

Ecole de Biodanza Toulouse Occitanie Système Rolando Toro

Directeurs : Géraldine Abel et Guillaume Husson

Monographie de titularisation : André Scribante

INTEGRATION DU PRINCIPE BIO CENTRIQUE

DE LA COMPLEXITE A LA SIMPLICITE

DE L'IMMENSITE A L'INTIMITE

Voyage au centre de l'être

Sommaire

- Avant propos
- Comprendre la logique du vivant
- Le principe Biocentrique
- La Biodanza
- Modèle théorique
- Inconscient vital
- Vivencia
- Sacré et réalité paradoxale
- L'Homme global ou l'Homme pluriel
- Récits vivenciels
- Chronique d'une intégration
- Remerciements
- Partage

AVANT PROPOS sur le choix du thème :

Aujourd'hui, aussi bien l'Écologie, que la menace atomique et ses risques sanitaires à l'échelle planétaire nous font redécouvrir la fragilité des systèmes dans lesquels nous vivons.

D'autre part, la prise de conscience du processus de complexification croissante de l'Univers, nous fait comprendre non seulement la fragilité de notre vie quotidienne, mais aussi celle des équilibres dynamiques de notre environnement, et la responsabilité que nous avons dans notre rapport au Monde.

Depuis trop longtemps déjà, l'Homme vit dans un contexte culturel aliénant fondé sur le profit et la destruction.

L'Homme contemporain, devenu citoyen, a constamment à faire à une nature inerte, la soumettant ainsi à sa disposition en permettant tous les artifices et les exploitations dans une vision mécaniste, réductionniste et mercantile du Vivant par une culture dissociative et un matérialisme outrancier.

« La violence exercée à l'encontre de la nature est une violence contre nous même » R.T.A.

« Les Big Boss » de l'Eden, « les Big Brothers » de la désinformation et de la manipulation, les féodalités de toutes sortes, lobbys, multinationales, gouvernements et réseaux mafieux se confondent et nous promettent « le meilleur des mondes » qui est en passe de devenir le pire des cauchemars.

Toutes les expériences sociopolitiques du 20^{ème} siècle, basées sur des idéaux absolutistes, pathologiquement égocentriques et anthropocentriques, ne sont vouées qu'à l'échec, parcequ'artificielles et exclusivistes.

La politique de « la table rase » des siècles derniers, en niant et refoulant les racines profondes de l'Homme et de ses besoins fondamentaux, a favorisé une vision linéaire, positiviste, projection hallucinatoire d'une hystérie collective, qui ne peut conduire qu'à un monde aseptisé, concentrationnaire et mortifère.

Vu d'en haut, j'ai l'impression d'une fourmilière géante, sans foi, ni loi, qui en s'excitant de tous bords pour sauver les quelques privilèges et comforts de quelques uns, organise massivement sa propre auto destruction.

Les faits sont là, en moins d'un siècle, l'humanité a fait plus de mal autour d'elle qu'en des milliers d'années, souillant une bonne partie de la planète, faisant des centaines de millions de morts, souvent dans des conditions atroces et incompréhensibles en véritables tragédies et génocides collectifs.

« Bref, avant, pendant et après nous, le déluge »

Cette triste réalité et l'incertitude pèsent sur notre futur proche, les conflits sont toujours là, latents et sous jacents pour certains, bien réels pour d'autres, ils émanent cette fois des « sans lois du marché », qui continuent à coloniser des peuples et des territoires, exploiter les ressources naturelles, et tuer, hommes, femmes et enfants, dans une accélération historique.

Comme le dit Théodore Monod **« Au royaume des prédateurs, l'homme y est roi »**

Pour Rolando Toro A **« La catastrophe culturelle dans laquelle l'humanité a été plongée est la conséquence de la séparation entre l'âme et le corps, ...qui a donné naissance à une infinité d'autres dissociations ; le créateur a été séparé de la créature, l'homme de la nature, l'individu de son espèce »**

« L'histoire de l'humanité n'est pas seulement celle de son développement technique ou de ses « progrès » en tous genres, ni même celle de ses institutions et de ses révolutions. Elle est aussi l'histoire des folies collectives qui ont permis ce développement et ces institutions » Michel Bounan (La folle histoire du monde)

On pourrait parler de civilisations phobiques, obsessionnelles ou hystériques, engendrées par la peur, la honte, le pouvoir, la vanité, la toute puissance, la compétition, l'oubli de soi même.....et des autres, etc.... ;

Bien sur, je n'oublie pas et suis sensible à la masse « d'amour » qui nous relie, à toutes les bonnes volontés et déterminations combatives pour défendre une perspective meilleure, aimante et plus respectueuse de la vie, nous sommes avec nos prises de conscience de plus en plus nombreux à espérer et œuvrer à un monde nouveau.

En même temps, j'ai l'impression d'être pris dans la nasse, responsable, complice et victime à la fois, une sorte d'impuissance à juguler le mal et l'obscurantisme qui s'annonce.

Rolando Toro A. a dit « **Le Principe Biocentrique est révolte pure** » c'est cette révolte qui m'habite, me poursuit, et qui me ramène constamment à mon rapport à la vie et à mes engagements ; d'abord tout jeune, face à l'autorité incontrôlée de mon père et par la suite aux premières manifestations de mes 15 ans, devant les bulldozers, pour s'opposer à l'invasion inéluctable de l'immobilier qui s'abattait sur le coin de paradis de mon enfance.

Sur un autre plan, en adoptant une approche interculturelle, nous pouvons réaliser toute la relativité de la notion même du corps.

Dans les sociétés et cultures où prédomine une vision organique, holistique ou écologique de la réalité, le corps en tant qu'entité exclusivement physique n'existe pas. Il s'inscrit naturellement dans un processus dynamique et un tissu de relations avec d'autres aspects de son environnement interagissant avec la vie émotionnelle et sociale de l'individu.

Le corps-machine est lié à tout un contexte culturel et scientifique de l'histoire de l'Occident, qu'on a appelé « l'ère de la révolution scientifique » entre le 16^{ème} et 17^{ème} siècle, dont la conception mécaniste de la nature influence encore fortement notre vision de la réalité quotidienne.

Redevenir conscient de notre participation à l'entretien de notre Monde , retrouver les principes d'organisation du vivant en soi, au sein du groupe, dans sa relation à la Nature en nous rappelant que l'Homme n'est pas qu'un observateur, mais un véritable participant de l'Univers, devient une priorité et une urgence.

COMPRENDRE LA LOGIQUE DU VIVANT

Mettre une double distance sur le réel : de près pour aimer, de loin pour comprendre

Nous avons l'habitude surtout en Occident, d'appréhender la réalité des choses du dehors, et d'attacher la plus grande importance aux phénomènes observables.

Si l'on veut passer du stade de simple connaissance à une compréhension véritable de la nature humaine nous devons considérer l'Homme avec ses fonctions intérieures, en essayant de comprendre les rapports qu'il entretient avec lui-même et son environnement, notamment au travers de son imaginaire.

« L'étude des mythes, des symboles et des archétypes considérés comme une herméneutique (interprétation du discours et des textes en tant que signes), nous permet une approche visant à rentrer en contact avec la réalité humaine »

Réapprendre aujourd'hui à relier la Raison et l'imaginaire, le Sacré et le profane, le global et le particulier, c'est-à-dire réapprendre à assumer nos paradoxes, retrouver le sens de l'Unité, en acceptant nos contradictions, en intégrant nos incertitudes métaphysiques, dans une cohabitation entre l'habitant solitaire de notre être intérieur et le principe transpersonnel nous reliant aux autres et à l'Univers tout entier, nous ouvre vers un nouveau paradigme, de nouveaux possibles, et me redonne personnellement l'espoir.

C'est cette espérance qui m'a poussé à choisir ce thème. Cette nécessité d'intégration des principes du vivant que propose la Biodanza Système R.T.A. s'est imposée, comme un axe essentiel

« La plus subversive de toutes les disciplines est celle qui se fonde sur le respect de la vie, sur la joie de vivre, sur le droit à l'amour, à la beauté et à la grâce. Elle ne reconnaît aucune autorité extérieure, politique, institutionnelle, idéologique, religieuse ou discriminatoire. »R.T.A.

Evidemment, dis comme ça, ça m'a bien plu, je sentais que ces mots et beaucoup d'autres encore, que cette poésie, cette vision me touchait particulièrement et me ramène à mes propres réflexions, sentiments, ressentis, et à mon histoire.

Ce qui m'a attiré sur le sujet, c'est le dépassement d'une image réductrice de la vie, vers une vision portée par l'intuition de « ***la dimension transcendante de révérence à la vie toujours renouvelée*** » comme dit Rolando Toro A.

La notion de la dimension sacrée de la vie, le respect de la vie comme référence absolue, ***«Potentialité de la vie et expression de ses formes évolutives, la Biodanza est une poésie du vivant fondées sur les lois universelles qui permettent la conservation et l'évolution de la vie. »R.T.A.***

Le concept du principe biocentrique, étayé par le courant des nouvelles sciences, nous relie, (contrairement aux croyances du 19^{és}. D'une évolution soumise à des logiques et des mécanismes linéaires et unidimensionnels) à l'approche d'une morphogénèse complexe, multidimensionnelle, résultant des interférences simultanées d'origines diverses et variées, touchant toutes les sciences du Vivant et toutes les dimensions de l'être.

La spécificité humaine, tout en partageant des affinités avec tous les règnes, minéral, végétal et animal, réside dans les caractéristiques particulières de sa propre complexité, faisant émerger certaines fonctions en combinant des facteurs conscients et inconscients pour innover, être auto productif et s'organiser en permanence.

L'Hominisation a commencé depuis des millions d'années, et ce que nous sommes aujourd'hui est dû à de multiples interrelations, interactions, interférences entre les divers facteurs qui nous composent.

La Vie naît avec l'explosion gigantesque de gaz, la création de milliard d'étoiles qui ont formé les galaxies, puis le système solaire, notre planète de feu et d'eau, qui a enfanté les minéraux, les végétaux, les animaux, et accouché de ce que nous sommes.

Le principe Biocentrique participe du chaos primordial, de l'expansion du vivant et de tous les principes universels qui relient les différents plans de la manifestation, de l'immensité de l'univers jusqu'à notre intimité profonde.

Théodore Monod disait « **nous sommes les tziganes de l'Univers** », Aujourd'hui i, nous pouvons penser comme dans les anciennes sagesses, que nous sommes les enfants de l'Univers, engendrés par lui.

La réactualisation de ces messages de complémentarité, entre Matière et Energie, d'unité fondamentale, d'analogie entre le macrocosme et le microcosme, se fait paradoxalement par le nouvel esprit scientifique. La microphysique, la microbiologie, et les neurosciences redécouvrent l'Univers complexe du vivant en pénétrant dans les mystères du monde atomique et subatomique.

La nature ne peut être réduite à des entités fondamentales comme les atomes, mais doit se comprendre en termes de tissus dynamiques de relations dont l'unité et l'exigence de cohérence entre les différentes parties du réseau en constituent le principe.

L'accent étant mis sur les interrelations et les interdépendances, entre les différents éléments, inclus les interactions entre le sujet observateur et l'objet observé.

En soulignant la nature dynamique de la matière, nous pouvons rejoindre en quelque sorte la conscience et les visions des « Mystiques », sur l'impermanence, le changement perpétuel dans l'univers, la notion de la partie incluse dans le tout, et vice versa, les phénomènes de mutation et de transformation incessante en adoptant une conception elle aussi dynamique de la réalité.

Nous ne pouvons plus considérer le réel d'une manière étroite et réductionniste, les nouvelles sciences, nous amènent à mieux comprendre les processus vitaux jusqu'ici occultés qui génèrent le vivant même.

- Les couleurs que l'on voit, ou les sons que l'on entend ne sont en fait que fréquences, et nous sommes nous même des « êtres vibratoires » sur les différents plans de la manifestation de la Vie.
- Le soleil par ses rayonnements invisibles inonde pourtant de ses forces vitales, toute la manifestation et participe de sa structure.

Pour Rudolf Steiner « **...les constellations zodiacales sont le grand architecte. Le maître d'œuvre, les sphères planétaires coordonnées par le soleil. L'ouvrière diligente, la sphère lunaire reçoit toutes les impulsions et les répercute sur la création terrestre....** »

Et encore « **la tendance spiralée, en liaison avec la tendance verticale sont les moyens par lesquels s'accomplissent toute les structures, et tout le fonctionnement du vivant selon les lois de la métamorphose.** »

C'est cette même spirale que l'on retrouve dans une ruche sauvage, dans la formation des galaxies, dans la forme des coquillages, dans le mouvement des danseurs Derviches et dans notre code ADN.

Pour l'homme, le réel, autant qu'on puisse le définir, ou l'univers manifesté, résulterait de l'addition de l'Imaginaire (mythes et symboles, rêves, intuition, subtil) et de la réalité observable. (Plus dense, plus matérielle)

En effet, si nous réduisons la compréhension de l'Univers en données mathématiques, à travers une équation, nous perdrons certainement, le sens de la réalité, l'Univers connu c'est-à-dire

scientifiquement observable représente environ 5% ; l'autre partie, les physiciens la relate en 25% de « matière noire » et le restant appelé « énergie noire ».

Que notre planète âgée de plus de 3,5 milliard d'année, dont le noyau interne est du à la radioactivité de la désintégration, d'Uranium, de Thorium, de Potassium, le tout maintenu dans un état solide par une pression de 3,5 millions de Bar, qu'elle soit composée de plaques tectoniques en constant mouvement, en tournant autour du soleil en une année sidérale, projetée dans l'espace galactique à une vitesse de 1675Km/h dans une galaxie d'environ 150 milliard d'étoiles encerclée elle-même de quelques autres 200 milliard de galaxie, devrait nous éviter notre toute puissance, notre arrogance et notre vanité en restant humblement à notre mesure, fruit comme le dit encore Théodore Monod, « **du hasard et de la nécessité** ».

La réalité en soi est inaccessible à nos perceptions, elle est semi imaginaire

« L'imaginaire serait comme une réalité du dedans complémentaire de la réalité matérielle du dehors », ou nous ne pouvons plus séparer le Sujet (observateur) de l'Objet (observé), en considérant le Monde de manière systémique, en termes de relations et d'intégration, c'est-à-dire de complexité. ... Nous pouvons considérer qu'il ya plusieurs niveaux de réalité, reliés par un tissu imaginaire qui la solidifie » dit Edgard Morin dans Propos sur le réel

Comme l'explique encore Edgard Morin « **Du point de vue de la complexité, rien n'est à exclure, tout ce qui existe porte un sens qui doit s'intégrer dans la réalité. L'erreur, le désordre, la déraison font partie intégrante de la Vie et lui sont nécessaires.** »

Le programme génétique se transmet à travers des millions d'années, évolue et se perfectionne ou disparaît. Le milieu contribue aux changements structurels, le système auto poïétique les spécifie. (Capacité d'auto organisation)

Pour Rolando Toro A « **La cognition est l'acte même de générer un monde** » (capacité de créer son propre monde)

Dans son interaction avec le milieu, le système vivant crée « son propre monde », en sélectionnant, parmi tous les éléments, ceux dont il a besoin.

« Le concept de cognition compromet la totalité du processus de la vie : perception, émotion, comportement, pensée et conscience.

Plus un organisme est complexe plus son domaine cognitif augmente en taille et en complexité. Le concept d'Inconscient Vital. (Psychisme cellulaire) coïncide avec celui de la cognition ; en tant que sagesse intrinsèque des êtres vivants capables de créer un monde.

On ne peut pas penser des structures vivantes indépendantes d'un cosmos vivant, en tant que totalité. »

L'énergie de vie est une. Le choix est de nous ouvrir ou de nous fermer à cette énergie.

Le jeu des combinaisons et des interactions de millions de molécules constituent le moindre des systèmes cellulaires, l'organisation vivante réside dans l'union de l'entropie (tendance au désordre et à la désagrégation) et de la négentropie (unité, complexité et ordre croissant)

- La Vie est considérée par les Traditions comme un grand souffle qui parcourt tous les éléments de la création, rythmant les actes des hommes et du monde comme une respiration qui provoque un mouvement en deux directions, une vers l'extérieur, animé d'une force centrifuge, fuyant le centre donc son origine(elle diffuse, se dissipe, crée), et une autre allant vers le centre, animée d'une force centripète, retournant vers son origine(se régénère, se reconnecte, se densifie).

Principe Bio centrique et principe alchimique

L'alchimie est l'Art de la transformation : les nuages, les arbres, les fleurs, les animaux et notre propre corps sont constitués de mêmes atomes, d'hydrogènes, d'azote, d'oxygène, de carbone... Le jeu des atomes est de se déplacer et de changer par des flux incessants.

On ne peut pas empêcher les transformations de se produire à tous les niveaux de la vie, l'alchimiste étant la transformation, le transformateur et le transformé.

Fritjof Capra démontre à sa façon dans la « sagesse des sages » cette loi de la transformation

« La conscience universelle est souvent comparée à l'océan : une masse fluide, indifférenciée, et la première phase de la création correspondait à la formation des vagues. Une vague peut être considérée comme une entité individuelle, et pourtant il est évident que la vague est l'océan, et que l'océan est la vague. Il n'y a pas de séparation ultime

La phase suivante de la création serait une vague se brisant sur les rochers et vaporisant l'air de gouttelettes d'eau, qui existeront en tant qu'entités individuelles pendant une courte période, avant d'être à nouveau avalées par l'océan.

Nous avons là, des moments fugitifs d'existence séparée.

Imaginons maintenant de l'eau qui s'évapore et forme un nuage, ...l'unité originelle est obscurcie, est cachée par une véritable transformation...ou il nous faudra quelques connaissances en physiques pour considérer que ce nuage est bien l'océan et l'océan ce nuage.

La séparation finale, ou la source originelle est complètement oubliée, apparaît dans un flocon de neige qui s'est cristallisé, à partir de l'eau contenue dans le nuage qui à l'origine s'était évaporé de l'océan...On a là une entité très structurée, individuelle et séparée qui ne comporte, en apparence aucune ressemblance avec sa source...Pour se réunir avec l'océan ; le flocon de neige doit abandonner sa structure et son individualité, il doit subir une mort de l'ego, en quelque sorte, pour retourner à sa source »

La compréhension du principe bio-centrique va dans ce sens, mettre le principe actif, la Vie, dans notre rapport au monde, intensifie le niveau qualitatif de celui-ci, dans une dynamique d'évolution, d'intégration, et donc de transformation.

« Un être humain est une partie d'un tout que nous appelons : Univers. Une partie limitée dans le temps et l'espace. Il expérimente lui-même, ses pensées et ses émotions comme quelque chose qui est séparé du reste, une sorte d'illusion d'optique de la conscience. Cette illusion est une sorte de prison pour nous, nous restreignant à nos désirs personnels et à l'affection de quelques personnes près de nous. Notre tâche doit être de nous libérer nous-mêmes de cette prison en étendant notre cercle de compassion pour embrasser toutes créatures vivantes et la nature entière dans sa beauté. »

Albert Einstein

Pour le professeur Rolando Toro A « ***Le principe bio centrique provient d'une intuition que l'univers est organisé en fonction de la vie et propose une reformulation de nos valeurs culturelles qui a comme référence le respect pour la vie.***

Il propose la potentialisation de la vie et l'expression de ses pouvoirs évolutifs. »

Comme il le dit « ***Le concept du principe bio centrique, ouvre un nouveau paradigme dans le domaine des sciences humaines, et proposent d'orienter tous nos actes dans le sens de permettre l'émergence d'une structure psychique capable de protéger la Vie et de faciliter son évolution. L'idée fondamentale serait que le bien consiste à préserver la vie, à la favoriser, à l'amener à sa valeur la plus élevée et que le mal consiste à annihiler la vie, à la blesser, à l'empêcher de fleurir. Le principe bio centrique s'intéresse à un univers compris comme un système vivant. »***

Et encore

« Le règne de la vie englobe beaucoup plus que les végétaux, les animaux et l'homme. Tout ce qui existe, des neutrinos aux quasars, de la pierre à la pensée la plus subtile, fait partie du système vivant prodigieux. Toute expression, tout mouvement, toute danse est un langage vivant. »

Ce principe pose le respect de la Vie comme centre et point de départ de toutes les disciplines et comportements humains.

A partir de ce principe nous pouvons concevoir l'univers comme « ***un gigantesque hologramme vivant dans lequel tout changement implique la totalité en constituant une forme absolue d'unité dans la complexité »***

« Le principe bio centrique se fonde sur une proposition antérieure à la culture, et se nourrit des impulsions qui génèrent les systèmes vivants.

Il englobe tous les domaines de l'activité Humaine :

Si l'individu se connecte à la vie, centré sur elle à partir de son propre centre ; il ressent les liens cosmobiologiques et sa propre familiarité ancestrale avec les pierres, les oiseaux, le soleil, les océans, et relié à ce principe il se transforme en pédagogue, un amant, en artiste et en poète. »R.T.

Le couple, la famille, la communauté, écologique en sont les manifestations et l'expression.

Albert Schweitzer : « ***En méditant sur la vie, je sens l'obligation de respecter n'importe quelle volonté de la vie qui m'entoure, car elle est semblable à la mienne ».***

LA BIODANZA

« La Biodanza est, de ce point de vue, une poétique du vivant, fondée sur les lois universelles qui conservent et permettent l'évolution de la vie

Elles s'inspire des principes universels du vivant,.....sa théorie et sa méthodologie se fondent sur la neurophysiologie, la psychologie, la sociologie et l'anthropologie.... elle s'adresse dans ce sens aux grandes fonctions qui garantissent la santé, et la puissance de vie, dans une dimension transcendante.

La vie est sacrée en soi, par le simple fait d'être « l'expression du cosmique »

La stratégie de la biodanza va dans le sens d'une vision intégrée de l'être humain et du respect de la vie.

La Biodanza utilise une méthodologie vivencielle, qui donne priorité à l'expérience vécue plutôt qu'à l'information verbale; elle permet de commencer la transformation interne sans l'intervention des processus mentaux de répression.

Elle est définie par son créateur comme **« un système d'intégration humaine, de rénovation organique, de rééducation affective et de réapprentissage des fonctions originaires de la vie par le mouvement intégré et les situations de rencontre en groupe. »**

« Par la Biodanza, nous parvenons à la source originelle des impulsions de la vie, rétablir à chaque instant de notre existence, les conditions qui nourrissent la vie.

Nous avons besoins pour vivre, d'intimité, de transcendance, de relations épanouissantes et d'un environnement stimulant.... Des espaces à construire en relation avec soi même, les autres et la Nature »

Intégration humaine

En Biodanza, le processus d'intégration agit grâce à la stimulation des fonctions primordiales de connexion avec la vie, laquelle permet à chaque individu de s'intégrer à lui-même, à l'espèce et à l'univers.

Intégration sensori-motrice, affectivo-motrice, ou idéo-affectivo-motrice

La modification des réponses organiques, sur un plan immunitaire, homéostatique, moteur, et existentiel, par le mouvement naturel plein de sens, possède le pouvoir d'induire des transformations

Intégrer ce que je pense, ce que je ressens et ce que je fais, mettre en accord toute les dimensions de mon être dans l'expression existentielle de ce que je suis, de qui je suis.

« Plus qu'une science, c'est une poétique de la rencontre humaine, une nouvelle sensibilité face à l'existence » Rolando Toro A.

Rénovation organique

C'est l'action sur l'autorégulation organique induite principalement par des états spéciaux de transe(changements) qui activent des processus de réparation cellulaire et de régulation globale des fonctions biologiques, en diminuant les facteurs de désorganisation et de stress.

Rééducation affective

C'est la capacité d'établir des liens avec les autres personnes.

« Retrouver l'unité de l'homme avec la nature et de l'homme avec sa nature »

Le noyau intégrateur étant l'affectivité.

L'autre devenant un semblable, plutôt qu'un étranger

C'est Expression de l'Eros, de notre capacité à aimer et à être aimé.

Réapprentissage des fonctions originaires de la vie

Vivre à partir des instincts. L'instinct est une conduite innée, héréditaire, qui ne demande pas d'apprentissage et se manifeste par des stimuli spécifiques.

« Les instincts ont pour finalité la conservation de la vie, sa continuité et son évolution. »

Vivencia intégrante

C'est une expérience vécue avec une grande intensité dans l'ici et maintenant, avec une qualité ontologique (qui se projette sur toute l'existence).

Les vivencias en Biodanza sont intégrantes parce qu'elles ont un effet harmonisateur en elles-mêmes.

MODELE THEORIQUE

« Un modèle est un instrument de recherche et de manipulation de la réalité, il nous permet de visualiser et de trouver la relation entre un système formel (créer par l'homme) et un système « naturel » en étude »R.TA.

Je lis le modèle théorique, comme une cartographie, une symbolisation des pulsations inhérentes à la vie, une géographie sacrée. Ou une carte au trésor qui pourrait nous mener vers notre temple intérieur ou notre terre promise

La biodanza nous invite à revenir à nos propres sources, à nos propres potentiels qui sont au départ un potentiel génétique inscrit dans chacune de nos cellules à notre naissance.

Comme la graine, la semence porte en elle les caractéristiques essentielles de sa future croissance.

Notre développement se fait à partir de nos expériences, nourri par la présence ou l'absence de stimuli externe appelés éco-facteurs.

Ces éco facteurs peuvent être positifs ou négatifs selon l'impact qu'ils auront dans notre vie.

Entre nos potentialités génétiques et notre capacité d'intégration identitaire, ces expériences se feront en oscillation entre un état d'identité, de vigilance, (conscience intensifiée de soi et du monde,) et un état de régression, de relâchement, de fusion avec le tout.(abandon, régression)

Le passage d'un état à un autre est celui de la transe, dans le sens de transiter, de passer, de traverser.

Ces passages permettent l'intégration de nouveaux vécus et ont une action sur notre identité ; ils révèlent nos principales motivations à vivre dans un processus de développement qui va de la naissance à la mort.

Cette ontogénèse constitue la vie comme un processus progressif de plus en plus complexe.

C'est dans ce processus même que se réalise l'intégration existentielle de chacun.

Cette intégration est à la fois d'ordre « affective, neurologique, endocrinienne et immunitaire » en permettant d'aligner sur le plan existentiel mes pensées, mes émotions et mes actes à ce que je suis et à qui je suis.

« Tous nous serions transformés, si nous avons le courage d'être ce que nous sommes »

Marguerite Yourcenar

INCONSCIENT VITAL

Le concept d'inconscient vital, correspond à la notion d'une intelligence instinctive, inconsciente et involontaire.

Le concept « d'inconscient vital » est une proposition qui fait référence « au psychisme cellulaire » « à la cognition cellulaire ».

Il existe une forme de psychisme des organes, des tissus et des cellules qui obéit à un « sens » global d'autoconservation.

L'inconscient vital donne naissance aux phénomènes de solidarité cellulaire, de création des tissus, de défense immunitaire et, en résumé, à la réussite du système vivant.

Nous pouvons faire le constat de cette « intelligence » dans l'observation de notre propre constitution, par exemple observer tous les mécanismes qui doivent se mettre en place et fonctionner d'une manière cohérente seulement pour bouger quelques doigts de la main dans une intention de saisir ou de caresser.

« L'inconscient vital est à l'origine de tous les processus permettant de garantir la réussite du projet vital du système vivant. Ce psychisme coordonne les fonctions de régulations organiques et d'homéostasie. »R.T.A.

L'inconscient vital s'exprime par l'humeur endogène, le bien-être cénesthésique et l'état global de santé.

Les strates de l'inconscient

Examinons brièvement les trois niveaux d'inconscient.

1. L'inconscient personnel décrit par Freud.
Point de rencontre entre les tendances instinctives (pulsions) et les stimuli extérieurs qui influent sur nos potentialités.
2. L'inconscient collectif décrit par C.G. Jung. se nourrit de la mémoire de l'espèce, et des fonctions archétypales, communes à tous les humains
3. L'inconscient vital décrit par Rolando Toro A.

« L'inconscient vital se nourrit de la mémoire cosmique et organise la matière (chaînes de protéines, systèmes organiques) sur la base d'une programmation présumée qui peut ou non générer des systèmes organiques stables »

La Biodanza travaille spécialement avec l'inconscient vital, condition qui permet une action très efficace sur la couche plus profonde du système vivant humain.

« Par les vivencias, une aventure cosmique commence dans laquelle on navigue dans une direction inconnue, vers des formes de vie optimisées »

Les modes d'accès à l'inconscient vital sont :

- les vivencias de communication et de rencontres
- les caresses et l'érotisme
- les jeux (humeur vitale)
- l'alimentation
- le lien avec la nature
- l'extase cosmique
- la régression par la transe de suspension
- la médiumnité pour s'identifier par la danse avec la musique
- le massage, non dirigé vers la musculature, mais vers les sensations cénesthésiques
- les bains de mer
- les bains de boue
- la régression par la Biodanza® aquatique

- l'éveil des instincts par des danses primitives

Les trois niveaux d'inconscient communiquent entre eux par des « seuils dissipatifs ».

*Entre l'inconscient personnel et l'inconscient collectif s'établissent les processus qui vont de l'histoire personnelle aux archétypes.

*Entre l'inconscient collectif et l'inconscient vital s'établissent les processus qui vont de l'archétype aux systèmes d'intégration biologique par des danses d'intégration.

« La vivencia est la voie royale vers l'inconscient vital. » Rolando Toro A.

LA VIVENCIA

Le désir de vivre

Le désir de vivre provient du psychisme cellulaire, non de la pensée conceptuelle, ni de la volonté consciente. Il y a dans les cellules une qualité de survie, un indice de longévité lié au désir de vivre. On sent le désir de vivre quand on peut exprimer nos potentiels génétiques. La dépression étant l'épuisement de cette impulsion de vie, la perte des motivations pour continuer à vivre.

La simulation de l'expression des cinq ensembles du potentiel génétique (les cinq lignes de vivencia) est une façon d'influer positivement sur l'inconscient vital.

En Biodanza on se propose de baser toute notre connexion au monde dans la vivencia.

L'essence même d'une vivencia est singulière, subjective.

Il ne s'agit pas de conscience, mais de perception intense. Dans cette forme de révélation, il ne peut se passer que quelque-chose de singulier.

Les vivencias, proposent aussi bien un espace et un temps particulier, dans une dimension rituelle, symbolique et sacrée, qu'un état d'être intégrée et intégrant les fonctions globales bio*physio-psychologique, c'est-à-dire à notre capacité de vivre intensément dans l'ici et maintenant, dans une qualité de présence à soi, à l'autre et à l'Univers.

Comment se développe notre potentiel ?

Le chemin vers la santé passe par l'expression de notre potentiel génétique.

Selon Rolando Toro, ces potentiels s'expriment sur la trame de cinq fonctions universelles, cinq lignes de développement humain, communes à toutes les personnes, que la Biodanza résume en cinq grands groupes appelés :

Lignes de Vivencia.

« Il ne suffit pas de libérer l'humanité de la misère économique, il est aussi indispensable de la libérer de sa misère affective et sexuelle, de sa pauvreté créatrice, de son incapacité à savourer le plaisir de vivre » Rolando Toro Araneda

Vitalité : lié à l'instinct de survie.

L'énergie vitale mobilise l'inconscient vital, fond endémique (rapport à l'espèce), nos humeurs, nos états d'âme dans une manifestation endogène (à l'intérieur d'un système) avec des conséquences psychologiques.

Elle se caractérise par un bon niveau de santé, et une bonne harmonie organique. De bonnes motivations à vivre, et une énergie disponible à l'action (élan vital)

Liée aux sentiments de joie intérieure, d'enthousiasme ou de plénitude existentielle.

Amour de la nature, jeux, et relation cohérente à l'instinct sont des aspects essentiels de l'homme écologique.

La vitalité est une connexion profonde à la vie.

C'est l'éveil de la connexion archaïque à la vie : connexion à soi même, connexion à notre semblable, connexion aux forces vives de l'univers.

Connexions avec les multiples manifestations de la vie qui nous entoure. La vie va vers la vie.

Sexualité : lié à l'instinct de reproduction

Eveil de la source du désir, augmentation du plaisir, connexion à l'identité sexuelle, diminution de la répression sexuelle.

L'être humain et son corolaire, son corps en tant que totalité vivante est tout entier érogène.

Tout l'organisme possède la capacité de réponses voluptueuses.

Le corps est tout entier un organe sexuel susceptible d'être stimulé de l'intérieur (phantasmes, états d'âme, pulsions archaïques) ou de l'extérieur (perception tactile, visuelle, olfactive, auditive...)

Les comportements d'ouverture ou de fermeture, d'affinités et de rejets, ne sont pas caractéristiques de l'humain lui seul, mais de tous les systèmes vivants.

Un organisme en bonne santé dispose d'un mécanisme primitif qui préserve l'unité de la vie et son évolution. Il intègre ce qui renforce son unité et repousse ceux qui le mettent en péril.

Au contraire un organisme malade et perturbé, repousse les facteurs favorables et incorpore ce qui va détruire son équilibre.

En extrapolant, toute maladie pourrait être un trouble de la sexualité.

La répression exercée sur les comportements sélectifs, et sur l'affinité sexuelle à travers les interdits, les impositions, tabous et préjugés...induisent une déviance des modèles de réponses individuelles.

La biodanza nous propose de nous affranchir de ces modèles culturels aliénants afin de permettre l'expression des modèles biologiques archaïques, en vue de rétablir l'ordre organique. (Orgasmique)

Créativité : liée à l'instinct exploration et au besoin d'expression

C'est notre capacité d'exprimer, d'innover et de construire.

La créativité fait partie intégrante des processus de transformation cosmique. Elle s'exprime par une pulsion à innover dans notre rapport à la réalité.

« L'acte créateur est toujours le résultat expressif, visible, de l'acte de vivre »

La créativité humaine peut être considérée comme une extension des forces bio cosmiques, s'exprimant à travers chaque individu de manière singulière.

« La conception biologique de la créativité se rapproche du concept de l'innocence créative, dans le sens où elle permet l'émergence et l'expression à un niveau individuel du génie de l'espèce. Elle est une extension du processus existentiel de l'acte de vivre »

La fonction créatrice serait une pulsion innée permettant une extension de la force vitale, une sorte surabondance expressive.

« L'acte créateur a quelque chose du cri, de l'orgasme, de la danse et de la gestation »

Elle peut s'exprimer dans une conversation, dans une danse, dans l'acte sexuel, et elle devient, Art d'aimer et Art de vivre.

Affectivité : est liée à l'instinct grégaire, au contenant affectif, à la sécurité.

C'est notre capacité de créer des liens avec les autres personnes par l'amour, l'amitié, l'altruisme et l'empathie.

Elle est connexion avec la nature, en développant un sentiment d'appartenance à l'univers.

L'intelligence trouve dans l'affectivité sa base structurelle. (Intelligence émotionnelle)

L'affectivité est l'intelligence bio cosmique. Elle nous permet de se sentir en affinité avec tous les êtres vivants.

La conscience éthique prend racine dans la manière dont se structure notre monde et notre relation aux autres êtres humains.

Transcendance lié à l'instinct de fusion.

« Le concept de transcendance se réfère à une fonction naturelle : celle de sentir et d'entretenir un lien essentiel avec tout ce qui existe, avec la totalité du vivant, la totalité cosmique »

C'est un processus d'expansion, accès à une autre réalité.

« En Biodanza, le concept de transcendance représente la capacité de surmonter la force de l'égo, d'aller au-delà de l'auto-perception, pour nous identifier à l'unité de la Nature et à l'essence des êtres »

La perception de transcendance est en rapport avec les sensations de bien être et d'harmonie.

Les différentes recherches révèlent que les états d'extase possèdent une infrastructure anatomique, et ne sont pas uniquement spirituels. (A moins que l'on considère le spirituel anatomique)

« La transcendance est un état, un rapport au monde. Dès qu'on commence à en parler, on en sort. La personne remonte à la source, à l'état premier, avant l'apprentissage et la répression »

En biodanza, la transe permet à l'individu d'abandonner momentanément ses défenses identitaires, se dissolvant, se fondant dans le groupe pour intégrer une unité plus ample et indifférenciée.

Au sortir de la transe, la vivencia nous ramène au lien profond avec lui-même, avec ceux qui l'entourent et avec tout l'univers.

Ca peut être un Sentiment de splendeur et de plénitude, de bonheur ineffable, et de bien être corporel. Sensation de chaleur, de sécurité et d'harmonie nourricière.

Au cours de leur vie, les personnes développent ces cinq fonctions fondamentales. Nombreuses, cependant, sont celles qui renforcent certaines d'entre elles au détriment des autres et il est rare qu'elles expriment la totalité de leurs potentialités à cause des obstacles rencontrés dans l'expression originare d'eux-mêmes.

La Biodanza travaille en stimulant les fonctions peu développées pour pouvoir les intégrer pleinement et les harmoniser avec les autres.

Les mécanismes d'action

Les mécanismes d'action fondamentaux de la Biodanza, sont la stimulation de vivencias par le biais de la Musique, de la danse et des situations de rencontres.

.Les vivencias exercent une influence sur l'identité, sûr les processus d'intégration affective, sur la réhabilitation existentielle et sur les états de conscience, au-delà de la pensée logique rationnelle.

Elles ouvrent un champ de possibles et proposent un « processus de changement et de transformation » de notre identité.

La Biodanza est un système qui englobe la totalité de la vie humaine et nous permet par une expérimentation vivencielle d'appréhender de nouvelles formes de l'expression du vivant en nous et autour de nous.

SACRE ET REALITE PARADOXALE, MYSTERE DE LA CREATION.

Par la danse et la musique, le système nerveux, les circuits cardio-respiratoires, neuroendocriniens, immunitaires et émotionnels, la totalité de l'organisme se trouve activée en générant des processus d'adaptation et d'intégration, alimentant la source du Vivant en nous.

En considérant les dimensions éthiques (symboliques et pragmatiques) esthétiques (miroir de l'expression de nos potentialités créatives) et affectives de l'être humain (amour, reconnaissance, empathie), se produit un changement de niveau de conscience, d'élargissement, facilité par l'expérience vécue, l'intégration et la compréhension de notre réalité évolutive immanente et transcendante.

L'Hominisation n'est pas un processus aussi mécaniste, et déterministe (du bon sauvage à l'homme civilisé), c'est un phénomène beaucoup plus complexe, car au fur et à mesure de l'actualisation de certaines fonctions, de nouvelles virtualités apparaissent, en élargissant le champ du possible.

A chacun d'expérimenter et d'intégrer les données tant intérieures qu'extérieures, permettant d'aller plus loin dans la complexité et dans la réalisation de nouveaux états virtuels.

Dans le processus de l'évolution humaine, l'Homo Sapiens résulte de l'émergence d'un nouvel état de conscience, ou la communication se crée entre conscient et inconscient, permettant l'émergence d'une intercommunication entre la logique et l'affectif, entre l'imaginaire et le réel entre le culturel et le naturel.

Pour Boris Cyrulnick, la principale caractéristique biologique de l'Homme dans le vivant est la néoténie, c'est-à-dire une lenteur extrême de développement.

Dans ce sens comme le propose Edgard Morin, l'humanité a eu plusieurs naissances.

Une première «naissance» a lieu avec le début de l'hominisation, l'homme a un cerveau légèrement plus grand qu'un Chimpanzé, avec la bipédisation, la vie dans la savane, la course, les abris.

Une autre avec la domestication du feu et peut être au même moment l'apparition du langage.

Une troisième naissance avec l'apparition de l'homo sapiens qui correspond aux sociétés « archaïques », l'homme développe considérablement ses techniques, ses capacités de représentations artistiques, son imaginaire, ses croyances et ses mythologies.

Pour l'Homo Sapiens, la mort, est non seulement reconnue comme un fait, ou une perte irréparable, mais elle est conçue comme la transformation d'un état en un autre état. Elle est pour sa conscience, une loi de la Nature.

L'Imaginaire fait irruption dans la perception du réel, pour la première fois, l'espèce humaine est capable de communiquer par des symboles et des images qui relient l'observable et le représentable.

C'est dans sa capacité de symboliser et de vivre rituellement l'espace imaginaire et pas seulement un espace/temps objectif, que l'homme prend conscience de principes qui le dépassent et qui l'englobent exprimant naturellement la fonction du sacré. « **Le tout autre** » comme le nomme Mircéa Eliade.

L'Homme primitif, chasseur cueilleur, sans véritable organisation de l'Etat, se situe dans une conscience Unitaire du Monde, dans l'expérience d'un mode de vie en harmonie et dans le respect de la nature, perçue dans sa dimension cosmique.

« ...De la fusion du primitif avec le monde qui l'entoure résulte l'identité parfaite de son univers objectifs et de son monde subjectif... » Michel Bounan (la folle histoire du monde)

La fonction du Sacré est un phénomène irréductible de l'Homme, elle est partie constituante.

A travers le sacré, l'homme prend conscience des valeurs bio centriques (origine cosmique des lois universelles qui le transcende)

L'Homme peut être alors capable par ses pensées et ses gestes particuliers, de rendre cosmiques toutes ces actions et de participer ainsi aux forces régénératrice de l'univers.

Avec l'Art, l'homme parvient à représenter ce qui est au-delà de l'observable. Il est alors capable de ressentir une solidarité qui le relie des atomes aux étoiles et de son individualité à l'Ame universelle ou à la Vie.

Suit une autre naissance celles des sociétés historiques (env.7/ 10 000ans) qui se développent au détriment des valeurs des sociétés Archaïques .

Cette naissance apporte avec elle l'agriculture, les villages, les villes, les milices, l'Etat, la souveraineté, la guerre, l'esclavage, les religions... et plein de bonnes choses chargées d'ambigüité et de paradoxe.

La question est de savoir aujourd'hui, si une autre humanité est possible.

Dans les milliards de probabilité, rien n'est moins sur, mais vu les expériences acquises, elle ne pourrait être que Bio centrique, avec une conscience et une capacité de l'être humain, des groupes et des sociétés à se confédérer pacifiquement sur cette Terre, dans une vision et une réalité écologiste .

L'HOMME GLOBAL OU L'HOMME PLURIEL.

Les voies de la connaissance d'aujourd'hui représentées par le nouvel esprit anthropologique et le nouvel esprit des sciences nous conduisent à une vision renouvelée de l'Homme et de l'Univers.

La vision globale dans le respect des nuances et des différences des divers constituants de la réalité, nous amène à notre capacité d'harmoniser les contraires, à l'intérieur et autour de nous, d'intégrer des éléments nouveaux dans son champs de conscience, sans rien rejeter, ni exclure aucune expérience de la vie, d'être capable d'affronter la vie dans sa multiplicité et d'en ressentir en même temps l'Unité.

Passer de l'exclusion et de la fragmentation à une attitude d'intégration et d'harmonisation.

Gilbert Durand propose de renverser le sens de l'interprétation de la maxime socratique du « connais-toi toi-même »

L'Homme doit se reconnaître dans l'Univers, dans sa culture, enfin de se connaître lui-même.

Reconnaître les valeurs universelles, permettrait une réorientation et une réinterprétation des connaissances héritées, libérant l'être par une véritable mutation intérieure.

Un recentrage, de voir la vie de l'intérieur, en se plaçant dans un « tiers inclus » au sein d'une unité – totalité paradoxale, incluant aussi bien les « puissances limitantes » (la raison critique) et les « puissances débordantes » qui créent (amour et imagination)

RECITS VIVENCIAELS. Espaces d'intégration

Voyage au pays de l'amour (Affectivité)

J'ai la sensation que l'affectivité m'a toujours traversé, un besoin biologique, instinctif, d'appartenance, de reconnaissance mutuelle, tout jeune déjà, dans le but de jouer, de rire, de sentir les complicités fugaces, de partager, plus tard aussi, de jouer, d'aimer, de fusionner avec mon corps, avec l'autre, dans l'autre. Ce fameux plaisir cénesthésique m'a habité dans ma sensualité, dans mes vibrations subtiles, dans l'unité au tout, me sentant puissamment vivant.... Plus tard encore de jouer, de consoler, de m'associer, d'aider, d'accompagner, de m'enivrer, de découvrir, d'aimer encore et encore, de créer et de recréer, de m'attendrir, d'accueillir, d'écouter, de me relier... Encore plus tard, de jouer, de transcender, de m'identifier, de « parentaliser », de chamaniser, de me ressourcer, de me reconnecter, de me centrer, d'aimer encore et encore.

La biodanza me permet de me réconcilier à mon instinct grégaire, à ma sensibilité magnétique et tribale, à ma vision symbolique et philosophique dans une intégration vivencielle. Extase affective de purification et de création.

C'est le cœur ouvert et bienveillant, que je me suis laissé fondre dans les vivencias, nourrissant la relation à l'autre et au groupe dans une résonance affective, solidaire.

Fusionner au sein du groupe avec tendresse, établir des relations subtiles et valorisantes, accueillir un sourire ou appeler un prénom, se caresser le visage avec la terre, dialoguer dans un regard, poser ses mains sur un ventre, danser une ronde de célébration, se laisser bercer, et renaître....

Recréation des gestes éternels porteurs d'amour et de vie. « Bonheur épiphanique » de l'instant.

Comme un enfant, je rêve d'un autre monde ou « l'amour serait roi, et la vie serait reine », je rêve de respect et de liberté créative, d'extase existentielle, de partages fraternels entre chants et danses, d'accéder à la beauté de l'innocence et de la spontanéité d'être.

Et le monde rêvé, devient réalité, les espaces s'élargissent, les échanges complices et amicaux sont fluides et nourrissants, ma solitude devient légère et créative, mes silences sont apaisement, et la vie coule de rencontre en rencontre, de liens tissés, de singularité et de fusion.

Voyage au pays des Caresses

Sans imaginer toutes les réflexions et les expérimentations médico- scientifico – philosophico-analysante sur la caresse. Je me doutais bien de quelque chose.... Avec la biodanza, mes intuitions se confirment.

Comment parler de caresses sans être touché par toutes les caresses reçues et données, depuis tout jeune, j'ai eu plaisir à la caresse, grand bonheur de s'accorder une joie, en quête de sensations, contre pied inconscient aux interdits parentaux,

Les caresses m'ont accompagné dans de douces musiques pleines de tendresses et de reconnaissance, les valorisant d'autant plus que j'en ai souvent et longtemps manqué.

Tendre les mains pour accueillir un enfant dans ses bras et sur son cœur. , Quelle grâce !

D'autres caresses m'ont emmené vers d'autres voyages, avec une impression d'être dans le monde des origines, d'avant le verbe.

Un état sensoriel, intuitif, organique, avec un langage propre, une musique et une danse.

L'importance et la reconnaissance de l'autre, chacun attisant mes propres élans affectifs et amoureux.

Avec les vivencias, ma palette, au contact et à la caresse s'est colorée en nuances, multiples couleurs chatoyantes et combien nourricières.

Le rire d'un enfant, l'envol d'un oiseau, un rayon de soleil sur mon visage, une main tendue, un frôlement de corps, des bras ouverts pour m'accueillir, la musique intérieure de la danse qui me traverse, l'enlacement de nos cœurs, les effleurements de nos mains, le partage de nos regards, nos

tendres complicités créatives, une brise légère, l'amour et la vie qui nous unie, dans l'éternité...Voilà mon ressenti non exhaustif, de la caresse. La vie est caresse, et, j'aime la vie.

Unis vers

Caresses des amants
Enchantement des corps
Tendresse partagée
Par de milles baisers
La douceur de nos mains
Effleurent tous nos sens.
En un jaillissement sans fin
Nos chairs se mélangent au tout
Dans le rythme initial de la danse
Bercés par nos doux échanges.
Le voyage commence.
De rivages en mirages,
L'amour en vagues, divague,
Mes yeux pleurent la grâce.
Mon cœur rayonne du bonheur sacré
Partagé en secret.

Voyage au pays de la Vitalité

Dés lors que je m'abandonne dans une présence active et tonique, je contacte en moi une énergie qui me dépasse, m'englobe, un élan vital à participer pleinement aux propositions, dans un jeu psychocorporel dont je connais un peu mieux les mécanismes, mais qui se passe de manière spontanée, dans l'innocence du moment, dans le plaisir simple et joyeux de jouer avec mes sensations corporelles, mes émotions, de faire partie d'un tout, qui me guide, me surprends, et m'émeut.

Mon geste vital, est le résultat d'échanges complexes, succession de « mécanismes organiques » pouvant s'inscrire dans une méthodologie clinique, mais la dimension poétique, la créativité, l'amour, mes rêves et mon « utopie réaliste » me semblent être les racines profondes de ma propre vitalité. Elles s'étendent dans ma culture consciente et inconsciente, dans le passé des anciens et des sages, dans la réalité de la « tribu », dans ma démarche philosophique de la vie, dans la reconnaissance d'autrui et dans le partage empathique. Je me suis senti lors d'une rencontre, très connecté à ma sensualité, au bonheur de me ré- jouir, de partager des complicités de corps et de cœurs, l'étonnement de mes fous rires et le bien être qui m'envahit en bouffées de chaleur, l'énergie salvatrice me transporte dans des états d'intimité difficilement réinscriptibles.

Voyage au pays de la créativité

Je me suis bien amusé, le jeu fait partie de ma capacité à me sentir créatif. Peut être parce qu'il touche à l'enfance, rejoint une sorte d'innocence, permettant d'explorer l'inconnu et donc de nouveaux possibles. Spontanéité existentielle vécue au travers des différentes propositions induisant des espaces de création et de récréation.

Touché, traversé, je suis, sans savoir, juste l'expression de l'unité du moment. Présence active et réceptive, jouissance de se donner, de naître à soi même, dans une évidence vitale. Une sorte d'urgence, d'entrer en résonance, un plaisir gourmand de goûter à l'inconnu, à l'éphémère.

Une révélation de l'instant, qui sous différentes émotions/formes, devient visible ou pas.

Chaque vivencia vécue avec intensité me rapproche toujours plus de ma nature créative.

J'ai ressenti toutes les nuances et les richesses de l'expression créative, porté par les propositions vivenciées, par l'autre, par la musique, ludique, affective, sensuelle, transcendante, comme autant de nourritures festives et bien heureuses.

Dans le cadre de la Biodanza, je me sens accompagné, dans un jeu structurel qui me rassure et me met en « situation »

L'espace et le temps se déforment, le vertical et l'horizontal sont en synergie et me mettent en mouvement. Je vibre de mes ressentis, je me relie de l'intérieur à l'extérieur, de l'invisible au visible, de l'impression à l'expression, je suis le mot de passe, le gardien du secret, l'alchimiste, le magicien.

Une sorte d'auto acceptation, sans répression, sans honte, sans culpabilité, libération des refoulements accumulés dans une expérimentation globale, unique, universelle, singulière... bref créative

Voyage au pays des mythes et des symboles

Dans mon cheminement, j'ai rencontré le rite, sacralisation du temps et de l'espace, du Silence, de la Danse, de la Musique, du Taiji, de la Nature... de plus en plus je me mélange avec délectation aux forces invisibles du Vide, de l'Eau et du Feu, comme un besoin ardent de me purifier, de renaître de mes cendres, de me découvrir autre et moi même.

Ma nature tribale émerge du profond de mon être et s'exprime enfin dans sa puissance et sa sagesse. Sensation de m'enraciner dans le mystère, dans les générations passées et les peuples antiques. Mes mouvements par la force du sacré accouchent de la réalité des archétypes et celle des symboles.

Avec Déméter, j'ai ensemencé la Terre, le rythme du bassin de plus en plus rapide, je captais la force du Feu, à travers l'apparente douceur. Je me suis laissé envahir de cette force guerrière jusqu'à épuisement, comme un sort jeté à mes frustrations.

Dans les jeux dionysiaques, je me suis senti plein d'entrain, d'une innocence ludique, plein de malice, à impressionner, à saisir et relâcher à ma guise, espiègle, souverain, aimant. Mon corps frétille de mes « prises », dans mes rires cristallins.

Orphée, m'a ouvert le cœur dans un rayonnement bienveillant, chaleureux, bonheur de l'accueil de l'autre dans mes bras, brassage harmonieux de nos énergies puis le contact des corps portés par l'amour infini du partage, douceur et lumière des âmes.

Voyage au pays de l'action

Dés les premières notes, mon cœur résonne et se met à vibrer, mon corps s'enflamme du souffle de la musique qui anime mes braises, léger et puissant, extraordinairement vivant, prêt au voyage rituel.

Je me laisse simplement agir, les émotions me conduisent dans la vérité du cœur et de l'amour. Je suis, sans alternative, sans pensée, juste là, en cognition avec ce qui est, je me sens transparent, éthéré et enraciné à la fois, fragile et fort., je m'abandonne à ma présence et à ma danse, je me dépouille juste pour être, nu au jardin d'Eden . Je me sens relié à mes racines instinctives, primaires et premières. Je me rappelle

Je m'associe à la communauté seul et avec. Je me donne le droit d'être touché par la beauté et la grâce, d'aimer et d'être aimé sans mots dire. Je me laisse envahir, et j'en pleure.

Avec la ronde, je me relie à la communauté, au plaisir d'être ensemble, à ma réalité tribale, au pouvoir d'activer l'énergie du groupe.

Avec la posture du gorille et son cri, je contacte la puissance de la terre qui se libère en rugissant, ramenant à l'équilibre, au centre, à la présence guerrière. (Force de préservation et de protection)

Avec la respiration dansante, je me sens air, fluide, léger, entre ouverture et fermeture, condensation et évaporation, inspire et expire, rien d'autre.

La danse de la semence me ramène au silence de la terre, à ma solitude, à une respiration interne où plus rien n'existe de formel, tout n'est que souffle profond qui m'anime pour m'ouvrir au cycle de la vie et de la renaissance. (C'est une danse qui me touche particulièrement, elle symbolise la réalité des rythmes et l'évidence des cycles)

Dans les danses de bercements et de caresses, je touche à l'affectivité profonde, à l'unité intuitive, à la richesse de l'amour en tant que force de vie, à l'intime de soi et du groupe, à la fusion originelle. La posture régénératrice me nourrit de l'essentiel (essence du ciel). Dans un lien direct, sans intermédiaire, juste être avec les forces régénératrices de l'univers. La vie « prend corps » par mon mouvement et sa symbolique.

Par les marches à deux, ou la danse des éléphants, spontanéité de l'échange dans le plaisir des jeux et de la communication affective et créative. Résonance des cœurs et des énergies.

Du Chaos primordial
Source de toutes mes mémoires
Jaillissent, incandescentes
Mes pulsions vitales.
Je me sens animé, animal,
Du fond de mon silence, j'écoute mon cœur battre,
Ma respiration devient profonde,
Aventure intérieure,
Puissance de l'âme ;
Visions et Ivresse,
Quête du mystère et du sublime
Présence lucide,
Equilibre des forces,
Harmonie éphémère.
Je suis.

Je me fais à l'idée de l'instantané, de la vie liée à la mort, je me perds dans un courant fluctuant, traversant les diverses expérimentations de la vie, la joie, l'amour, la tristesse, la frustration, la solitude, le silence, le vide et le plein, en restant ouvert et sensible, sans attente particulière, puisque rien ne dure, rien n'est stable, et que tout se transforme....Alors je vis, je meurs et je danse.

Voyage au pays de la sensualité...sexuelle.

Que c'est bon !!! De pouvoir l'exprimer... encore, encore, et encore.....

Après ce cri du cœur et du corps, ma réflexion est des plus complexe sur le sujet, tant ce thème me semble aborder bien de difficultés à le définir, encore plus à le vivre, tout en étant l'ouverture à tous les possibles et à tous les principes (instinctifs, émotionnels, transcendants...)

La sexualité : un dosage du double sens, sens en tant que direction et sens en tant que sensations
Se laisser aller à trop de sensations sans direction peut nous faire perdre le chemin de l'amour, en nous amenant à considérer l'autre uniquement comme objet transférentiel du plaisir égotique et mécanique de nos pulsions chaotiques et primaires. L'amour sans affection est pornographie.

Mais si aucune sensation n'est permise avec des « sens interdits » ou des « sens obligatoires » de partout, l'autisme menace avec son incapacité à communiquer.

Paradoxe euphorisant, symbole de toutes « les guerres », entre corps et esprit, entre Homme et Femme, entre conjurations religieuses et propagation de la vie.... Sans oublier les tonnes de livres écrits sur le sujet depuis la nuit des temps.

Depuis ma tendre enfance « touche pas ton zizi » jusqu'à ma dernière relation amoureuse, ma sexualité est un parcours récurrent et libérateur de mes propres tentatives à aimer.

La vision bio centrée de la sexualité m'apporte réconfort et soutien sur ce chemin sensible mais combien enrichissant de mon épanouissement d'homme au travers de mes expériences intimes, et de mes prises de conscience dans l'Art d'aimer.

De l'appétit de vivre du premier biberon, en passant par le plaisir souvent coupable de la masturbation « le sperme se substituant aux larmes comme vecteur d'épanchement. » (Mémoire d'un temps paradisiaque) aux extases sans fin dans la félicité des corps et le partage des cœurs, j'ai grandi.

J'ai eu beaucoup de plaisir à vivencier ma sexualité, comme une relation naturelle au sacré, dans cette sensation nourrissante d'abandon et de pleine présence.

Charmé, ému, joyeux, joueur, innocent, spontané, pour recevoir ces cadeaux du ciel que sont pour moi l'amour et l'érotisme.

La danse de séduction des hommes m'a un peu inhibé, les consignes du regard pénétrant, de se sentir fort et sur de soi, ont limité ma créativité, enfin, je me suis rendu compte que je pouvais être cet homme, mais sans attrait particulier pour ce seul penchant.

Je préfère garder mon côté homme/femme, homme/enfant.....

D'ailleurs, mon corps ne s'y est pas trompé, après la danse, il n'a pas pu s'empêcher de revenir à des mouvements excessivement féminins en regagnant la ronde, comme un pied de nez au conventionnel et un besoin de réinjecter du féminin pour retrouver mon équilibre...Le mystère des instincts ?

La danse de l'amour a été trop courte à mon goût, le plaisir était grand, mais là aussi l'exploration de plusieurs « postures » en si peu de temps, m'a plutôt versée dans le ludique que vers le sacré, plus de temps à jouir de cette complicité m'aurait certainement permis d'associer les deux plus pleinement...rien de grave, juste un ressenti !Bref, j'aurais aimé plus et mieux.

Le tunnel de caresse a été une source de jouvence pour toutes mes petites cellules, toutes disponibles et ouvertes à accueillir ce bain de caresses régénérateur, je me suis senti très près de l'extase orgiaque, de l'abandon total à la volupté et aux délices de l'amour indifférencié.

Le groupe compact reste pour moi une énigme, souvent difficile d'accès, frustrant, je me retrouve d'ailleurs souvent à l'extérieur comme rejeté, par trop de compact, d'immobilisme, je manque d'espace, de nuances, de fluidité, de respiration entre les uns et les autres, je ressens les rapports « en force », comme un trop de « matière » et trop de matière tue l'esprit et la vie.

Voyage au pays de la transcendance :

Je vais en vivencia comme je vais à la fête au village, avec une vision particulière et toute personnelle de la fête et du village.

Je me sens dans un état particulier de fébrilité, de désir, de curiosité, l'envie de jouer, de bienveillance, je m'ouvre au champ (chant) du possible.

La ronde m'emmène à me connecter à l'esprit de la tribu, à la reconnaissance de l'autre, à l'esprit des ancêtres qui ont dansé avant moi, et aux générations qui danseront après, comme je danse maintenant, à l'embellissement de la vie

Ma respiration prend la pulsation, mon corps, heureux de se relier aux forces du vivant vient s'abreuver à la source.

De musique en musique, je m'abandonne à ma présence, les rythmes et les mélodies m'amènent vers des rivages exaltants, aux grés des vents, je laisse aller mes voiles, l'intensité émotive nourrit mes gestes, mon corps devient empreinte éphémère de mes états intérieurs.

Je donne libre cours à ce qui doit arriver, mes fonctions vitales réactivent mes facultés dans, une efficacité et expressivité propre.

Dans cette temporalité spécifique, je m'ouvre à l'expérience.

Je me sens fluide, comme les ondulations à la surface de l'eau, les énergies se mélangent, les éléments m'imprègnent de leurs substances, l'alchimie intérieure opère, je me fragilise comme pour me laisser envahir. Je laisse voguer mon intuition, ma vulnérabilité, mon besoin d'amour et d'intimité, nécessité pour ma croissance, besoin vital,

Le mystère induit mes mouvements en figures rituelles, comme dans un rêve éveillé ou je me sens guidé, le contact et la caresse à l'autre se teinte d'amour inconditionnel, Acte d'extase et de gratitude.

Le symbolique se relie à l'imaginaire, et donne naissance au réel dans une symbiose naturelle, je perds mes repères et je m'inscris en poésie.

Je me situe dans le vide médian de tous les possibles, faisant émerger ma nature profonde dans un élan spontané du cœur et du corps, une sorte d'expansion tranquille et puissante.

Je suis en pays d'innocence, tout est histoire nouvelle, mon rapport au monde change, il déborde la raison ordinaire.

Voyage au pays de la transe

D'abord le silence, je suis au centre, je me vide en expire, la musique s'infiltré, mon corps devient, en transparence, musique. Je m'abandonne de vertige en vertige dans une ivresse joyeuse, je titube, mes jambes m'assurent instinctivement, ma texture s'assouplit, arrosé d'une énergie bienveillante, sensuelle, une impression de couler d'un corps à l'autre, dans le plaisir du contact rassurant et aimant.

Félicité à l'abandon d'une autre présence. Comme dans un rêve, je suis, sans être, et je me laisse bercer par mes sensations intimes sur un chemin de volupté où j'aime me perdre. Je me disloque gaiement. La musique me conduit vers le retour, mes pas se ralentissent, le voyage est savoureux, le mouvement se pose de lui-même, je reprends petit à petit consistance, enlacé à vos corps, vos présences me ramènent à la mienne. Mes atomes se rassemblent comme de petits lutins joyeux, je me réincorpore avec le bonheur de l'expérience, je me laisse aimer, tous, si près, pour m'accueillir, je reviens du monde de la beauté et de l'innocence, en état de grâce, je reprends ma place, un parmi tous.

Dehors, la nature est plus lumineuse, les vibrations de l'air plus compactes, les couleurs plus vives, les sons résonnent, limpides, je baigne dans cette atmosphère, enchantement d'un moment d'éveil, le mental a cessé de battre et l'énergie salvatrice se libère, relié au vivant avec plus de force et de conscience. Une belle fête intérieure....Merci encore et toujours

Chroniques d'une intégration

Octavio Paz

« Je suis riche de toutes mes rencontres, de mes amours, de mes amitiés, de mes rêves, de mes victoires, mais je suis riche aussi de toutes mes douleurs, de mes chutes, de mes pertes....je suis vivant de tout ce que j'ai reçu et gagné, je suis vivant d'avoir été trahi et dépouillé et d'avoir persisté. »

L'intégration du principe bio centrique a commencé à mon insu, bien avant ma propre incarnation sur cette Terre et continue en ce temps historique.

Maintenant, j'en ai la preuve « scientifique », je suis un enfant des Etoiles, fils de la Lune et du Soleil. La graine a été semée depuis longtemps.

Je me souviens, tout jeune, des moments privilégiés à courir dans les herbes folles, à jouer au bord de l'eau, à ronronner au pied d'un pin, imbibé de l'odeur de résine et de senteurs marine, bercé par les cigales de ma Provence natale, pendant que mon père cultivait ses légumes, ou bricolait son bateau.

Puis ce fût un goût prononcé pour l'école ...buissonnière, (à force de regarder passer la vie par les fenêtres de ma salle de classe, j'ai fini par prendre prématurément la porte)... les maraudes, et les cabanes dont une perchée sur un arbre, premier refuge de mes premières révoltes.

J'ai eu l'honneur et le confort d'inaugurer La cité H.L.M., tout un programme où la vie collective et solidaire était encore une nécessité, entre gens de l'exil Italiens, Espagnols et Pieds noirs, l'entente était cordiale et toute méditerranéenne. Une sorte de cour des miracles, sans la misère.

Plus tard, les remous de Mai 68 agitaient les consciences, la société du tout électrique, du fameux Boulot/dodo/métro s'ébranlait.

La génération d'adolescent dont je faisais partie, sentait l'appel du grand large, déconditionnement nécessaire, portant un regard neuf sur le « nouveau monde » qui s'offrait à nous.

L'imagination (*la plus scientifique des facultés, parce qu'elle seule comprend l'analogie universelle C. Baudelaire*) s'échappait par les fissures d'un matérialisme obtus, comme un bourgeon éclate dans son corset trop étroit.

C'était l'époque des voyages intérieurs et extérieurs, des transgressions, des rencontres avec l'Autre, de la différence, autres couleurs, autres odeurs, autres façon de vivre, c'est là dans cet autre espace temps que je découvrais un peu plus de moi-même.

Une étape irréversible avait été franchie, impossible de vivre comme avant, une autre réalité devait prendre place.

Le retour à la terre, la vie en communauté s'imposaient avec force comme un retour à l'essentiel, à l'authentique. Le travail comblait les besoins primaires d'autonomie et de survie.

Le reste du temps, créativité débordante, combats tout azimuts contre l'ordre imposé, au profit de l'ordre choisi, **« le désordre, c'est l'ordre sans le pouvoir »** chantait Léo Ferré

En vivant joie et sueur du jardinage, mon corps s'éveillait à une sensualité naissante.

Auréolé de chants d'oiseaux, caressé par la brise légère, arrosé de pluie, ébloui par la lumière débordante de vie, accouchant les couleurs odorantes d'une végétation tout en beauté, pieds nus, j'errais à mes activités rustiques, innombrables gestes, mille fois répétés, émouvant rituel.

Cette relation intime, secrète avec la nature, m'amena à une culture agraire Bio dynamique.

Rendre, la terre sensible aux influences du Ciel, établir des associations bénéfiques, respecter les liens étroits entre le monde matériel et les forces invisibles. Voilà qui met le jardinier à pied d'œuvre et à sa place.

Il reconnaîtra inévitablement « ceux qui appartiennent à la Terre et ceux à qui la terre appartient », il se placera du côté des peuples violés et volés par les excès d'une modernité envahissante.

Il comprendra mieux le respect des peuples primitifs pour la Terre Mère, ou le Grand Esprit, symbole des forces vitales. Dans une quête d'harmonisation, d'équilibre, entre l'être vivant qu'il est, et l'environnement qui lui permet de vivre.

La danse de la vie, ne s'est depuis jamais arrêtée de tourner ; j'ai finalement toujours dansé, à 10 ans j'apprenais le twist et le madison.

En tant que jeune adulte, la révolte, la fête et la danse occupaient la plupart de mes loisirs, j'ai su après coup que j'explorais, en fait, les profondeurs Dionysiaques de mon être, avec une puissance toute déraisonnable.

De Danse en Danse j'ai cheminé, à travers les pratiques dites psychocorporelles, (il faut bien dire quelque chose),

Avec la Bio énergie, d'Alexander Lowen, disciple du psychanalyste Willem Reich, basée sur des exercices énergétiques puissants, impliquant le corps aussi bien que le psychisme, je redécouvrais, cette fois de manière naturelle des états de conscience modifiée à la hauteur de ma curiosité d'explorateur et de mes besoins vitaux du moment. • **« Un corps vivant est un corps vibrant. Un corps pleinement vivant est capable de ressentir totalement les plaisirs et les peines, les joies et les douleurs de la vie. » Alexander Lowen**

Pour aller vers plus de ludique et de créativité j'ai fait quelques pas vers la danse contemporaine et la danse contact, bonheur de l'improvisation et de la création chorégraphique, un vrai plaisir du Jeu et de l'écoute des corps qui parlent entre eux.

J'ai senti une attirance vers ma « tribalité » instinctive mais inconsciente à l'époque, vers la folie des rythmes, un temps avec la Danse africaine, autant que j'aie ressenti le besoin de partager la légèreté et la transcendance de la danse Naturelle de François Malkoski, admirateur et adepte d'Isadora Duncan.

« Pour danser, il faut avoir écouté le Mouvement perpétuel des arbres, même quand il n'y a pas de vent, car les arbres vivants ont toujours leurs mouvements, comme les plus profonds silences ont toujours leurs musique »

Basée sur les lois universelles du mouvement, le corps porte l'emprunte des forces intérieures qui l'animent.

« L'élégance est la plus grande simplicité » danser la Nature, nu dans la Nature, danser les symboles, le vent, les arbres, les animaux, les nuages, la mer, la révérence au subtil, à l'éthéré.

Un peu trop peut être, ce qui m'a attiré vers les Art martiaux, Tai chi chuan et Viet vo Dao J'apprenais à intégrer en moi et à exprimer hors de moi, les forces dynamiques du vivant inscrit dans le Tao et les principes du Yin et du Yang qui génèrent tout le monde manifesté et non manifesté et devient par ce mélange détonant une belle et puissante source d'énergie.

Pour les anciens sages chinois, l'univers est structuré par le Tao, la Voie, le Chemin « au-delà de l'être et du non être. »

L'élément fondamental du Tao étant « l'énergie » Chi.

« Lorsque Chi apparut disaient-ils, l'univers se divisa en lumières et ombres, en froid et chaud, en dur et mou, tous ces contrastes se fondant dans deux éléments cosmiques le Yin et le Yang, principes originels, qui, en synergie permanente, président aux manifestations de la vie dans toutes ses nuances et toute sa diversité »

Dans la pratique du Tai Chi Chuan, les mouvements et déplacements naissent du vide originel et alimentent par le biais des fluides énergétiques l'équilibre dynamique du Yin/Yang de notre constitution physique, psychique et spirituelle.

Présentée d'une autre manière par Zhang Zai **« le Chi prend son origine dans le vide (Tao) Il est pur et sans forme. Sous l'effet de la stimulation, il donne naissance au Yin/yang et ce faisant, se condense en figures visibles »**

Joie de la répétition créative, qui mène sur le chemin du Tao, joie du rituel, de la relation au Tout par des gestes lents ou explosifs.

La danse du Tao est une attraction magnétique du Mystère et de la Vie.

Dépouillement des tensions, des scories inscrites dans le corps de nos mémoires, et dans les mémoires de notre corps.

Sur mon chemin, j'ai aussi rencontré les cérémonies Inipi, (hutte à sudation) dans lesquelles je me connecte à l'expérience originelle, des chants, du tambour, des hommes, de la Nature, des quatre éléments et des six directions, de la sagesse antique, et de ma nature primaire, archaïque, singulière, intime et fusionnelle.

Mon travail « thérapeutique » avec les plantes sacrées, les « Mères Divines » des chamanes m'ont amené à des expériences, des ressentis, et une conscientisation connectée entre centre et périphérie, entre le vertical et l'horizontal, entre Ciel et Terre, où il n'y a plus séparation. Propre à l'esprit unitaire des primitifs, le faire se confond avec l'être et le Danseur devient Danse.

Mon travail d'éducateur, en lieu d'accueil pour enfants, adolescents et jeunes adultes, m'a appris à lire entre les lignes et à m'ouvrir à une nécessaire empathie en côtoyant au quotidien la souffrance et le mal de vivre, où la relation à l'autre est un « dérangement » permanent, poussant à une invention continue, où la relation humaine, dans les espaces de médiations affectives, doit être tangible et devenir un facteur de structuration entre la réalité psychique et sociale de la personne, tout en restant attentif et ouvert à favoriser le champ des possibles, « le lieu de ce qui n'a pas eu lieu, le lieu de ce qui nous échappe, de l'inconnu, de l'insu, le lieu du devenir. » (Le travail de l'éd.Spé. Joseph Rouzel)

Combien, j'ai pu ressentir, ce besoin d'appartenance et d'attachement entre eux, contre nous, avec nous, contre l'extérieur... seul creuset possible à la constitution de leur identité ou « poly-identité ». Appartenance nécessaire pour mieux s'en libérer et devenir autonome. Le groupe faisant, comme d'ailleurs « l'éducateur », « fonction maternelle qui consiste pour une mère à avoir un enfant pour lui donner les moyens de la quitter »

Maintenant, je vis avec beaucoup de bonheur ma nouvelle expérience professionnelle au sein d'une crèche parentale associative, j'y retrouve un espace naturellement vivenciel, avec tendresse, affectivité profonde et créative, source inépuisable d'une joie de vivre communicative.

Depuis, près de neuf ans, je danse ma vie, d'abord, d'une façon récréative, stimulante, dans l'émotion des échanges affectifs et du plaisir cénesthésique, c'est très progressivement que j'ai mieux compris la profondeur de la démarche, et les processus inférant à la Biodanza, système Rolando Toro A.

La Biodanza est un chemin d'initiation et de découvertes, m'ouvrant à d'autres espérances. Une impression de revenir à un temps avant le temps, un retour aux origines, dans le rapport à moi-même, aux autres et à l'Univers, je découvre avec gourmandise et émerveillement toutes les nuances de mes états intérieurs et la possibilité de mieux les exprimer.

Mon parcours de facilitateur stagiaire est une vraie exploration, un processus d'intégration de transformation et d'épanouissement qui me semble se faire en partie à mon insu, en m'éveillant à une plus grande simplicité, authenticité, à un peu plus d'attention, « d'intelligence », une intelligence cellulaire, affective, créative, transcendante, une perception globale et immanente d'adaptation perpétuelle à la vie dans un comportement éthique.

Par son double langage symbolique et incarné, la danse me permet de faire ce cheminement vers moi-même, vers le dépoussiérage intérieur de mes croyances, de mes désirs égotiques, de mes attachements, pour me sentir en accord, en cohérence, en lien, en vie avec ce qui est dans l'ici et maintenant.

J'aime le lien qui me permet de sublimer les gestes naturels en émotions fertiles, comme une force qui me traverse et qui m'oblige, dans le jeu des transformations et des changements de ma corporalité, espace d'intégration et de déflagration. J'aime le plaisir immédiat, sans conditions et sans contraintes, juste me laisser toucher, déstabiliser, me découvrir, me surprendre dans un renouvellement permanent, comme un enfant qui passe d'une histoire à l'autre, sans se poser de

questions, en suivant juste son élan vital. J'aime cet état d'abandon, dans l'ouverture au présent et à la présence.

Alors je me sens relié à la terre et au ciel, alors je me sens en amour pour l'autre, alors je sens en moi les forces de vie qui me conduiront vers l'expression la plus adaptée de ma vérité.

Alors je me sens de plus en plus dans un processus de co-création avec la vie, de participant à cette nouvelle humanité que j'espère et que j'appelle de mes vœux en allant vers plus de connexion, d'empathie, d'esprit communautaire, de communion affective, d'écoute bienveillante, amoureuse, en étant à ma mesure un battement d'ailes qui produira inévitablement un « effet papillon » .

« L'avantage des systèmes complexes c'est que le petit interagit avec le grand, et que le tout est plus que la somme des parties qui le constituent. »

Ou comme dans la loi du rythme d'Hermès Trismégiste

« Tout inspire et expire, tout monte et descend, tout s'équilibre par oscillations compensées »

Revenons à la simplicité, avec, Yehudi Menuhin dans le voyage inachevé

« Quand nous sommes confrontés à dix facteurs différents qui agissent tous les uns sur les autres et se combinent pour engendrer au total un nombre astronomique de variantes, la raison abdique, et seule l'intuition s'avère à la hauteur »

Et à Rolando Toro A.

« Il n'est de plaisir vrai que celui qui émerge des profondeurs de l'être et de l'élan naturel et profond de la vie »

.....Juste vous dire merci

Merci au Miracle de la Vie

Merci à ma Famille, mes grands parents et mes parents qui m'ont donné naissance et me permettent l'expérience de l'incarnation

Merci aux Hommes, aux Femmes, Professeurs, amis (ies), qui m'ont accompagné et qui m'accompagnent sur mon chemin de Vie et d'évolution, qui m'aident à grandir en conscience et en Amour.

Certes nombreux, mais je pourrais les nommer un par un, tant, je les porte dans mon cœur, au plus profond de mon intimité, avec respect et reconnaissance.

Merci aux enfants, mes maîtres, pour l'Innocence, l'amour inconditionnel, la joie de vivre, la spontanéité, l'authenticité et la grâce qui les habitent

Merci à la Grande Nature qui m'apaise et me réconforte de sa généreuse et enveloppante énergie, à la Terre mère, qui me nourrit et qui me porte

Merci, aux animaux, et à leur Forces archétypales qui me traversent.

Merci à mon corps qui comme un Calice accueille tous mes vécus et devient la résonance vibratoire de mes états intérieurs.

Merci aux livres, pour leur aide précieuse et leur soutien dans ma tentative de comprendre le pourquoi et le comment.

....N'oublions pas.... Que l'une des plus formidables sources d'énergie, inépuisable, renouvelable, écologique, universelle, est l'énergie de l'Amour Vrai. *(Pas l'amour de l'égo pathologique du manque et de la manipulation mais celui de l'abondance de la vie, de la tolérance, du respect, et du don de Soi)*

Et...Je m'inscris enfin, dans ce paradoxe entre Folie et Sagesse, dit par les mots de Cervantès dans la bouche de Don Quichotte : **« Soyons réalistes, vivons l'Utopie »**

En partage, un poème de P. Neruda

*Il meurt lentement celui qui ne voyage pas,
Celui qui ne lit pas, celui qui n'écoute pas de musique,
Celui qui ne sait pas trouver grâce à ses yeux,
Il meurt lentement celui qui détruit son amour-propre,
celui qui ne se laisse jamais aider.
Il meurt lentement celui qui devient esclave de l'habitude
refaisant tous les jours les mêmes chemins,
celui qui ne change jamais de repère,
Ne se risque jamais à changer la couleur de ses vêtements
Ou qui ne parle jamais à un inconnu
Il meurt lentement celui qui évite la passion
et son tourbillon d'émotions celles qui redonnent la lumière dans les yeux et réparent les
cœurs blessés
Il meurt lentement celui qui ne change pas de cap lorsqu'il est malheureux au travail ou en
amour,
celui qui ne prend pas de risques pour réaliser ses rêves, celui qui, pas une seule fois dans sa
vie, n'a fui les conseils sensés.
Vis maintenant!
Risquer-toi aujourd'hui!
Agis tout de suite!
Ne te laisse pas mourir lentement! Ne te prive pas d'être heureux!*

Bibliographie

La Vie au centre *Pour une culture biocentrique*
Révérence à la vie Ed. Grasset
La voie du Magicien Ed. Robert Laffont
La tradition et les voies de la connaissance
Ed. NouvellesAcropole
Le Tao de la Physique Ed. Sand
Dialogue sur la nature Humaine Ed. de l'aube

Bruno Ribant
Théodore Monod
Deepak Chopra

Fernand Schwarz
Fritjof Capra
Boris Cyrulnik /Edgard Morin

LA CREATIVITE Expression d'une intégration

Modelage en terre

Douceur et sagesse





Femme Fleur



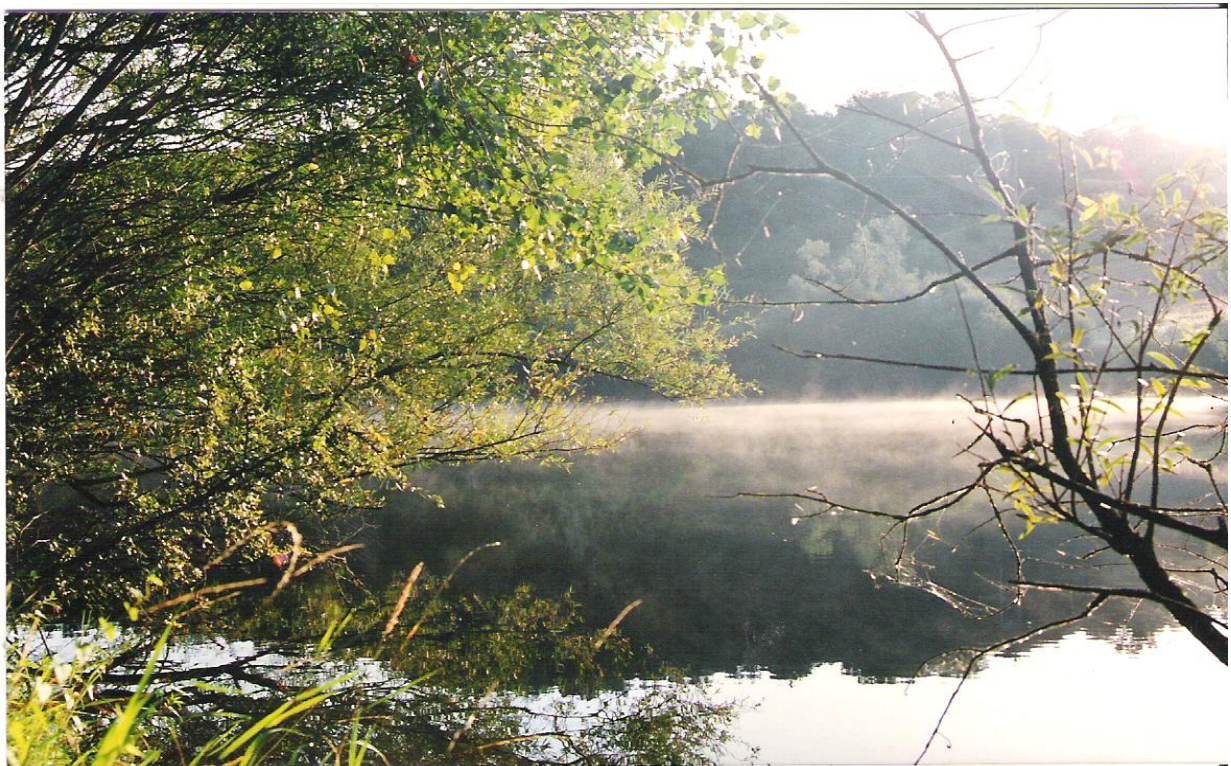




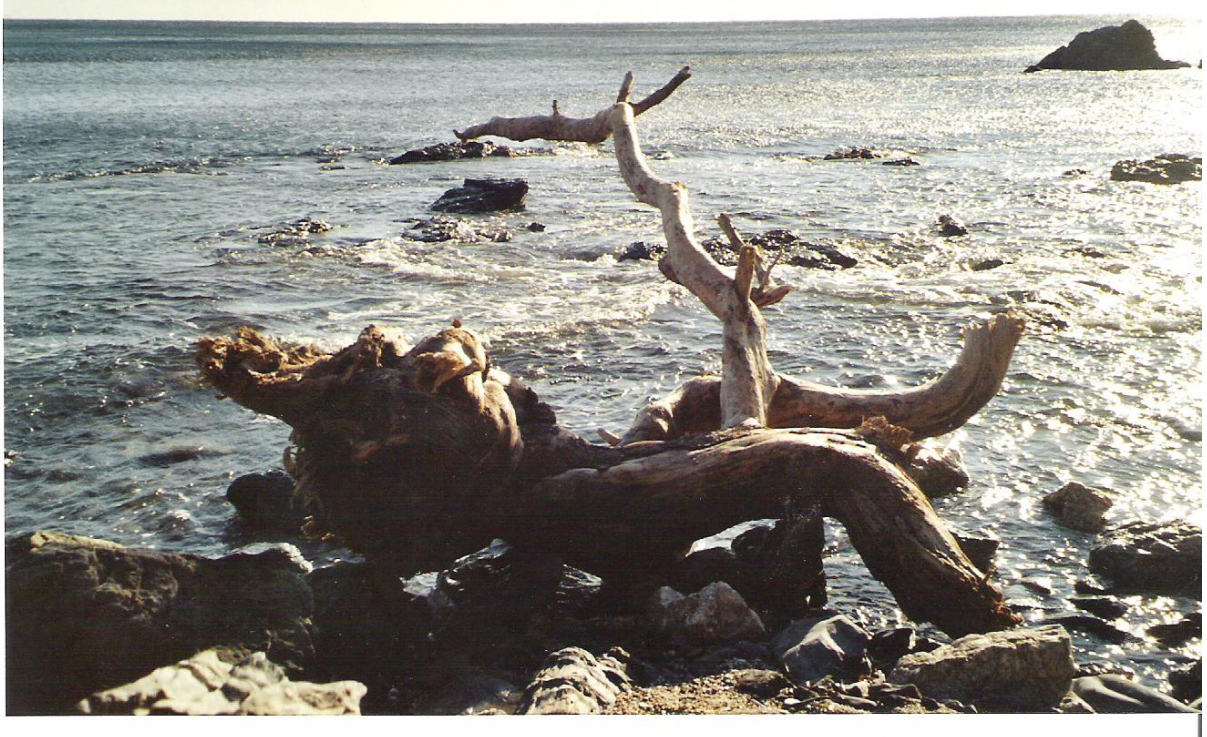




Brumes matinales



Mer ...veilles
Avec le temps



Crépuscule



Les deux frères



Le Bœuf



Voyages



