proposait était tout à fait l'inverse car elle m'invitait d'entrer en connexion avec les autres personnes dans ce qu'elles ont d'unique, d'essentiel et, ainsi, de me rencontrer au plus intime de moi-même. C'est cette profondeur qui m'a donné envie d'apprendre à faciliter.

Ce n'est que plus tard que j'aurais l'occasion de lire des paroles de Rolando Toro disant qu'il cherchait, à travers les expériences menant à la Biodanza® que nous connaissons aujourd'hui, à « stimuler la joie de vivre chez les personnes, à intégrer l'esprit et le corps et finalement à favoriser et à augmenter les liens entre les personnes » (cf « L'homme qui parle avec les roses »). Cela m'a parlé simplement et directement. Je voulais aussi faire partie de ceux qui pourraient offrir des clés, faciliter l'accès de ces expériences à d'autres personnes, afin de partager totalement ce que j'avais pu, pour moi-même, découvrir de magnifique dans ma vie, dans la vie.

3. Le choix de ma monographie

3.1 Mon besoin d'un outil pratique

Tout au long de ma formation, ce que pourrait être le sujet de ma monographie m'est apparu de plus en plus clairement. Mais j'en ai eu la confirmation au début de la troisième année, au moment où nous avons abordé les aspects méthodologiques de la Biodanza®. Cela incluait, entre autres, la découverte des outils mis à la disposition de tous les facilitateurs dans le but de leur permettre de bien enseigner ou de faciliter des groupes de Biodanza® au moment où la formation serait conclue. C'est à dire pour un futur qui me semblait s'approcher à grands pas. A travers la grande quantité d'informations que j'avais déjà reçues, et que je continuais à recevoir, un outil me semblant primordial, voire indispensable, manquait à la liste ! Un outil correspondant à un besoin très personnel certes. Car je suis un visuel.

La question qui tournait en boucle dans ma tête tenait en quelques mots : « Comment vais-je retenir tous les exercices qui nous sont enseignés lors des derniers mois de la formation ? Comment vais-je me souvenir de tous les autres, vécus plus tôt, en amont, lors de toutes les vivencias passées ? C'est bien beau

d'avoir entre les mains un catalogue des exercices et danses ! » Malgré toutes les explications et toutes les descriptions qu'il contient, cela ne me semblait pas (et ne me semble toujours pas) suffisant ! D'autant plus qu'il manquait à la liste, la description d'un certain nombre d'exercices pourtant dits « de base ».

Pour en revenir à ma préoccupation, je n'avais pas en tête tous les exercices, et une fois autorisé à ouvrir et animer mon premier groupe, je ne savais pas comment m'assurer que les démonstrations que j'allais avoir à réaliser allaient être « correctes », « bonnes ». Je veux dire « bonnes » selon ce que l'on m'avait enseigné. N'allais-je pas courir le risque d'inventer des nouveaux mouvements, de nouvelles danses, sans même le vouloir ? Par un simple « défaut » de mémoire ? Cela pouvait-il avoir un impact sur le processus des personnes, sur ce qu'elles allaient recevoir ? Et lors des supervisions, comment allais-je être repris sur ma présentation des exercices ? Autant de questions restant sans réponse et sans autre solution disponible que celle de retenir du mieux que je le pouvais tout ce que je voyais et vivais dans les vivencias auxquelles je participais. Pas une mince tâche pour moi. Plutôt une situation génératrice d'un stress que je considérais bien inutile.

C'est donc pour répondre à mon propre besoin de réduire mon niveau de stress et de faire de mon mieux, qu'est née l'idée de cet outil, qui, vous l'avez sans aucun doute deviné, est un support audio-visuel présentant des danses et des exercices de Biodanza®. Pour chacune des danses sélectionnées dans cette première présentation, j'ai fait le choix d'offrir la visualisation de démonstration complète, afin que les étudiants et facilitateurs de Biodanza® puissent s'y référer lors de la préparation de leurs vivencias.

Mon souhait est qu'ils puissent, ainsi, se remémorer et observer tous les détails que comportent chaque danse et chaque exercice. Et que ceci leur permette de se sentir plus autonomes et plus accompagnés pour faire de leur mieux avec les enseignements qu'ils ont reçus.

3.2 Mon désir : ne pas m'écarter de l'essentiel

Mon désir demeure de ne pas m'écarter de l'essentiel et d'éviter de transformer involontairement des exercices dont je reconnais la valeur dans mon propre processus. Une autre valeur, importante selon moi, me porte dans mon vœu de réaliser cet outil de référence. C'est celle de prendre soin de l'enseignement de base, tant dans les fondements même du système Biodanza® que dans ses applications. J'ai le souci de proposer une approche qui soit reconnaissable dans le nom qui la désigne.

Si je prends un exemple dans un autre domaine de l'accompagnement, à savoir la médecine, je vois une grande différence entre être un médecin chercheur et médecin pratiquant. Le premier – le chercheur - fera des études pour élargir le domaine des connaissances. Le second – le praticien - appliquera les recommandations et conseils du premier afin de guérir. Si leur objectif principal à tous les deux est le même, à savoir celui de diminuer la souffrance, de guérir des maladies et de sauver des vies, leur travail est loin d'être le même.

L'un tentera de nouvelles applications. Il expérimentera et notera minutieusement tous les résultats obtenus pour en faire une synthèse et en tirer des conclusions nécessaires à l'application.

L'autre, aura pour mission de diagnostiquer avec le plus de précision possible et d'appliquer les soins recommandés par le chercheur.

A eux deux ils feront une équipe efficace et au service de ceux qui viendront se faire soigner.

Je fais le parallèle avec la Biodanza® et j'identifie la mission du facilitateur à celle du praticien, de celui qui applique. Et je compare le chercheur à ce qu'a fait Rolando Toro en créant la Biodanza® et en expérimentant jusqu'à la fin de sa vie, nous laissant un système opératoire complet et efficace.

Or mon désir – qui se double d'un objectif - en soutenant l'importance de cet outil visuel, est de permettre aux facilitateurs d'appliquer, avec le plus de justesse possible, les enseignements, recommandations et consignes de Rolando Toro – du médecin chercheur. Et par là, de permettre aux participants qui découvrent la Biodanza® et son processus, de goûter à ce que j'ai eu la grande chance de vivre et de découvrir pour moi-même : un processus d'intégration et d'expression de leurs potentialités.

3.3 Descriptions en images

Dans ce paragraphe, je vais m'intéresser principalement à éclairer l'hypothèse selon laquelle la lecture de la seule « description » des danses (objectifs, mode de réalisation, description du mouvement), peut s'avérer insuffisante à « rafraîchir » notre mémoire.

Le but de l'exercice est de démontrer à quel point, sans image, le glissement vers le flou où les souvenirs et autres interprétations se mélangent, devient facile. De montrer aussi comment sur la base d'une description écrite – qui est rarement complète - il peut-être difficile d'être très juste, clair et pratique avec un minimum de mots.

Je prends l'exemple d'un exercice tel que le

Mouvement segmentaire du cou

(extrait du Catalogue Officiel des Exercices et Musiques)

« Description : Tourner la tête lentement, de façon continue et dans le même sens, avec le cou relâché, les yeux fermés et la bouche entrouverte. Évoquer la vivencia d'abandon (laisser aller). Lors de la rotation de la tête, qui doit être lente et douce, il est important de ne pas forcer l'extension vers l'arrière. Le facilitateur invite les participants à ne pas « forcer », c'est-à-dire à ne pas réaliser le mouvement « en force », mais avec sensibilité et délicatesse pour soi. »

Cette description me semble très bien faite. Rien à redire. Cependant, dans toute

description il y a toujours place pour l'interprétation de chacun. Ce qui, indéniablement, occasionnera des différences dans l'exécution de l'exercice proposé.

Par exemple : *‘‘Tourner la tête lentement’’*. C'est à quelle vitesse « lentement » ? Pas évident de décrire la vitesse suggérée en mots. Rien ne vaut l'image.

Dans quelle position seront les bras ? Sur le côté ? Sur la poitrine ? Et les jambes, dans quel écartement ? Genoux tendus ou relâchés ? Et relâchés comment ? Etc.

Il s'avère donc primordial, pour le facilitateur, de bien formuler des consignes claires et complètes. Or plus l'image de ce qu'il propose lui sera claire et familière, plus il lui sera facile de créer sa formulation. De plus, il pourra lui être aussi facile de réaliser lui-même une démonstration cohérente avec les indications qu'il donne. Et alors, l'ensemble « consignes claires et démonstration juste » en facilitera l'appropriation par les participants.

Je prends un deuxième exemple :

Danses de Fluidité – Série 1 – dite aussi « D'intégration Yin/Yang »

(extrait du Catalogue Officiel des Exercices et Musiques)

- **Position initiale** : *Debout, les pieds séparés dans l'écartement du bassin, les bras sont naturellement relâchés le long du corps.*

- **Première étape** : *Mouvements des mains et des bras vers l'avant, les paumes tournées vers le bas. Les bras doivent rester flexibles au niveau des coudes et des poignets. Arrivés à hauteur des épaules, les bras redescendent, paumes vers l'avant dans un geste de "caresser l'air". On réalise ce mouvement d'avant en arrière de manière continue. Il est important de veiller à ce que les bras restent flexibles au niveau de toutes les articulations et que l'amplitude du mouvement, tant vers l'avant que vers l'arrière, reste naturelle. Accompagner ce mouvement flexible de va et vient d'un mouvement correspondant de flexion des jambes.*

- *On répète cette première étape quelques fois.*

- **Deuxième étape** : *Mouvements des mains et des bras semblables à ceux de la première étape, mais cette fois-ci, de manière alternée (bras droit vers l'avant, bras gauche vers l'arrière et vice versa). Les jambes peuvent se séparer un peu plus, et garder la même flexibilité que dans la première étape, de façon à ce que les mouvements périphériques (bras) soient intégrés aux mouvements centraux (tronc, jambes).*

- *On répète quelques fois cette seconde étape.*

- **Troisième étape** : *Mouvements des mains et des bras d'un côté et de l'autre de l'axe du corps. On commence vers la droite : le bras droit se place dans la position "yin", réceptive (soit comme un arceau, soit au contraire comme si on soutenait la tête d'un enfant dans le creux du bras) ; pendant ce temps, le bras gauche, dans la position "yang", le pénètre, paume de la main ouverte, comme poussant l'air sans dureté mais avec fermeté. Pendant la réalisation du mouvement des bras, la partie supérieure du tronc tourne vers le côté*

correspondant au niveau de la ceinture. On inverse le mouvement de l'autre côté. Le bras "yin" devient "yang" et le bras "yang" devient "yin".

- **Troisième étape (alternative)**: Le pivotement vers la droite se réalise sur le talon du pied droit, pointe du pied relevée, genou fléchi. L'essentiel du poids du corps repose alors sur l'autre jambe la plus en arrière (aussi fléchie). Le pivotement vers la gauche se réalise de la même manière, en appuyant fermement la plante du pied droit au sol. A ce mouvement des jambes, correspond le mouvement des bras comme décrit à la troisième étape.
- On répète un certain nombre de fois cette étape.

A nouveau, il convient de souligner que les explications me semblent excellentes.

Le désir de joindre l'image au descriptif de l'exercice n'a donc pas pour objet de venir corriger un manque dans ces explications, mais bien de venir **soutenir** ces explications afin que ce soit encore plus clair et simple pour le facilitateur. Il sera lui-même soutenu dans ses propres démonstrations. Et ce processus de soutien contribuera à faciliter l'accès à l'objectif contenu dans les propositions. Car certaines des danses proposées sont pleines de nuances. En faire l'économie prive l'élève de la force intégrante contenue dans la danse. Et même si ce n'est pas le cas de la Danse de Fluidité que nous pratiquons très souvent, il en est d'autres que nous dansons plus rarement et pour lesquelles notre seule mémoire peut s'avérer insuffisante si nous souhaitons traduire en mouvement – plus qu'en paroles – toute leur richesse.

Encore un autre exemple :

Les Variations rythmiques

(extrait du Catalogue Officiel des Exercices et Musiques)

Description : Les participants marchent en rythme (jusqu'à réchauffer les muscles) et ensuite sautent rythmiquement avec synergie.

La danse se crée sur la base de quatre mouvements :

1. marcher en rythme
2. sautiller en rythme avec synergie
3. sautiller en tournant sur soi (les bras ouverts en synergie)
4. sautiller avec ouverture latérale des jambes et des mouvements simultanés des bras qui s'ouvrent et se ferment sur la poitrine, en regardant alternativement le pied qui s'élève du sol.

Cette danse - les variations rythmiques - n'est certainement pas des plus simples à expliquer. J'ai pu en faire l'expérience lors des différentes présentations que j'en ai eues. Toutes ou quasi, différentes les unes des autres. Comment s'y retrouver ? Ici l'expression "une image vaut mille mots" prend tout son sens. Cela devient clair et il ne reste plus au facilitateur qu'à...pratiquer un peu avant de démontrer !

N.B. = Les trois exercices cités ci-dessus sont démontrés sur le DVD accompagnant ce document.

3.4 Mon désir de partager un outil commun

J'ai le désir de partager un outil commun, pour un travail commun et solidaire, de soin à la Biodanza®. Je dois, ici, avouer être de nature assez contestataire. Je n'aime pas me voir imposer des actions ou des règles selon des modes qui révéleraient un manque de respect à la personne que je suis. J'ai besoin de comprendre pourquoi on me demande de faire telle ou telle chose comme ceci ou comme cela. Ou pourquoi on me demande le contraire.

J'aime que les choses soient claires. Que l'on appelle un chat un chat et un chien un chien. Je suis donc pour le respect des droits de création, pour le respect des auteurs et de leur propriété intellectuelle, et pour la reconnaissance qui l'accompagne.

Dans ce sens, je considère que Rolando Toro a été d'une générosité hors du commun avec sa création. Il a partagé ses découvertes avec passion et a permis à des centaines, voire à des milliers de personnes de se former. Il nous a laissé un modèle opératoire et une méthodologie qui font que, même sans lui, nous pouvons continuer à nous former et à offrir la Biodanza®. Il n'a pas gardé ses secrets pour lui. Il a tout partagé.

Cependant il a mis une condition. Que soient respectés le Modèle Théorique, la Méthodologie et la Sémantique Musicale de la Biodanza®. Donc l'utilisation de l'outil est à la fois relativement accessible (dans l'accès à une formation assez ouverte), mais, en même temps, placée dans un cadre qui laisse très peu de place à la « créativité interprétative ».

Dans mon intention de produire ce support audiovisuel (sous forme de DVD) d'exercices officiels en guise de monographie, réside la volonté de vouloir soutenir le désir de Rolando Toro de ne pas voir la Biodanza® devenir le "ramassis" de toutes les inspirations et créations, aussi belles soient-elles, de tout le monde. Et encore moins quand ces créations et inspirations sortent totalement des critères énoncés dans le Modèle Théorique, la Méthodologie et la Sémantique Musicale en Biodanza®.

Voici un texte que tous les facilitateurs et étudiants en troisième année doivent avoir en leur possession, et qui se trouve d'ailleurs en introduction du Catalogue :

"Le Catalogue Officiel des Exercices, Musiques et Consignes, présenté ici, est le résultat d'un grand effort visant d'une part à rassembler le matériel que j'ai produit depuis plus de quarante ans, et d'autre part, à réaliser un document sur la Biodanza® conforme à la conception de celle-ci.

La motivation qui m'a poussé à réaliser ce catalogue a surgi du fait que dans différentes Écoles de Formation en Biodanza®, il a été constaté que certains des exercices enseignés et certaines des musiques utilisées n'étaient pas ceux que j'avais structurés et expérimentés, et ne répondaient absolument pas aux critères que j'ai proposés dans le Modèle Théorique, dans la Méthodologie et dans la Sémantique Musicale de la Biodanza®.

Plusieurs facilitateurs ont pris l'initiative d'introduire des exercices et des musiques qui, au vu de ces mêmes critères, s'avèrent erronés.

Cette situation est grave car elle tend à générer une perte progressive de l'identité de la Biodanza®, de sa cohérence et de son unité.

Dans certains cas, il se pratique même une Biodanza que je ne peux reconnaître comme telle.

Les exercices que j'ai conçus et les musiques que j'ai choisies sont le résultat de nombreuses années de recherche, d'un grand effort et d'une grande sensibilité sélective.

On pourrait imaginer les difficultés que rencontreraient ceux qui, dans un avenir plus ou moins lointain, désireraient pratiquer la Biodanza® Système Rolando Toro, s'il n'existait pas un instrument méthodologique de référence comme le présent catalogue.

L'introduction de ces soit disant « innovations » est que ceci peut entraîner la disparition de la Biodanza® dans un temps très bref, ce qui représente un risque majeur.

Les facilitateurs de Biodanza® doivent comprendre que l'exigence de cohérence méthodologique assure la permanence, dans le temps, de l'identité du Système Biodanza en raison de sa force unificatrice.

La Biodanza s'étend et se pratique actuellement au niveau mondial. La discipline qui se pratique en Amérique doit être la même que celle qui se pratique en Europe, en Afrique, en Asie ou en Océanie.

Nous devons donc pouvoir reconnaître la Biodanza®, indépendamment de là où elle est pratiquée, comme appartenant à un seul et même système.

Je conseille aux directeurs des Écoles de Formation en Biodanza® de n'inviter à donner des stages de formation que les facilitateurs didacticiens qui font preuve d'orthodoxie. Je suggère que si, par erreur, un didacticien devait introduire des exercices ou des musiques qui ne sont pas dans la Liste Officielle, il soit mis à l'écart des collègues d'enseignants des écoles.

La soif de nouveauté dont parle Martin Heidegger empêche d'approfondir les choses dans leur essence.

La présente Liste Officielle est le résultat de longues années d'effort et représente un grand développement de la méthodologie de la Biodanza®.

Je souhaite exprimer ma profonde gratitude à Eliane Matuk, qui dès le début m'a assisté dans l'élaboration de cette Liste. Je remercie Marcelo Mur et Claudete Sant' Anna pour leur collaboration à l'organisation des textes.

J'invite tous les facilitateurs à protéger avec responsabilité la permanence de l'identité du Système Biodanza® et, également, à approfondir leur connaissance des exercices, de leurs musiques respectives et de leurs consignes."

Rolando Toro Araneda

(Tiré du cahier "Liste officielle des exercices, musiques et consignes de Biodanza® – Edition 2005 Revue et Amplifié 2008.")

4. L'importance du mouvement en Biodanza®

4.1 La Biodanza® n'est pas de la danse libre

La Biodanza® n'est pas de la danse libre et les mouvements sont structurés pour répondre à des objectifs précis. Comme nous venons de le voir ci-dessus, la Biodanza® n'est pas une exposition ou un laboratoire pour créateurs en herbe. Elle n'est pas, non plus, un espace où l'objectif serait de venir passer un bon moment sur de bonnes musiques avec de bons amis ; bien loin de là. Loin d'être triste, l'objectif de la Biodanza® est de promouvoir des vivencias intégrantes par la danse, le chant et des situations de rencontre en groupe. La vivencia est entendue comme une expérience – ici et maintenant – intense et accompagnée d'émotions, de sensations profondes (cénesthésiques) et de participation de la conscience. Cette alchimie est avant tout dansée. Nous sommes donc clairement dans l'univers du mouvement.

Parmi les concepts structuraux de la Biodanza®, Rolando Toro identifie d'ailleurs la Danse et l'unité « **Mouvement** Musique Vivencia ».

Parmi ses outils, lorsqu'il propose une étude la comparant aux autres approches de développement personnel ou aux thérapies, il met en évidence :

- l'unité musique, **mouvement**, vivencia.
- l'induction de vivencias intégrantes par des exercices en musique, le chant et **la danse**.

En résumé, nous allons retenir ici, que la Biodanza® a pour objet de stimuler l'intégration par la structure opératoire de l'ensemble « Musique – **Mouvement** - Vivencia ».

4.2 Objectifs des danses destinées à stimuler les potentialités

Les objectifs des danses destinées à stimuler les potentialités sont liées à des catégories de mouvements bien précises. Chacune de ces catégories ayant été identifiées, d'une part, comme faisant partie du mouvement naturel humain et, d'autre part, comme ayant besoin d'être réhabilitée. Notre façon de bouger, en fonction de notre style de vie et des conditionnements culturels, a affecté l'expression de ces mouvements, à l'origine, naturels. Il est donc important de s'assurer que, dans les danses proposées, ces différentes catégories soient clairement exprimées et facilitées. Faute de quoi, le participant à un groupe de Biodanza®, se croyant libre de « faire ce qu'il veut », ne fait que répéter ses propres mécanismes et conditionnements. Pour plus de précisions sur les différentes catégories de mouvements et les objectifs qui leur sont associés, il convient de se reporter à l'Annexe (A) en fin de document.

4.3 Parce que le mouvement intégré fait partie du chemin

Parce que le mouvement intégré – c'est à dire exprimant à nouveau l'ensemble des potentialités naturelles - fait partie du chemin vers la joie de vivre, en même temps qu'il en est une des manifestations, il est notre objectif principal lorsque nous invitons les personnes à danser. Retrouver un mouvement naturel, exprimant pleinement ce que nous ressentons, traduisant une relation de plaisir au propre corps, participe au sentiment de la joie de vivre, de prendre sa vie en main, d'aller vers ce qui est bon pour nous. Le corps retrouve sa beauté naturelle, celle que Rolando Toro, dans son schéma sur le mouvement humain nomme « la grâce ».

Si l'on suit Rolando Toro dans cette approche, il devient donc nécessaire de présenter des mouvements qui facilitent cette intégration. Les participants apprendront, par le plaisir, par le jeu, par l'invitation à une expression sincère et profonde, par l'acceptation des propres limites, à apprivoiser ces danses, exercices et mouvements différents. **Par la répétition, ils se familiariseront avec ces derniers et pourront de plus en plus s'y abandonner pour jouir de plus en plus du plaisir qu'ils procurent, tout en éveillant la joie de vivre.** Le plaisir traduisant l'intégration de plus en plus grande entre le corps, les mouvements et l'esprit.

“ *La soif de nouveauté* dont parle Rolando en citant Martin Heidegger empêche d'approfondir les choses dans leur essence.” (Tiré du texte d'introduction de Rolando Toro dans le Cahier officiel des exercices)

En ne respectant pas la méthodologie enseignée en Biodanza®, les facilitateurs qui se permettent de créer de nouveaux exercices ou variations sur variations – avant d'avoir maîtrisé et proposé la base, ne font que rendre plus difficile l'accès à des vivencias intégrantes et au processus annoncé par la Biodanza®. Que ces changements soient intentionnels ou non. Parce qu'il est vrai que parfois, la « variation » n'est que le résultat d'une déformation de la mémoire. Chacun faisant comme il peut avec ce dont il se souvient.

4.4 L'importance du mouvement en Biodanza®

L'importance du mouvement en Biodanza® n'est pas dans la forme, mais dans les niveaux d'intégration qu'il permet. Je vais prendre l'exemple de ma relation à un exercice en particulier ; je veux parler du *Mouvement segmentaire du cou*. Au début de ma pratique, cet exercice, m'apparaissait plutôt inconfortable et je ne parvenais pas à saisir son importance, sa « fonction », et ni en quoi il était une vivencia, dite « de danse ». Lors de cet exercice, le mouvement de « rotation lente du cou » me faisait aussi mal et semblait augmenter les tensions au lieu de les diminuer. Pourtant il me semble que je suivais bien les consignes. Et un jour un facilitateur est venu me dire que je n'avais pas besoin d'en faire « *une extension maximale du cou* ». Ce qui a rendu l'exercice déjà plus confortable, plus plaisant. Cependant, à force de rencontrer cet exercice au fil des séances, des semaines, des mois et à présent, des années, ma relation avec lui a aussi évolué : j'y ai d'abord trouvé, au-delà du confort, plus de plaisir et, aujourd'hui, je constate qu'il me plonge directement dans un état vivenciel incomparable et que je décrirais comme un état de transe et de bien-être profond, de véritable dissolution de mes tensions.

Ceci me fait donc retenir quatre points importants, en relation directe avec ma préoccupation du mouvement dans ce projet de monographie.

- 1 – l'importance d'une consigne claire et complète ;
- 2 – une démonstration juste de l'exercice ;
- 3 – l'intégration progressive du mouvement ;
- 4 – le plaisir induit par la répétition.

Je prends comme autre exemple la *Danse d'extension maximale*. Cet exercice, qui sollicite l'équilibre en demandant une extension maximale des bras et des jambes m'était difficile à réaliser. J'ai mis du temps à « l'appivoiser ». Avec le temps et les répétitions, il est devenu pour moi un mouvement clé. Un jour, lors des séances de lecture de mouvement qui ont accompagné notre formation, notre directrice d'école nous a bien indiqué comment exécuter cet exercice sans poser de main au sol et en conservant notre équilibre à partir de notre propre centre de gravité (le bassin à l'aplomb du sol, c'est à dire sans casser le tronc dans une inclinaison excessive du buste vers l'avant, et en faisant partir le mouvement du centre vers la périphérie avec tonus). C'est à partir de ce jour que cet exercice aussi est devenu pour moi un moment clé dans mon processus. J'ai énormément gagné en équilibre et stabilité corporelle. Sans parler de la projection existentielle que cela a pu avoir.

5. La forme de mon projet de monographie

5.1 Forme audio-visuelle

Dans ma recherche personnelle, à savoir quel support visuel serait le plus pratique et efficace pour mon travail, j'ai opté pour le plus complet, c'est-à-dire le support vidéo, sur DVD.

L'idée de faire un livret avec des séries d'illustrations (photos, images) a été évoquée dans un premier temps. Cependant, elle présentait plus des limites. Des images, même en série, ne représentent pas aussi bien "le mouvement" qu'une « image en mouvement ». Et évidemment le support papier (en plus du désavantage d'être peu écologique), privait la démonstration d'un élément très important en Biodanza®, à savoir la musique.

Comme il s'avère que de plus en plus de facilitateurs utilisent l'ordinateur pour gérer les musiques lors de leurs vivencias, le support DVD s'avérait nettement supérieur à tout autre support car il peut être utilisé directement sur le même ordinateur. Bien sûr à condition que cet ordinateur possède un lecteur CD/DVD.

Le support audio-visuel présente à mon sens un autre avantage : il permet au facilitateur qui prépare son travail ou qui « révise », certains exercices/danses, de se laisser porter par "la vivencia" des personnes démontrant ces mêmes danses. Il peut ainsi réactualiser sa propre mémoire vivencielle.

5.2 Mouvements, teintés de vivencia

Dans ce support, on peut constater que la démonstration des danses, exercices et mouvements, est toujours teintée de la vivencia de la personne, ou des personnes, qui les réalisent. Il s'agit là d'un choix volontaire, car il aurait pu en être autrement.

Comme je le mentionne tout au long de ce document, les exercices que j'ai choisi de démontrer sur le support vidéo, sont tous tirés du Catalogue Officiel des exercices en Biodanza® et sont dansés en accord avec les consignes du catalogue. A partir de là, trois choix s'offraient à moi :

- 1- Choisir de segmenter chacun des mouvements et en démontrer la "mécanique", sans musique.
- 2- Choisir de ne pas segmenter, donc de présenter les danses, exercices et mouvements sans interruption dans leur exécution, au rythme de la musique, mais en demandant à la personne qui démontre de ne pas se laisser porter "vivenciellement" par la musique accompagnante.
- 3- Choisir que la personne démontrant la danse, (l'exercice ou le mouvement), à l'invitation de la musique (rythme, mélodie, harmonie, contenu émotionnel), se laisse porter par sa vivencia du moment.

Comme vous pourrez le constater, j'ai opté pour cette troisième voie qui me semblait beaucoup plus intéressante à tous points de vue.

D'abord cela va directement dans le sens de ce que propose le facilitateur aux participants lors des séances de Biodanza®. Il les invite – dans le cadre de la consigne - à se laisser porter par la musique, et par la vivencia du moment, dans le "ici et maintenant". J'ai d'ailleurs moi-même eu une expérience significative lors du travail de tri et montage de l'ensemble des captations vidéo : je me suis senti porté par les démonstrations que je voyais à l'écran. Cela me mettait personnellement dans un état vivenciel qui me semblait très inspirant pour les présentations et démonstrations que j'aurais à faire lors des séances que j'animerais. Je dois avouer que cela m'a très agréablement surpris et conforté dans mon choix.

Le prises de vue ayant été réalisées sur plusieurs jours, il sera aussi très intéressant de noter que cet état vivenciel sera différent d'un jour à l'autre, d'une musique à une autre. Donc complètement libéré d'une quelconque volonté de vouloir "standardiser" l'exécution d'un mouvement. La seule chose qui importait, lors du tournage, c'était de nous assurer (pour ce premier DVD il s'agit d'Hélène et moi-même) que le mouvement initial correspondait aux consignes de base, c'est à dire le plus en conformité avec la proposition de Rolando Toro.

Donc, il est bien clair que, comme le facilitateur le fait avec les participants à ses cours, ces démonstrations ne seront pas des modèles à "copier", mais, grâce à la façon dont l'exercice est présenté, des invitations permettant à l'utilisateur de retrouver son propre ressenti du moment.

5.3 A propos du lieu de tournage

Lors du tournage des danses et exercices, un grand soin a été porté à créer – dans les limites de ce qui était possible sur place - une atmosphère très vivencielle, le plus possible en conformité avec les recommandations de Rolando Toro sur l'endroit où les facilitateurs sont invités à proposer leurs "vivencias" :

" Le lieu même où se réalise la séance doit réunir des conditions de dignité et un environnement propice à un « centre du monde », dans le sens jungien du terme, c'est-à-dire un espace/temps où les personnes plongent au centre de leur monde et où se produisent des transformations internes. Il doit également avoir les conditions garantissant une certaine intimité afin que les participants puissent vivre des rencontres authentiques, sans spectateurs." (Extrait tiré du Fascicule de formation Méthodologie II).

5.4 Références musicales

Sur le support vidéo, (DVD) chaque présentation des danses, exercices ou mouvements, est précédée du nom de celui-ci et de la référence musicale de la collection officielle de l'International Biocentric Foundation, validée par Rolando Toro Araneda. Il est à remarquer que la référence complète de la musique (titre du morceau, du compositeur et/ou interprète) a été volontairement « réduite » à la façon dont elle est classée dans la collection de l'International Biocentric Foundation (IBF) et mise à la disposition des facilitateurs et élèves en troisième année, comme seule référence officielle.

5.5 Document conçu pour les facilitateurs et étudiants de Biodanza®

Le choix de ne pas associer de consignes et de ne pas mettre le nom complet des musiques est en cohérence avec le désir de réserver l'utilisation de ce support exclusivement aux personnes ayant déjà en leur possession le catalogue et les musiques, c'est à dire aux facilitateurs de Biodanza® et aux élèves des écoles ayant reçu de leur direction le matériel ci-dessus. Le DVD ne permet donc pas, à lui seul, de proposer les exercices de Biodanza®. C'est l'ensemble DVD, Catalogue des Exercices et Musiques et Collection des Musiques IBF, qui constitue l'outil.

5.6 Droits à l'image

Ce travail a été possible grâce à l'étroite collaboration d'Hélène Lévy Benseft, formatrice didacticienne, directrice de l'Ecole de Biodanza® Rolando Toro Méditerranée. Le droit d'utilisation de l'image est réservé exclusivement à Hélène Lévy Benseft en qualité de directrice de cette même école et à moi-même, en tant qu'étudiant auteur de cette monographie, facilitateur (en cours de titularisation), et producteur réalisateur de ce travail.

5.7 Droits de reproduction

Il est strictement interdit – en accord avec la législation applicable aux droits à l'image et aux droits d'auteur, de copier, reproduire, par quelque moyen que ce soit, en partie ou en totalité, les images de ce support vidéo (DVD) sans l'autorisation écrite des deux parties concernées. La distribution sera donc assurée par moi-même en cohérence avec les différents points cités plus haut, faisant référence au statut des personnes intéressées et des réserves d'utilisation.

5.8 Evolution du projet

5.8.1 DVD de Présentation de la monographie : Contenu

Le DVD qui accompagne cette monographie contient 38 danses et exercices, tous faisant partie du Catalogue Officiel des Exercices et Musiques de Biodanza. Les musiques font aussi toutes partie de la série musicale IBF. Ainsi le code accompagnant chaque exercice est à lire en deux parties. La première partie du code fait référence au numéro du CD (allant de 1 à 19 – plus les « complémentaires » 1, 2 et 3) et la seconde partie du code se réfère au numéro de la piste à lire sur ce même CD.

**GRILLE COMPLETE DES MUSIQUES ET
EXERCICES PRESENTÉS SUR LE DVD VOL.1
ASSOCIE A CETTE MONOGRAPHIE**

LISTE DES EXERCICES, ET MUSIQUES SUR LE DVD

No.	Nom de l'exercice	Musique	Réf. IBF
1	Baptême de Lumière	Consolation No. 3 Franz Liszt	11/14
2	Danse de Brahmâ	Heaven and Hell Vangelis	16/18
3	Danse de bras sensibles	Blue Lotus Erik Berglund	17/06
4	Danse avec déplacements légers <i>Aussi appelée</i> <i>Déplacements avec légèreté</i>	Moonlight Serenade Enoch Light & The Light Brigade (compositeur : Glenn Miller)	07/19
5	Danse expressive avec légèreté (Déplacement Valse)	Coppélia (Valse de l'Acte I, n°2) Léo Delibes	07/23
6	Danse d'Extension Harmonique	Say It (Over and over again) John Coltrane	08/16
7	Danse d'Extension Maximale	Love Theme BOF Blade Runner - Vangelis	
8	Danse de Fluidité Série I	Isn't it a pity George Harrison	09/10
9	Danse du Héron (ou de la Grue)	Elsha – Gheorghe Zamfir	09/04
10	Danse de l'Hippopotame	Self Portrait (Of the bean) Duke Ellington & Coleman Hawkins	15/05
11	Danse d'Intégration Yin/Yang	Years of Solitude (Años de soledad) Astor Piazzola & Gerry Mulligan)	08/11
12	Danse Rythmique Expressive	Mack the Knife Ella Fitzgerald	08/04
13	Danse Rythmique	Cidade vazia – Milton Banana trio	07/17
14	Danse de la Semence	L'hiver, 1er mouvement, Antonio Vivaldi	16/13
15	Danse du Serpent	Quintessence - Quincy Jones	08/15
16	Danse du Tigre	Have a cigar - Pink Floyd	15/03
17	Danse des Transformations et le Mythe de Shiva	Raga Adana du Concerto pour sitar, 3 ^{ème} mvmt., Ravi Shankar	16/15
18	Danse de Vishnu	L'horloge de ma vie – Jean- Pierre Posit	17/04

19	Danse Yang	L'été, 3ème mouvement (presto) - Antonio Vivaldi	15/12
20	Danse Yin	L'automne, 2ème mouvement (Adagio) - Antonio Vivaldi	15/16
21	Elasticité Intégrative	Europa ((Earth's cry, Heaven's smile) - Gato Barbieri	08/14
22	Intégration Motrice des 3 Centres	Muito - Caetano Veloso	09/08
23	Intégration Cénesthésique des 3 Centres	Graças a Deus - Maria Creuza	12/12
24	Jeu de l'Eventail Chinois en Couple	Fascinação - Elis Regina	10/15
25	Marche de Coordination Rythmique à deux	Sweet Gorgia Brown, Version Traditional Jazz Band	06/03
26	Marche de Détermination	BOF Blade Runner, End title - Vangelis	06/05
27	Marche avec Majesté (Marche en exaltant la propre présence)	BOF Empire of the sun, Suo Gan – John Williams	17/13
28	Marche avec Motivation Affective	Hello Goodbye - The Beatles	06/04
29	Marche Physiologique	Sweet Goergia Brown – Version Traditional Jazz Band	06/03
30	Marche en Synergie	Hello Dolly - Louis Armstrong	08/01
31	Mouvement Segmentaire du Bassin	Sweet Leilani - Leo Addeo	09/07
32	Mouvement Segmentaire Bras Poitrine	Reigen seliger geiter d'après Orfeo ed Euridice de Gluck, (part 2) - Thijs Van Leer	09/17
33	Mouvement Segmentaire de la Ceinture - Le jonc	Rosa - Carlos Poyares	09/06
34	Mouvement Segmentaire du Cou	Because - The Beatles	09/01
35	Mouvement Segmentaire des Epaules	Adagio du concerto Brandebourgeois n°1 - Johan Sebastian Bach	09/19
36	Respiration Dansante	Adagio du Quintette à cordes - Franz Schubert	17/15
37	Saut Synergique	Kyrie, (extrait de la Missa Luba) - Les Troubadours du Roi Baudoin	07/02
38	Variations Rythmiques	Tiger rag – Version Traditional Jazz Band	07/03

5.8.2 DVD en cours de préparation

Le travail de production et de réalisation de ce support vidéo (DVD) contenant 38 exercices se veut le premier d'une série qui viendra couvrir l'ensemble des danses, exercices et mouvements présentés dans le Catalogue Officiel des Exercices de Biodanza® dans sa version la plus récente au moment de chaque actualisation (le volume 1 a été réalisé à partir de la version 2008, traduite et commentée par Hélène Lévy Benseft).

En tenant compte des disponibilités des personnes impliquées dans ce projet, ce travail devrait être complété et disponible au cours de l'année 2011.

5.8.3 Disponible en plusieurs langues

Compte tenu de l'expansion de la Biodanza® à travers le monde, je suis parfaitement conscient que ce travail devrait être traduit dans les langues principales, le plus rapidement possible. Ces langues sont l'anglais, l'espagnol, l'italien et le portugais.

NB. Le présent DVD est inscrit en langue française. Tous les autres supports qui viendront s'ajouter seront aussi produits d'abord en français avant d'être traduits.

Conclusion

En guise de conclusion, j'aimerais partager ce qu'a été pour moi l'expérience de réaliser ce travail.

D'abord je dois avouer être passé, tout au long de mon parcours d'élève en formation, par des périodes très distinctes et contrastées les unes par rapport aux autres. Comme je suis une personne au tempérament plutôt "bouillonnant" et qui aime que les choses se fassent rapidement, j'ai été confronté au sentiment de trouver l'apprentissage long et à ne pas en comprendre la raison. Le processus n'était pas assez rapide pour me satisfaire. Je l'ai souvent manifesté. Je me suis souvent opposé. Je salue donc la patience de ma "directrice", qui a été aussi ma facilitatrice didacticienne et ma facilitatrice du groupe hebdomadaire, pour sa patience à m'expliquer parfois, à m'endurer par d'autres moments, mais à toujours respecter mon rythme, mon moment, tout en restant ferme.

Je remercie aussi mes collègues de formation qui ont aussi dû, par moments, sans aucun doute "m'endurer". Et à la fois, je me dis que toute expérience que nous vivons nous est toujours bénéfique. Elle constitue toujours un apprentissage. Cela a été le cas pour moi. Je fais le vœu qu'il en aura été de même pour eux.

Je suis donc passé, au moment de la découverte de la Biodanza®, par une période de fascination. Tout était merveilleux, tout était facile. C'était avant la formation.

Au cours de la première année d'école, j'ai été confronté à une certaine désillusion. J'avais du mal avec autant de théorie, amenant tant de concepts nouveaux, là où la vivencia me donnait l'impression que je n'avais pas besoin de réfléchir, de comprendre, pour apprendre à faciliter. Toute cette théorie qui s'étirait, et nous ne touchions pas du tout à la méthodologie.

Puis, en fin de première année, il y a eu mon déménagement en France. Pour suivre mon cœur et les appels de l'amour, j'ai changé de pays, d'école, de groupe. Là j'ai fait la découverte d'une nouvelle mentalité. J'ai fait l'apprentissage de tout un nouveau monde avec un statut assez vague, quelque chose entre « résident » non officiel et à peu près « immigrant ». Après quelques années de célibat, je refaisais aussi la redécouverte de la vie à deux, de la vie en couple. A travers ce parcours, toujours la rencontre de nouvelles personnes. Tout un monde aussi, que celui de la Biodanza®. Tout cela a constitué une sorte de tissage riche de défis, de plaisirs, d'initiations, de questionnements, de découvertes. Et tout a participé à mon processus.

Je peux donc considérer aujourd'hui que mon parcours de Biodanza® a été très dynamique et que la pratique hebdomadaire a été très soutenante tout au long du chemin.

Je dois aussi mentionner que ma conjointe de vie est une personne extraordinaire. Elle a été et continue à être, à chaque pas et chaque jour une compagne des plus soutenante. Une véritable femme de cœur, c'est le moins que je puisse dire.

Puis il y a eu, à la fin des trois années d'études de Biodanza®, lorsque j'ai reçu l'autorisation à ouvrir mon propre groupe, le surgissement d'un sentiment d'anxiété. Nous étions en juin 2009. C'était d'ailleurs la période du 2^{ème} Symposium de Biodanza® et je faisais partie de l'équipe d'organisation. En septembre de la même année, j'ouvrais donc un premier groupe à St-Laurent-du-Var avec la conviction que j'allais avoir au moins 45 personnes toutes les semaines. Je suis vite retombé de mon nuage d'illusion et je me suis trouvé confronté à la réalité d'un groupe de 4 à 5 personnes par soir, et en plus de façon irrégulière. J'ai vite désenchanté. Après 6 séances, j'ai tout arrêté en me demandant si j'étais fait pour cela. J'étais anxieux et n'y trouvais pas de plaisir. Et puis j'éprouvais de moins en moins l'envie de pratiquer la Biodanza® pour moi-même. Je n'y trouvais plus mon compte. Il est vrai qu'au cours des deux années qui venaient de s'écouler, ma pratique de la Biodanza® avait été plus qu'intense et intensive.

Cependant, malgré tous mes doutes et mes hésitations, j'ai invité Hélène afin que nous entamions le travail de tournage en salle. Il a fallu que je fasse l'acquisition de matériel spécifique pour ce projet. En Avril 2010, nous avons réservé trois journées pour prendre les prises nécessaires. De longues journées pour un travail intensif et exigeant en plusieurs points.

Par la suite, il m'a fallu acquérir, dans un deuxième temps, des logiciels de montage vidéo et un nouvel ordinateur plus puissant, et continuer à me perfectionner dans l'utilisation de tout ce nouveau matériel.

Et pendant tout ce temps, à travers tout cela, je me demandais toujours où j'allais personnellement avec "la" Biodanza®. Le printemps puis l'été 2010 sont passés avec tous les stages et activités déjà au calendrier depuis un bon moment. J'ai eu l'occasion de vivencier parfois, et d'autres fois, écoutant mon non désir de vivencier, je suis resté un peu à l'écart.

En septembre, de retour au groupe hebdomadaire, après un repos de quelques mois de "vivencia", il s'est produit une sorte de "décliv" en moi. Comme si ma perception de la Biodanza® était parvenue à une forme de maturation. Je pouvais « voir », autrement le rôle du facilitateur avec tout ce qu'il peut apporter. Ce fut comme une deuxième révélation qui s'est accompagnée d'un sentiment profond d'être en pleine possession de mes moyens. Et de ma motivation.

J'ai repris les cassettes qui étaient rangées sur une étagère et je me suis lancé dans le montage de ce support avec passion et beaucoup d'intérêt. Je me suis émerveillé, ému, des lectures et recherches que cela m'a demandé. J'ai compris, à un autre niveau de profondeur ce que j'avais déjà lu, déjà vu. Avec un regard nouveau, j'y trouvais quelque chose de nouveau. Comme quoi une deuxième, troisième et énième lectures nous permettent toujours de découvrir un sens qui nous était caché.

Aujourd'hui, je suis ému et fier de voir ce projet parvenu à son premier terme avec ce premier volume, et doublement excité d'avoir déjà réservé la salle pour le tournage du Volume II en janvier 2011.

Heureux aussi, de l'ouverture prochaine, aussi en janvier 2011, d'un nouveau groupe de Biodanza®, cette fois-ci en co-animation avec Béatrice Campana.

REMERCIEMENTS PARTICULIERS

Merci à Rolando Toro Araneda

Je tiens tout d'abord à remercier Rolando Toro pour son génie et son audace à créer la Biodanza®. Et d'autant plus que j'ai eu la grande chance, à quelques reprises dans les deux dernières années, d'échanger en toute intimité avec cet homme au cœur et à l'esprit débordants de vitalité. Jamais je n'oublierai ces moments, ces conversations d'homme à homme que nous avons eues. Comme celles d'un père avec un fils.

Merci à Hélène Lévy Benseft

Tellement importante pour moi. Je tiens à remercier Hélène pour son amour, pour tout son support, son professionnalisme, sa passion pour la Biodanza®, sa passion contagieuse pour le bien-être des personnes. Merci du souci du travail toujours impeccable. Merci Hélène. Je suis tout à fait convaincu que sans ton soutien et ta foi en la Biodanza®, je ne serais pas à présenter cette monographie, ce support et outil de travail, avec autant de fierté et toute la conviction qui m'anime aujourd'hui. C'est du Grand Bonheur de vivre à tes côtés. MERCI !

Merci à Catherine Charbonnier,

Oui merci Catherine. Mon amie qui m'a offert, tant et tant de fois, une oreille et un cœur tout à l'écoute de mes "crises", à travers les méandres de mon processus. Combien de fois elle m'a écouté, qualifié, entendu, et m'a renvoyé avec beaucoup de soin la balle dans mon camp afin de me faire voir les choses autrement. Merci de m'avoir qualifié et permis de voir plus loin. J'ai beaucoup appris avec toi Catherine et merci, merci, merci d'être l'amie indispensable que tu es pour moi.

Merci à Bruno Ribant et Denis Orloff

Bruno et Denis sont pour moi deux hommes exemplaires. Des hommes que je considère des plus intègres et en qui j'ai une confiance sans limite. Toutes les rencontres que j'ai pu avoir, au cours des 3 dernières années, avec Bruno et Denis ont été remplies pour moi d'authenticité et de tendresse. Je vous salue tous les deux, mes amis, avec beaucoup de respect et d'amour. Et je vous remercie très sincèrement d'avoir accepté immédiatement, avec enthousiasme, ma demande de faire partie des membres de mon jury dans le cadre de la présentation de cette monographie.

Merci à Béatrice Campana

Béatrice, ma belle amie, ma sœur de cœur. Merci à toi qui, tout au cours de mon parcours en Biodanza®, a été un soleil, une joie de vivre, une complice sans le savoir, une véritable amie. Et puis, merci pour cette invitation à faire encore un bout de chemin ensemble, avec l'ouverture d'un nouveau groupe hebdomadaire en Janvier 2011. Merci pour cette grande confiance et merci de me permettre de partager encore et encore des heures de plaisir et de bonheur avec toi.

Merci à Marie Odile Leprêtre

Un merci particulier à Marie Odile, mon amie, élève du 4^{ème} cycle avec moi à l'école de Biodanza® Rolando Toro Méditerranée. C'est grâce à la générosité et la confiance qu'elle m'a témoignées en me prêtant un caméscope supplémentaire, que, pour certaines danses, j'ai été en mesure de présenter une "image-capsule" permettant de présenter un deuxième plan. Ce qui a l'avantage d'offrir une autre vue du même exercice. Merci beaucoup Marie Odile.

Merci à Laurence Wulkan

Un merci particulier à toi Laurence. Dans ton accompagnement d'Hélène à l'école de Rolando Toro Méditerranée, j'ai bénéficié de ton travail, de tes organisations, de ta bonne humeur, de ta gaieté. Mais, ce qui me reste de plus significatif de notre relation, je l'ai vécu lors d'un des deux Projets Minotaures auquel j'ai participé. A un moment où tu m'as permis de t'accueillir comme une petite sœur. De te prendre dans les bras et d'avoir une connexion de cœur à cœur comme rarement j'ai eu la possibilité d'en vivre. Aujourd'hui, dans la présentation de cette monographie, passage important pour un facilitateur, comme tu le sais très bien, je ne peux faire autrement que de m'en souvenir avec émotion.

Merci à mes compagnes et compagnons d'étude et de pratique de la Biodanza®

Un MERCI GÉANT qui arrive à la toute fin de cette monographie. Un MERCI tendre du fond du cœur. Un MERCI pour vous toutes et tous qui m'avez accueilli comme un frère lors de mon arrivée dans le groupe de formation, et dans le groupe hebdomadaire. Que des bras ouverts, des cœurs battants, des sourires et beaucoup, beaucoup d'amour. Il n'y a pas de mot ici pour décrire combien je vous aime et combien je suis attaché à vous. Merci de m'avoir permis de me tenir debout aujourd'hui, parmi vous.

Annexe "A"

LES CATEGORIES DE MOUVEMENT¹

Introduction à l'annexe

Le mouvement humain, tel que l'approchent Rolando Toro et la Biodanza®, subit, tout au long du processus de civilisation (sur une très longue durée), d'éducation et socialisation (sur une plus courte durée), une transformation qui semble l'éloigner de son expression naturelle intégrée. C'est à dire d'une expression dans laquelle peuvent se manifester toutes les potentialités innées à se mouvoir, à s'adapter et à s'exprimer pleinement. Par la pression de tous ces conditionnement, le corps se transforme de telle manière qu'il devient difficile d'en lire le langage profond ou même les besoins. Par cette pression répétée et transmise, le corps traduit surtout des dissociations, des manques.

Le processus d'intégration de la Biodanza® vise justement à réhabiliter, par des danses spécifiques porteuses des différentes catégories du mouvement naturel, la pleine expression corporelle (motrice, viscérale, fonctionnelle et vivencielle) des potentialités de langage naturel du corps :

Motrices : le mouvement est intégré, retrouve élan, puissance, grâce, ampleur, aisance, fluidité, tonus, souplesse....etc. c'est à dire riche de nuances ;

Viscérales : le mouvement est la traduction directe et entière du ressenti, d'une émotion, d'une relation en feedback avec le contexte dans lequel il se produit.

Fonctionnelles : le mouvement est organiquement cohérent, car il est régulé par l'ensemble des fonctions organiques (biologiques et physiologiques).

Vivencielles : le mouvement traduit la réalité « ici et maintenant » du danseur en relation avec la musique, la consigne et l'ensemble du contexte dans lequel se déroule sa danse. Il est cohérent.

Le facilitateur devra ainsi s'assurer que, tant dans ses propositions que dans ses démonstrations, les différentes catégories de mouvement seront abordées, travaillées jusqu'à parvenir à un niveau satisfaisant d'intégration (différent selon chaque individu, mais témoignant d'un processus évolutif par la pratique vivencielle).

Extrait du fascicule de formation : Le Mouvement Humain

1. Le rythme

C'est la succession régulière, périodique et cadencée du mouvement. Le rythme c'est l'ordre.² Le système vivant humain possède de nombreux rythmes très différents les uns des autres : rythme cardiaque, rythme respiratoire, rythme digestif, rythme rénal. Le système nerveux présente aussi des rythmes différents et complexes.

¹ Fascicule de formation : Le Mouvement Humain – Rolando Toro Araneda

² (Note Denis Orloff : Avant cette fonction, le rythme a une valeur rassurante parce qu'il instaure une attente, une répétition qui sera satisfaite. Ceci est en lien avec la symbolique de la continuité dans la discontinuité et l'expérience rythmique première in-utero par rapport au rythme cardiaque maternel).

Le rythme est la manifestation musicale la plus primitive, antérieure à la mélodie et à l'harmonie.

La musique rythmique peut faciliter des modifications dans les rythmes biologiques. Ainsi, un dépressif pourra s'animer et un hyper kinésique se calmer.

Danser en suivant le tempo d'une musique a pour effet d'éveiller et de stimuler le sens du rythme chez le danseur.

La première étape de l'intégration corporelle est l'intégration audio motrice rythmique, c'est à dire l'adaptation motrice à différents types de rythme.

En Biodanza®, nous proposons deux sortes de mouvements rythmiques fondamentaux :

- Mouvements Centraux : ils ont un effet cholinergique capable d'induire la transe.
- Mouvements Périphériques : ils ont un effet adrénérgique et peuvent induire une intensification de la conscience de soi et du monde.

La difficulté de danser un rythme peut être surmontée grâce à l'apprentissage et à la pratique.

Balancement : C'est l'oscillation autour de l'axe vertical du corps. L'être humain a une oscillation propre de par sa condition de bipède. Les jambes fonctionnent comme deux puissantes colonnes mobiles dont une des fonctions principales est de soutenir le poids du corps.

2. La puissance

C'est la force du mouvement musculaire. C'est aussi l'énergie disponible, l'efficacité de l'action et la capacité d'influence (d'action) sur des situations et des personnes.

La puissance du mouvement peut se développer grâce à l'entraînement. Cependant la composante génétique ne varie pas. Elle est en rapport avec le type morphologique. Ainsi, le type somato-tonique est doté d'une puissance plus élevée que les types cérébro-tonique et viscéro-tonique.

Élan Vital : C'est la disposition à l'action. L'impulsion à réaliser des projets. Il possède un sens existentiel : motivation à vivre, courage de faire face à la vie. Son contraire est le manque de motivation à vivre. L'élan vital se manifeste dans le saut, le sourire, le rire, l'enthousiasme et dans le ton de la voix. L'élan vital se manifeste aussi dans les initiatives à avancer, à aller à la rencontre des autres.

3. Le contrôle volontaire (intentionnel)

C'est la capacité de diriger les mouvements par la volonté. La capacité de réaliser des mouvements dans un but précis. Cela concerne les mouvements pragmatiques (utiles) ou formels. Les mouvements volontaires renforcent la conscience de la structure corporelle (les os, les muscles et les articulations). La tension musculaire confère une sensation de consistance corporelle.

Tension Dynamique : C'est l'augmentation progressive du tonus musculaire par le mouvement volontaire. Le résultat subjectif est une sensation généralisée de puissance et de consistance corporelle sans rigidité.

4. La résistance

C'est la capacité de s'opposer ou d'affronter des forces extérieures, tout en conservant la propre position ou posture. C'est aussi la robustesse, la solidité et la capacité de réaliser des efforts physiques soutenus. Elle stimule la capacité de se défendre contre le stress existentiel ou contre des agents pathogènes.

5. La coordination

La coordination est la syntonie et la synchronisation de tous les mouvements. Pour une bonne coordination générale il faut qu'il existe une parfaite harmonie entre les mouvements des muscles au repos et des muscles en action. C'est un processus qui arrive à maturation aux environs de la quinzième année de vie pour l'être humain.

La coordination statique (au repos) vient de l'équilibre entre l'action des groupes de muscles antagonistes (ex. les muscles de la jambe pour maintenir la station debout). La coordination statique est ce qui permet de conserver volontairement une posture.

La coordination dynamique est l'action simultanée de groupes de muscles différents avec l'objectif de réaliser des mouvements volontaires plus ou moins complexes.

Le cerveau est l'organe qui remplit la fonction centrale de régulation, de modulation et de contrôle de la coordination (statique et dynamique) et du tonus musculaire.

Coordination Rythmique à Deux : En Biodanza, nous proposons cet exercice (marcher avec l'autre en syntonie et connexion) car c'est un exercice fondamental destiné à stimuler la capacité de communiquer avec l'autre.

6. L'équilibre

C'est la capacité à conserver, de manière statique ou dynamique, une posture naturelle, sans déviation ni oscillation. L'orientation dans l'espace (équilibre dynamique) dépend en grande partie des récepteurs localisés dans l'oreille interne. Cependant les informations visuelles jouent elles aussi un rôle très important.

Le labyrinthe est un organe sensoriel complexe dans lequel sont déclenchés des réflexes qui contribuent au maintien de la posture normale par l'adaptation de la posture du tronc et des membres à la position de la tête. Les récepteurs vestibulaires, stimulés tant par la force de gravité que par les mouvements de rotation, sont à l'origine d'impulsions qui participent à l'attitude posturale et informent le cortex sur la position et les mouvements.

La fonction d'orientation dans l'espace exige que certains facteurs soient synthétisés au niveau du cortex cérébral :

- a) Impulsions vestibulaires (labyrinthe de l'oreille interne)
- b) Impulsions visuelles
- c) Impulsions articulaires (informations sur la position relative des membres)
- d) Impulsions cutanées tactiles et de pression.

Il convient d'adjoindre à ce mécanisme complexe d'intégration entre la proprioception* et l'extéroceptivité* des facteurs provenant de la mémoire (reconnaissance et interprétation de signes).

***Rappel :**

Proprioception : Sensibilité propre aux os, aux muscles, aux tendons et aux articulations et qui renseigne sur la statique, l'équilibration, le déplacement du corps dans l'espace, etc.³

Intéroceptivité : Se dit de la sensibilité qui recueille ses informations dans les viscères et qui est le point de départ des réflexes végétatifs.

Extéroceptivité : Sensibilité qui reçoit ses informations de récepteurs sensoriels situés à la surface du corps et stimulés par des agents extérieurs à l'organisme (chaleur, piquûre, caresse).

Le Docteur Arturo Tello (Chili) a découvert qu'il existe une relation intime entre les troubles émotionnels et existentiels et les symptômes de vertiges. Il a pu établir que certaines perturbations cortico-diencephaliques d'origine émotionnelle ont un impact sur la fonction vestibulaire.

Les observations cliniques de Tello sont du plus haut intérêt car elles permettent une nouvelle lecture des modèles théoriques de "l'orientation existentielle".

Le cervelet, organe situé en arrière du cerveau et responsable de la régulation des mécanismes liés à la coordination motrice, à la synergie et à l'équilibre du corps, intervient lui aussi dans la "fonction labyrinthique". Le cervelet est, par ailleurs, associé aux mouvements réalisés sous le contrôle du cortex, aux mécanismes intervenant dans le tonus et dans la posture corporelle et enfin dans la locomotion (qui est de nature plus automatique).⁴

A tous ces mécanismes, il convient d'adjoindre les facteurs affectifs et instinctifs

³ (Note Denis Orloff : La proprioception désigne principalement les sensations profondes, la kinesthésie (ou cinesthésie) plus précisément la sensation de mouvement et de position des membres. Avant cette fonction, le rythme a une valeur rassurante parce qu'il instaure une attente, une répétition qui sera satisfaite. Ceci est en lien avec la symbolique de la continuité dans la discontinuité et l'expérience rythmique première in-utero par rapport au rythme cardiaque maternel).

⁴ (Note Denis Orloff : A noter aussi que le cervelet en réponse à une cadence rythmique va tout faire pour qu'une réponse motrice se synchronise au même tempo. Et via le diencephale impliqué dans ce processus, cette réponse procurera chez tout le monde une sensation interne de satisfaction. C'est bien pour cela que le rythme renferme intrinsèquement une dimension affective et a une fonction hédonique ! Et... se positionne si naturellement dans le processus d'intégration motrice avant le processus d'intégration affectivo-motrice ! Bravo ⁴Rolando !).

régulés par le système intégrateur adaptatif limbique hypothalamique (SIALH) et par l'ensemble du contexte sensoriel neurologique et moteur (lui-même déterminé par l'impulsion à l'action et les motivations).

7. Synergie

S'agissant du mouvement humain, la synergie représente l'action conjointe et coordonnée de différentes structures et systèmes participants à la réalisation d'une seule action.

La synergie s'observe avant tout dans la marche, dans la course et dans les sauts, actions dans lesquelles les mouvements volontaires et involontaires des bras se synchronisent dans une latéralité croisée par rapport aux jambes, maintenant l'équilibre dynamique et augmentant l'élan vers l'avant (se reporter aux chapitres : "La marche en tant qu'expression existentielle" et "La mécanique de la marche").

8. Elasticité

L'élasticité est la capacité qu'ont certaines structures du corps humain comme la peau et les muscles, de se déformer sous l'action d'une force, et de récupérer leur forme d'origine lorsque cette force ne s'exerce plus. L'élasticité est une des conditions essentielles à la réalisation même du mouvement humain.

9. Extension

Cette catégorie de mouvement est ce qui permet d'élargir, d'amplifier le propre champ d'action. Elle est possible justement grâce à l'élasticité de certaines structures corporelles comme la peau et les muscles, et surtout grâce à la présence des articulations qui permettent le déplacement et l'étirement des membres.

L'objectif de l'extension est d'activer les tendons, les muscles et les articulations en stimulant l'intégration motrice.

10. Agilité

C'est la faculté de rapidité, d'agilité, de disponibilité immédiate, de libération du mouvement. C'est aussi l'adresse. Cette catégorie de mouvement s'oppose à la torpeur.

11. Légèreté

Le mouvement léger a très peu de poids. Il ne fatigue pas. Il est très délicat. La personne qui danse avec légèreté a le sentiment de se libérer d'un poids comme si elle s'élevait, comme si elle échappait à la force de gravité.

12. Flexibilité

C'est la faculté que le corps humain possède de se plier, grâce à la présence des articulations. Cette catégorie de mouvement se développe par les Mouvements Segmentaires, les Danses de Fluidité, d'Elasticité et d'Extension.

13. Fluidité

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

Il s'agit, dans le mouvement fluide, de rechercher un équilibre dynamique, une harmonie pulsante. Le mouvement fluide est sans à-coups ou arrêts ; sans angles. Face à un obstacle, il s'adapte à ce dernier et continue.

Le mouvement fluide représente la capacité de permettre le flux continu de l'énergie vitale, affective ou créatrice. Les mouvements de fluidité compromettent le corps tout entier dans un processus de déplacement sensible dans l'espace d'une manière telle qu'il se produit une connexion tactile avec l'air environnant. Un des effets les plus importants des exercices de fluidité est le ralentissement qui donne lieu à l'harmonie organique.

La fluidité est une catégorie de mouvement qui s'oppose à la rigidité. Les éléments liés à la fluidité et facilement observables dans les danses à deux ou en groupe, sont les suivants :

- La complémentarité, c'est-à-dire la disposition à se déplacer en occupant les espaces disponibles, évitant d'entrer en collision avec les autres personnes.
- La synchronisation, c'est-à-dire la capacité à danser avec les autres dans un même espace-temps.
- La réciprocité, c'est-à-dire la capacité à entretenir des relations en feed-back.

14. Etonie

C'est l'équilibre du tonus musculaire. En Biodanza®, les exercices d'etonie ont pour objectif d'équilibrer, voire même d'égaliser le tonus musculaire entre deux ou plus de deux personnes, afin que le niveau de tension et de relâchement, entre elles, puissent s'harmoniser. Il en résulte un dépassement progressif de la tendance à établir des relations interpersonnelles sur un mode de domination/soumission. Il s'agit, au contraire, de retrouver la capacité à nourrir des relations sur la base de la réciprocité.

15. Expressivité

« Le mouvement corporel tend naturellement à prendre la forme expressive ou la forme rythmique ».

« Les mouvements expressifs sont générés par des impulsions intérieures chargées d'émotion ». (Voir "Rythmes Organiques et Motricité" et "Du Rythme à la Mélodie").

16. Eurythmie

L'eurythmie, ou la synchronisation motrice avec tout le groupe, est une fonction encore plus difficile à réhabiliter. Chez les personnes ayant développé des pathologies profondes de l'identité, on note une grande difficulté, voire incapacité, à se syntoniser avec les modalités du mouvement global du groupe. (N.D.T. : ceci est patent dans les rondes). Le psychopathe, l'obsessionnel, le dépressif et l'hystérique éprouvent une grande difficulté à synchroniser leurs mouvements à un niveau groupal. Nous pouvons affirmer que le diagnostic de pathologie du Moi est en corrélation avec une incapacité de synchronisation motrice au sein du groupe. La compulsion de l'ego à se transformer en émergente, à se condenser, à attirer l'attention, à dominer, à entrer en compétition, à agresser, détruit d'emblée toute possibilité d'intégration au groupe comme un tout. Dans les "chœurs libres", par exemple, on observe un phénomène identique : l'absence d'eurythmie. Le malade se meut ou chante, au seul service de son propre ego, sans résonance aucune avec le groupe.

Cette pathologie est souvent stimulée par les systèmes et méthodes d'éducation fondés sur la compétitivité et l'idéal puéril de réussite individuelle.

17. Du Rythme à la Mélodie

La danse rythmique est probablement la forme la plus archaïque de la danse. Chez les tribus primitives, on observe des rythmes simples et relativement monotones, comme une sorte de constance motrice. Le même type de phénomène a pu être observé chez les Mapuches du Chili ou d'Argentine, chez les indiens d'Amazonie, ou chez certaines tribus d'Afrique. Cependant, chez les peuples plus évolués, comme au Zaïre ou dans le cas des Lamas Tibétains – avec leurs séquences rythmiques sur "tablas" – les rythmes sont plus complexes et se présentent combinés à des éléments mélodiques.

Chez les enfants porteurs du syndrome de Dawn ou déficients mentaux, on observe une réponse motrice claire face à des rythmes simples et prononcés. Selon nous, le premier pas vers une réhabilitation, chez de tels enfants, sera de travailler leur adaptation motrice à des rythmes différents. D'ailleurs, un progrès significatif peut être constaté lorsque ceux-ci deviennent capables de passer du niveau du rythme à celui de la mélodie, dans le sens où les modèles rythmiques rigides et stables peuvent se laisser modifier par de subtiles "perturbations" mélodiques. Car, en fait, dans les rythmes "progressifs" qui tendent vers une éclosion finale explosive et triomphante (comme dans certaines formes de Jazz traditionnel, ou dans la musique Beat), il n'y a de modification que dans le sens de l'intensité de la force instinctive.

C'est la mélodie qui incorpore (N.D.T. : in-corpore) l'élément affectif, communicatif et cordial. En termes neurologiques, le pas qui va du rythme à la mélodie est le même que celui qui conduit de l'instinct à l'émotion. La force vitale du rythme est modulée par la douceur fluide de l'affectivité. La génitalité du rythme s'intègre à l'affectivité de

la mélodie. Nous verrons plus loin que le pas suivant consiste à intégrer l'harmonie musicale.⁵

Les phénomènes d'angoisse, de peur ou de violence sont en relation avec la rupture de l'unité, avec la stridence ou les altérations brusques de l'un ou plusieurs des trois plans que constituent le rythme, la mélodie et l'harmonie.⁶

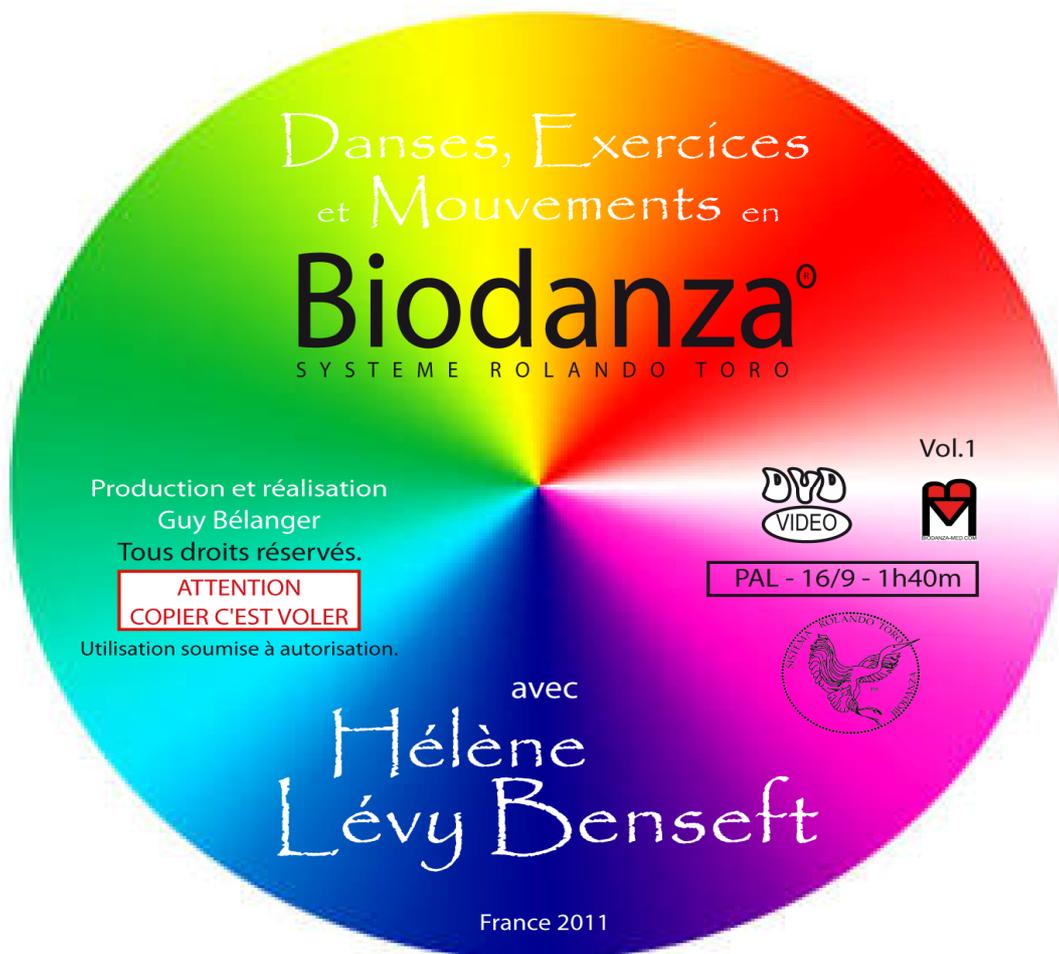
Ces considérations sont strictement biologiques. Nous n'avons pas, ici, la prétention de proposer une éthique ou une esthétique de la musique.

⁵ (Note Denis Orloff : la mélodie parachève le sens du rythme grâce au lien qu'elle instaure entre les parties. Elle instaure des liens de relation réciproque et significative).

⁶ (N.D.T : musicalement, l'harmonie fait référence à l'unité, à l'accord entre les différentes parties d'une composition et qui lui confèrent une sensation d'ensemble).

Photographie No.1
Face imprimée du DVD

Photographie No. 2
(page suivante)
Jaquette du boîtier DVD



L'outil indispensable de tous les facilitateurs.

Ce DVD a été conçu à titre de référence pour les facilitateurs juniors et les étudiants en 3ème année d'étude, dans une école de Biodanza et autorisés à ouvrir un groupe hebdomadaire de Biodanza.

Ce document de travail a été réalisé avec grand soin à partir des exercices et musiques officiels de la Biodanza, selon les consignes décrites dans le document "Liste Officielle des Exercices, Musiques et Consignes de Biodanza, Edition 2005 Revue et Amplifiée 2008".



Hélène Lévy Benseft
Facilitatrice didacticienne
Directrice de l'école de Biodanza
Rolando Toro Méditerranée

1 Baptême de lumière / 2 Danse de Brahmâ / 3 Danse de bras sensibles / 4 Danse avec déplacements légers / 5 Danse expressive avec légèreté / 6 Danse d'extension harmonique / 7 Danse d'extension maximale / 8 Danse de fluidité série 1 / 9 Danse du héron / 10 Danse de l'hippopotame / 11 Danse d'intégration Yin-Yang / 12 Danse rythmique expressive / 13 Danse rythmique / 14 Danse de la semence / 15 Danse du serpent / 16 Danse du tigre / 17 Danse des transformations et le mythe de Shiva / 18 Danse de Vishnu / 19 Danse Yang / 20 Danse Yin / 21 Elasticité intégrative / 22 Intégration motrice des 3 centres / 23 Intégration cénesthésique des 3 centres / 24 Jeu de l'éventail chinois en couple / 25 Marche de coordination rythmique à deux / 26 Marche de détermination / 27 Marche avec majesté / 28 Marche avec motivation affective / 29 Marche physiologique / 30 Marche synergique / 31 Mouvement segmentaire du bassin / 32 Mouvement segmentaire bras-poitrine / 33 Mouvement segmentaire de la ceinture (le jonc) / 34 Mouvement segmentaire du cou / 35 Mouvement segmentaire des épaules / 36 Respiration dansante / 37 Saut synergique / 38 Variations rythmiques.

Production et réalisation
Guy Bélanger - France 2011

PAL - COULEUR - 1h.40m. - 16/9

www.biodanza-med.com



Danses, Exercices, Mouvements de Biodanza avec Hélène Lévy Benseft



Danses, Exercices
et Mouvements en

Biodanza®

SYSTEME ROLANDO TORO

Matériel didactique pour les facilitateurs et étudiants en 3ème année.



avec

Hélène
Lévy Benseft



Production et réalisation
Guy Bélanger

Vol. 1

