

BIODANZA®

Monographie de Chantal BERLINE

*un chemin de vie,
d'intégration,
et de Transformation*



(Première partie (théorique) uniquement)

Ecole de Biodanza Rolando Toro d'Ile-de-France

Direction : Nathalie Arnould et Vishnuda Degrandi
(Promotion 2003-2006)

Soutenue le 1er Septembre 2007

AVANT-PROPOS.

La monographie qui clôt la formation généraliste du professorat de Biodanza est un « challenge » pour tous les étudiants, qu'ils aient une habitude de l'écriture ou pas. Sa soutenance marque en effet le passage du statut d'« étudiant en supervision », c'est-à-dire, enseignant stagiaire, à celui de « professeur » ou « facilitateur » titulaire, et l'écriture du mémoire donne donc souvent lieu à la manifestation de résistances variées, dont la première est la difficulté à se décider à « prendre la plume ». Je n'ai pas fait exception à la règle.

Une monographie de Biodanza comporte deux parties. Dans la première on présente les principes théoriques de base de la Biodanza ; pour la seconde plusieurs options sont possibles. Une possibilité est d'écrire sur son parcours existentiel, en particulier sur les changements vécus comme induits par la Biodanza, et c'est celle que j'ai choisie.

En ce qui concerne la partie théorique, une deuxième difficulté vient de ce qu'il s'agit quelque chose que tous les professionnels ou futurs professionnels de Biodanza, qui forment a priori le lectorat potentiel majoritaire du dit mémoire, connaissent déjà, ce qui n'est ni guère motivant.

J'ai donc résolu d'écrire plutôt cette première partie à l'intention des personnes (amis, famille, collègues, voire institutionnels) qui seraient intéressés à savoir ce qu'est la Biodanza, sans avoir pour l'instant l'envie ou la possibilité de pratiquer. Ils garderont présent à l'esprit qu'une telle description abstraite de la Biodanza (ou « Danse de la Vie ») ne peut évidemment rendre compte de la nature réelle des situations vécues, ni de leur infinie richesse, et que, dans la réalité de la pratique, il y a évidemment autant de parcours et de vécus en Biodanza qu'il y a de pratiquants.

Tout ce que j'ai écrit/repris dans cette partie théorique est en tout cas validé par mon vécu personnel au cours six ans de pratique intensive de Biodanza. Il l'est aussi par neuf mois d'enseignement de la Biodanza dans mon propre groupe, où j'ai pu constater l'évolution/l'ouverture de mes élèves¹ et recevoir leurs feedbacks.

Ma pratique de la Biodanza a été précédée d'une très longue expérience du yoga, où je m'étais d'ailleurs également formée comme enseignante, puis d'un parcours en thérapie verbale d'une dizaine d'années, commencé cinq à six ans avant la Biodanza, puis continué en parallèle, même si plus épisodiquement.² Il s'est agi en fait de deux thérapies verbales successives, qui m'ont donné une expérience approfondie d'outils thérapeutiques différents, et travaillant déjà à des profondeurs différentes de l'inconscient. Je dispose par ailleurs des outils critiques mentaux affûtés au cours d'une carrière entière de scientifique.

Ceci étant posé, et même si il est vrai que je n'aurais probablement pu venir à la Biodanza sans un travail thérapeutique préalable, et même si j'éprouve encore la nécessité de recourir à d'autres techniques pour travailler certains blocages qui peinent à se dissoudre au fil des danses, *la Biodanza est pour moi de loin la méthode la plus complète et la plus efficace que j'ai pu rencontrer*. Ceci recoupe d'ailleurs l'expérience de très nombreux pratiquants. Peu d'entre eux en effet sont arrivés

¹ En fait beaucoup plus rapide que je ne l'imaginai au départ.

² Je n'avais, en revanche, quasiment jamais dansé, si l'on excepte quelques essais mal vécus à l'adolescence.

directement à la Biodanza, en France du moins, où la méthode n'est encore pas suffisamment connue.

C'est en effet par la Biodanza, et par rien d'autre avant, que j'ai vraiment pu contacter, et ce très rapidement, mon potentiel de vitalité et de joie de vivre, puis entrer dans l'apprentissage de relations humaines vraiment nourrissantes. C'est par la Biodanza que j'ai découvert et que je développe ce qu'est vraiment le plaisir, la joie, de Vivre.

C'est au cours des ateliers et des danses successives que j'apprends, tout simplement, à me connaître mieux et à prendre ma place. C'est en dansant que j'apprends à ouvrir les portes que j'avais fermées, et en retrouve éventuellement les clefs perdues. C'est par la Biodanza que j'ai pu contacter/accepter, en douceur, des dimensions de l'existence humaine qui m'apauraient.

Bref, la pratique de la Biodanza m'a permis d'améliorer, et ce de façon considérable, ma relation aux autres, à moi-même, et à la vie en général, et c'est cette évolution que je vais essayer de mettre en mot dans la seconde partie, plus « vivencielle » et plus intime, de ce mémoire.

Et c'est ainsi aussi qu'au fil de cette formation, que j'avais tout d'abord entreprise pour moi-même, a grandi le désir de partager ce cadeau de la vie, et de devenir pour cela vraiment professeur de Biodanza (certains disent tout simplement : « facilitateurs de vie »).

Nous vivons une époque terrible, et terriblement menaçante. Le mépris dans lequel un nombre croissant de personnes tiennent la vie, toute vie, est effarant, et leur efficacité est malheureusement à la mesure de leurs pulsions de destruction et d'autodestruction.

Jamais autant de personnes n'ont été à ce point déconnectées de l'humanité et de la vie. Jamais la possibilité de la destruction de l'humanité entière, voire de toute vie sur terre, n'a été aussi concrètement concevable.

Jamais autant de fausses idoles et de vrais veaux d'or n'ont été aussi massivement offerts/imposés comme modèles, servis de plus par le développement accéléré des techniques de « communication » et de manipulations. Jamais l'être humain ne semble avoir été autant considéré comme un objet, manipulable et jetable à merci.

Mais nous vivons aussi, en Europe et dans d'autres parties du monde, une époque de grande crise/prise de conscience, une époque d'ouverture, où de multitudes moyens s'offrent à l'être humain / à l'humanité pour lui donner la possibilité d'évoluer, et où beaucoup de personnes sont conscientes de la nécessité/de l'urgence de le faire.

La Biodanza fait partie de ces moyens, et elle a d'ailleurs été conçue pour cela par Rolando Toro. C'est un outil majeur, dans tous les sens du terme. Et c'est aussi pour cela que je souhaite participer à son développement.

TABLE DES MATIERES

AVANT PROPOS	1
PARTIE I. ASPECTS THEORIQUES DE LA BIODANZA	
1. Introduction	4
2. Définition de la Biodanza	6
3. La vivencia comme méthode	11
4. Les 5 lignes de vivencia	13
5. Le Principe Biocentrique	16
6. L'inconscient vital	17
7. Le Modèle Théorique	18
PARTIE II. UN CHEMIN DE VIE, D'INTEGRATION ET DE TRANSFORMATION	
Table des matières de la deuxième partie	21
REMERCIEMENTS	70

Introduction.

La Biodanza®, ou « Danse de la Vie », a été créée dans les années soixante par le Professeur Rolando Toro Araneda, qui n'a cessé depuis de la faire évoluer et de la développer.

Né en 1924, Rolando Toro a été titulaire du Centre d'Etudes d'Anthropologie médicale à l'Ecole de Médecine de l'Université de Santiago du Chili, il a occupé la chaire de Psychologie de l'art et de l'expression à l'Institut d'Esthétique de l'Université Pontificale Catholique du Chili ; il est professeur émérite de l'Université Ouverte Interaméricaine de Buenos Aires, en Argentine, écrivain, peintre et poète. Il a vécu en Argentine, au Brésil, en Italie, et, depuis 1998, est retourné au Chili, d'où il coordonne toutes les activités internationales de la Biodanza.

La Biodanza est née, petit à petit, du désir de Rolando de partager avec le plus grand nombre de personnes son intuition que la musique et la danse pouvaient être d'extraordinaires vecteurs de reconnexion à la vie et aux autres.

« Je sentais parfois dans mon corps toutes les manifestations de l'extase, de l'érotisme, de la fraternité, de l'énergie créatrice et de l'élan vital. Je sentais la possibilité du contact pur avec la réalité vivante, par le mouvement, les gestes, et l'expression des sentiments. La musique était le langage universel, l'unique que nous pouvions tous comprendre dans la Tour de Babel du monde ; la danse était la forme idéale pour intégrer corps et âme, et pouvait communiquer à tous les participants le bonheur, la tendresse, et la force. Et je voulais partager tout cela avec un grand nombre de personnes »³

« Ce fut de cet ensemble d'expériences et de sensations qu'a surgi le désir de former de petits groupes pour danser, chanter et se rencontrer sur la musique. »

Des recherches réalisées ultérieurement, soit avec des malades mentaux, soit avec des personnes saines, à une époque où il travaillait au centre d'anthropologie médicale mentionné plus haut⁴, lui permirent de structurer un modèle théorique (qui évolua/s'enrichit ensuite au cours des trente cinq années suivantes d'expérimentation de la Biodanza).

C'était en effet la volonté de Francisco Hoffmann, directeur du centre, et de ses collègues, de tester différentes techniques de développement (psychothérapies de groupe, art thérapies (peinture, théâtre), psychodrames, etc.) dans le but d'humaniser la médecine. Dans ce cadre Rolando Toro commença à diriger des rencontres de danse (petites fêtes) avec des malades internés dans la section hospitalière, et fit en particulier l'observation clef que certaines musiques agissaient contre toute attente : les musiques supposées calmantes augmentaient, la nuit suivante, hallucinations et délires des malades, tandis que les musiques très vitales au contraire conduisaient à des nuits sereines ; phénomène qu'il interpréta rapidement comme le fait que ces dernières augmentaient le sentiment d'identité propre, alors que els premières avaient l'effet inverse.

³ RT, p.18.

⁴ on est alors environ en 1965

Réfléchir sur comment améliorer la qualité de vie et de relations des personnes en général, que ce fût en milieu hospitalier, gériatrique, ou dans la vie courante, fut de toute manière la préoccupation constante de Rolando Toro. Et, ce, au-delà des améliorations matérielles qui étaient à ses yeux de toute manière prioritaires.

Il initia et conduisit ainsi plusieurs études sur diverses catégories de populations, afin de mettre en évidence ce à quoi tous aspiraient fondamentalement pour être heureux. Toutes les réponses tournaient autour des aspirations suivantes.

Désir de vivre sa vie avec présence et intensité, d'avoir des relations sexuelles satisfaisantes, d'avoir des enfants, de vivre des relations vivantes et harmonieuses avec ses proches et avec les autres, de pouvoir se consacrer à une ou des activités épanouissantes, de vivre dans un bel environnement, etc. En résumé, toutes ces études montraient de façon écrasante que :

*La qualité de la vie ne venait pas de la réussite sociale ou économique,
mais des liens profonds de connexion à la vie.*

C'est cette connexion fondamentale que la Biodanza nous invite à retrouver, ce sont ces liens que la Biodanza nous propose de revivre/recréer/revivifier/nourrir.

*La Biodanza nous invite à réveiller la vie en nous et autour de nous,
à développer l'amour de la vie, sous toutes ses formes,
et à redécouvrir, à partir de notre vécu intérieur,*

la sacralité de la vie.

Pour Rolando Toro en effet, l'Univers existe parce la vie existe, et non l'inverse.

Cette position, ou « Principe biocentrique », est d'ailleurs de nos jours partagée par un nombre croissant de chercheurs scientifiques de premier plan.

A l'origine de la Biodanza il y a aussi, comme nous l'avons dit, le ressenti par Rolando Toro, dès le départ, de la nécessité urgente, pour la survie de l'humanité, de *retisser les liens de la communauté humaine*. Urgence qui est malheureusement plus que jamais d'actualité !

C'est à partir de ces motivations existentielles que Rolando Toro a créé et développé la *Biodanza, méthode d'intégration humaine et langage universel de communication* entre les êtres humains de toutes origines, basée sur la musique, la danse, les situations de rencontres, et le groupe, où « danse » est à entendre au sens de « mouvement intégré et plein de sens ».

La Biodanza est aujourd'hui pratiquée dans près de soixante-dix pays. Elle est très largement pratiquée dans toute l'Amérique latine (institutions comprises), où elle est née, depuis une vingtaine d'années en Europe, et plus récemment au Japon, Québec, Afrique du Sud. ».

La Biodanza a des effets thérapeutiques. Ses effets sur la santé, en particulier, ont été testés non seulement dans les innombrables ateliers et Ecoles de formation de professeurs, dont les deux « Ecoles Modèles » de Santiago du Chili et de Milan, mais aussi via des recherches menées dans des cadres/laboratoires universitaires. En Angleterre elle a par exemple acquis le statut de « médecine complémentaire », et est pratiquée dans certains hôpitaux.

Dans cette première partie je présente rapidement les concepts théoriques de base de la Biodanza, en me basant principalement sur les écrits de Rolando Toro : son livre « Biodanza »⁵, disponible en français depuis peu et désigné par [RT], et quelques uns des multiples polycopiés qui ont accompagné nos années de formation. Les citations de l'auteur se reconnaîtront facilement.

La lectrice / le lecteur désireux d'approfondir trouvera dans [RT] la genèse et le développement inspiré de toutes les notions présentées. Il y trouvera aussi une synthèse des travaux anthropologiques et scientifiques ayant contribué à l'élaboration du modèle théorique de la Biodanza, de nombreuses références aux travaux d'autres chercheurs, en sciences, sciences humaines, activités de création, et philosophie, ainsi que des éléments de comparaison avec les autres thérapies existantes.

1. Définition de la Biodanza.

1.1. Préliminaires.

Le terme « Biodanza »⁶ est construit sur « bios », qui signifie « vie » en grec, et sur « danza » qui évoque la danse dans nombre de langues, « danse » au sens de « mouvement intégré et plein de sens ». La Biodanza c'est la « Danse de la Vie ».

La Biodanza® nous apprend à nous reconnecter profondément à nous même, avec les autres, avec la vie, à nous sentir un dans l'action (accord physique/ émotions/ mental/ instincts etc.), à vivre notre vie avec présence et intensité. Bref,

La Biodanza nous invite à « mettre plus de vie dans notre vie ».

En particulier elle nous connecte au plaisir et à la joie, elle nous permet de nous éveiller à l'essence de la vie, de nous ouvrir à de nouvelles possibilités, de redevenir nous-même acteurs de notre vie. Par conséquent :

« Arriver à une définition de la Biodanza serait une intention aussi chimérique que de vouloir définir l'art, l'amour ou la vie. ... Une compréhension cognitive de la Biodanza est impossible. C'est seulement en la vivant que l'on peut cerner sa vraie signification. »⁷

Toutefois Rolando Toro propose la définition académique suivante, dont les termes seront expliqués à partir de la section I.4.

⁵ Rolando Toro, « Biodanza », Le Vivier 2006 pour la trad. en français ; 2000 pour l'éd. originale en italien.

⁶ Ce terme a été créé à la suite d'une profonde réflexion sémantique (cf. RT, p.59)

⁷ Site de l'IBF (International Biocentric Foundation) www.biodanza.org, et [RT]

1.2. Définition conceptuelle de la Biodanza®.

« La Biodanza est un système d'intégration humaine, de rénovation organique, de rééducation affective et de réapprentissage des fonctions originaires de la vie. Sa méthodologie consiste à induire des vivencias intégrantes, par la musique, le chant, le mouvement et des situations de rencontre en groupe ». ⁸

Citons encore :

« La Biodanza est un système dans lequel les mouvements et les cérémonies de rencontre, accompagnées de musique et de chants, induisent des « vivencias » capables de modifier l'organisme et l'existence humaine à différents niveaux : immunologiques, homéostatiques, affectivo-moteurs et existentiels. » ⁹

Mais, en pratique,

Qu'est-ce qui se passe dans un atelier/cours de Biodanza ?

1.3. La pratique de la Biodanza.

Un atelier (ou session) de Biodanza, propose aux participants une suite de mouvements dansés, seul, à deux ou en groupe, sur des musiques très variées, et sur un thème choisi ; la durée de la séance va de 1h30 à 2h30 suivant le contexte (groupe hebdomadaire ou stage) . Cette suite est structurée selon une méthodologie très précise, née de l'expérience mais aussi développée en profonde connexion avec les apports des sciences humaines (physiologie, biologie, psychologie, anthropologie). Il ne s'agit pas de danse techniques, ni « de salon », mais il ne s'agit pas non plus de « danse libre » : même si la personne est invitée à se baser prioritairement sur son ressenti, il lui est en effet donné, pour chaque danse ou mouvement dansé, des indications qui lui permettront d'en obtenir les effets attendus.

La structure de la séance et le choix des danses/mouvements et des musiques se font toujours en cohérence : avec la méthodologie, avec l'état d'avancement des personnes et du groupe, avec le thème de la session. Le choix des musiques est d'ailleurs aussi important, voire plus, que celui des danses, puisque c'est la musique qui induit la danse et non l'inverse. Nous reviendrons d'ailleurs dans la Section 2 sur les critères fondamentaux que doivent nécessairement satisfaire toutes les musiques utilisées en Biodanza.

Il s'agit donc d'une structure fonctionnelle dont tous les éléments sont en interrelations, autrement dit « un système » : ça n'a aucun sens de faire un exercice de Biodanza tout seul, ça ne fonctionne pas ; « tout seul » se rapporte d'ailleurs aussi bien à l'exercice qu'à soi-même : La notion de groupe est en effet fondamentale dans la pratique de la Biodanza.

Il est recommandé de pratiquer la Biodanza dans un groupe hebdomadaire, toutes les fois que c'est possible, et dans le même groupe, sur un minimum de deux ans (et un maximum de trois, nous dit Rolando Toro !). C'est en effet la condition nécessaire pour que puissent s'approfondir suffisamment le travail d'intégration de la personne, le développement de ses relations affectives avec les autres participants, ainsi que l'intégration du groupe auquel elle

⁸ RT p.53.

⁹ Rolando Toro, site de la l'IBF

participe, et donc se produire de façon suffisamment profonde et significative la réhabilitation existentielle attendue.

Par ailleurs il existe une grande variété de stages plus intensifs, durant de deux à quatre jours, voire six, qui permettent de s'impliquer plus profondément sur des thèmes spécifiques, et de franchir éventuellement des étapes existentielles, mais le travail qui y est fait ne remplace en aucun cas la progression offerte par le groupe régulier, qui permet également d'en enraciner les effets.

1.4. L'intégration humaine.

« *L'intégration d'un système* est l'ensemble des processus qui mettent en corrélation les parties avec le tout, qui assurent l'unité du système et qui tendent à augmenter sa stabilité. »¹⁰

Le contraire de l'intégration étant la/les multiples possibles *dissociations*. En ce qui concerne l'être humain la dissociation majeure est de loin sa dissociation d'avec (l'ensemble des processus de) la vie, d'où découlent une multitude de dissociations possibles.

« *L'homme, par un lent processus de dégradation des instincts, a perdu la fonction de connexion avec la vie, qui, en lui, s'est complètement atrophiée.* » RT

Cette dissociation majeure est à l'origine de la plupart des maladies humaines, qu'elles soient physiques ou psychiques, des surconsommations et des tendances de plus en plus destructrices et autodestructrices de l'homme ; bref de ses évidentes difficultés de simplement prendre plaisir à vivre, qu'il fait en plus souvent payer au prix fort à son environnement et aux autres êtres vivants.

« En Biodanza le processus d'intégration agit par la stimulation des fonctions primordiales de connexion à la vie, qui permet à chaque individu de s'intégrer à soi, à l'espèce et à l'univers. »

« L'intégration à soi consiste à récupérer l'unité psychophysique »
(unité entre perception, motricité, affectivité, et fonctions viscérales) .

Réintégrer les parties du corps que l'on ne sent peut-être même plus, récupérer une sensation globale corporelle (de bien-être !). Agir à partir de ce que je sens.

« L'intégration au semblable consiste à restaurer le lien originare avec l'espèce comme totalité biologique ».

Et, en pratique, à développer des relations affectives, conviviales et chaleureuses avec ses proches et moins proches.

« L'intégration à l'univers consiste à recouvrer le lien primordial qui unit l'homme à la nature et à se reconnaître comme partie intégrante du cosmos ».

Ce qui implique en particulier un profond respect de la vie, sous toutes ses formes.

¹⁰ RT, p.148.

1.5. Une rééducation affective.

La Biodanza est une *méthode d'intégration affective* au monde : elle propose l'affectivité, comme moyen de réaliser notre intégration et comme noyau de cette intégration, et ça c'est vraiment la spécificité du système de la Biodanza.

Chez l'homme moderne l'affectivité est en effet souvent gravement perturbée, et ce dès l'enfance. Ce phénomène a des répercussions sur tous les niveaux de la société (violences, suicides, y compris des jeunes, auto destructivité, etc.). Tous les problèmes de communication actuels reflètent notre désagrégation affective. Il s'agit donc en fait de *rééducation affective* de personnes (nous tous !) malades de la civilisation. En particulier :

La Biodanza lutte contre toutes les discriminations et disqualifications.

... même sous la forme des critiques dites « constructives », dont Rolando Toro considère que leurs effets sur la construction de l'identité sont toujours négatifs.

« La Biodanza propose, comme but existentiel, de stimuler l'affectivité chez l'être humain, par son application dans le milieu de l'éducation, dès les premières années de la vie. »

Rolando Toro a ainsi créé de nombreux exercices qui vont en ce sens, et sont introduits progressivement dans les ateliers, suivant le degré d'avancement affectif du groupe. En dehors des séances elles-mêmes, l'accent sera toujours mis sur la qualification, et le développement, des aspects positifs de la personne ; c'est le cas par exemple dans les moments conviviaux ou dans les stages de formation.

1.6. Rénovation organique.

Tout pratiquant régulier de la Biodanza a pu expérimenter sur lui une augmentation de sa vitalité, de son immunologie, et d'un meilleur fonctionnement organique/physique. Bref, une amélioration significative de son état de santé et de bien être organique.

Notre fonctionnement corporel oscille entre des moments d'action et des moments de repos/récupération/rénovation. Il s'agit d'une alternance nécessaire qui vaut d'ailleurs à tous les niveaux (le cerveau, les yeux, ou la digestion, par exemple), et que la société dans laquelle nous vivons nous pousse sans cesse à déséquilibrer, exigeant constamment du Faire, de l'Agir, du Toujours plus, et du Toujours plus vite, et en imposant des modèles, ou de pseudo motivations économiques, qui vont en ce sens.

Chaque session de Biodanza travaille avec cet équilibre action/repos. La première partie de l'atelier est organisée sur le pôle vitalité/action et la seconde sur le pôle décélération/repos. C'est cette seconde partie qui agit le plus sur la rénovation organique, ... et c'est dans la première qu'on en sent le plus clairement l'effet !

« La rénovation organique survient en Biodanza comme un effet de la stimulation de l'homéostasie¹¹, ou équilibre interne, et de la réduction des facteurs de stress. Elle est stimulée par des exercices qui induisent des états de transe et de régression intégrative. Dans ces états se

¹¹ Concept mis en évidence par Claude Bernard et ultérieurement défini par Walter Cannon

reproduisent partiellement les conditions physiologiques inhérentes à la prime enfance. Ceux-ci ont une relation avec le métabolisme cellulaire de l'enfant, plus accéléré que celui de l'adulte ; ainsi, en reproduisant de telles conditions, on augmente l'efficacité des processus de réparation organique ».

Notons qu'il s'agit d'états de transe spécifiques, légers, et où la conscience est toujours présente, même si ses limites en sont plus diffuses (« états d'expansion de la conscience »).

Ainsi, la première partie de la session induit/correspond à/ un renforcement de la conscience identitaire du participant, tandis que dans la seconde c'est sa sensation d'être relié aux autres et au monde qui augmente, sachant que l'on termine toujours par des danses qui le ramèneront dans sa pleine conscience identitaire. Nous ré-aborderons cet aspect de pulsation entre « pôle identitaire » et « pôle régressif » dans la partie concernant le modèle théorique.

1.7. Le réapprentissage des fonctions originaires de la Vie.

« Il consiste en la sensibilisation aux instincts de base, qui sont une expression de la programmation biologique. Leur finalité est l'adaptation à l'environnement, indispensable à la survie de l'espèce ».

« Il existe une tendance culturelle à associer l'instinct à l'irrationnel ; pourtant la fonction instinctive révèle une sorte de sagesse biologique de l'espèce, qui a sa propre logique. Les instincts vont souvent par deux complémentaires ; exemples : faim/satiété, exploration/nid. Cette bipolarité est, en réalité, une expression logique de la vie, qui permet de résoudre les problèmes d'adaptation sur une échelle très vaste. »

« La force de l'impulsion instinctive diminue dans la mesure où elle est satisfaite. L'autorégulation des instincts a une base organique constituée d'une infrastructure neuroendocrinienne d'une grande précision. Pour cette raison la libération des instincts ne présente pas un risque ; au contraire récupérer dans son propre style de vie une cohérence avec ces impulsions innées est une façon naturelle de répondre harmonieusement aux nécessités organiques, et donc de conserver la santé. »

« Les instincts représentent la nature en nous, et se sensibiliser à eux signifie rétablir le lien entre nature et culture. »

« Le développement des potentialités génétiques humaines dans un contexte de groupe intégré affectivement, stimule le courage et la joie de vivre ».

En résumé :

**Se rebrancher sur ses instincts de façon saine est vital, nécessaire à tout travail
d'intégration, et partie intégrante de ce travail.
Ca ne présente pas de danger et c'est constructif !**

C'est en effet la perversion des instincts qui est dangereuse, et pour les autres et pour soi, et donc la répression de ces instincts de vie.

En Biodanza on se reconnecte à ses instincts, on les apprivoise, et ils se révèlent alors forces constructives travaillant dans le sens de notre évolution.

2. La vivencia comme méthode.

2.1. Le concept de vivencia.

Pour comprendre la définition de la Biodanza, il faut connaître **le concept de vivencia**, puisque l'induction de vivencias intégratives constitue la base méthodologique de la Biodanza.

Le terme *vivencia* est d'origine espagnole et dérive du latin *viventia* qui signifie : « expérience de vie », « vécu ». Le premier à avoir fait des recherches sur le sens de la vivencia a été W. Dilthey (1833-1911)¹². Dans la théorie de la Biodanza, Rolando Toro redéfinit en 1968 le concept de vivencia comme : « une expérience vécue avec une grande intensité par un individu dans le moment présent, qui englobe la cénesthésie¹³, les fonctions viscérales et émotionnelles »

Autrement dit, une vivencia c'est une expérience où l'on est présent, de tout son être, « ici et maintenant » ; une expérience où l'on se sent vivant, et Un.

« J'ai défini les caractéristiques essentielles de la vivencia et j'ai structuré une méthodologie précise pour induire des vivencia ayant pour but l'intégration et le développement humain par la stimulation des fonctions archaïques de connexion à la vie, puisque la vivencia est l'expression psychique immédiate de ces fonctions. »¹⁴

L'intégration exprime ici deux choses.

Tout d'abord que la Biodanza est conçue pour nous faire travailler simultanément sur les trois niveaux: cognitif, vivenciel et viscéral. Ces trois niveaux sont en effet en lien de façon neurologique et peuvent se conditionner réciproquement, même si ils possèdent également une forte autonomie.

Un apprentissage qui n'englobe pas ces trois niveaux étant considéré par Rolando Toro comme dissociatif, et engendrant des comportement dissociatifs. Les exemples de dissociations abondent dans nos sociétés. Un exemple très courant de dissociation impliquant ces trois niveaux est celui où une personne pense devoir être à l'aise par rapport à telle situation, alors qu'émotionnellement elle éprouve de l'insécurité ou de la peur, et peut même en avoir des symptômes physiques/viscéraux).

¹² Wilhelm Ditley, philosophe historien allemand, qui a proposé le concept défini par le mot allemand *Erlebnis* dans « Introduction aux sciences de l'esprit : recherche d'un fondement aux sciences de la société ». Il a influencé M. Merleau-Ponty, M. Heidegger et Max Weber; cf. RT p.47, pour plus de détails, et le poly « La Vivencia » p.1.

¹³ « *cénesthésique* » vient de co-esthésie, *esthésie* étant la sensation. C'est le ressenti global (co-) des différentes sensations, dans une harmonie, un bien-être général ; on ne peut pas dire précisément d'où ça vient.

¹⁴ RT, p.48.

La Biodanza est une source de vivencias d'intégration de joie, de paix, de plaisir, de tendresse, d'érotisme, de transcendance, d'élan vital, d'enthousiasme, de sécurité, de plénitude, etc.

De telles vivencias favorisent une élévation du niveau de santé et de vitalité, et, à terme, le développement des potentiels de croissance de l'humain. C'est la base de la méthodologie.

2.2. Caractéristiques de la vivencia.

Le concept de « vivencia » se différencie de ceux d' « émotion » et de « sentiment ».

Se basant sur son expérience de quarante années d'expérimentation du système de la Biodanza, Rolando Toro a mis en évidence les caractéristiques suivantes de la vivencia :

La vivencia est l'expression originaire de nous même, elle engage notre identité comme un tout. Elle est antérieure à n'importe quelle élaboration symbolique ou rationnelle : **elle précède la conscience** (la conscience de la vivencia peut être immédiate ou arriver dans un second moment), elle n'est pas sous le contrôle de la conscience : une vivencia peut être évoquée, mais pas dirigée par la volonté. Elle surgit avec **spontanéité**. Elle est **subjective, unique, intime**, et souvent inexprimable. **Son intensité varie** selon le niveau de connexion à soi-même, et selon l'intensité du stimulus qui la produit. En particulier elle est d'autant plus intense que l'activité consciente de vigilance et de contrôle diminue. Elle est **passagère**. Il est commun qu'elle soit à l'origine d'**émotions**.

La vivencia est toujours accompagnée de **sensations cénesthésiques** et englobe tout l'organisme. Selon Rolando Toro c'est la voie d'accès à l'inconscient vital (cf. Section 5).

La vivencia a une dimension psychosomatique, c'est-à-dire qu'elle est en relation avec le processus de transmutation du psychique en organique et de l'organique en psychique. Il y a des vivencias qui produisent une désorganisation, et par conséquent des troubles au niveau organique ou psychique, il y a au contraire des vivencias d'intégration qui favorisent une élévation du niveau de santé et de vitalité. C'est bien sûr ces dernières que la Biodanza cherche à stimuler.

Enfin, la vivencia a une qualité **ontologique**, en ce qu'elle offre une connaissance intime absolue, connectée à l'être et à la perception d'être vivant. Une forme directe de connaissance.

2.3. Musique et vivencias.

« En Biodanza la musique est la première composante de l'unité méthodologique musique-mouvement-vivencia et sa fonction est celle d'induire des mouvements et des vivencias intégrantes ».

Il en résulte que, bien que les musiques utilisées soient de style extrêmement varié (jazz, latino, classique, variétés, musiques de film, etc.), leur choix, et même celui de la version musicale, est nécessairement très rigoureux. De fait, le choix des musiques acceptées pour chaque danse relève directement de Rolando Toro et de la Fondation Biocentrique Internationale, et toutes doivent, au moins, remplir les qualités suivantes :

- cohérence entre prolepses et développement musical
- avoir un contenu émotionnel défini et intense
- présence d'un thème musical stable
- présence d'un thème musical qui, de plus, exprime un état d'âme élevé.

Ce qui fait tout de même plusieurs centaines de titres possibles (de 500 à 2000 suivant les auteurs), pour environ 250 danses/mouvements, le nombre de musiques pouvant être, a priori associées à une danse variant entre 1 (pour certaines positions génératrices, par exemple) à plus de 20 (cas des rondes ou des rencontres). « A priori » signifie que c'est après à l'enseignant/facilitateur de choisir, subtilement, pour une danse donnée, la musique qui sera le plus cohérente avec le thème et l'avancement de son atelier.

2.4. *Physiologie des vivencias.*

« Les vivencias intégrées possèdent une valeur réorganisatrice intrinsèque. Elles activent et harmonisent les fonctions limbiques hypothalamiques ».

Le système limbique, centre régulateur des instincts et des émotions, comprend l'hippocampe, les amygdales cérébrales et l'hypothalamus. L'hypothalamus régule l'hypophyse, qui elle-même influence le système endocrinien.

Le lecteur ou la lectrice désirant en savoir plus est invité(e) à lire [RT].

3. *Les cinq lignes de vivencia.*

Une session de Biodanza est conçue comme une suite d'exercices dansés conçus pour « déflagrer » de façon cohérente des vivencias.

Rolando Toro a classé les vivencias en cinq grands ensembles expressifs du potentiel humain : *Vitalité, Sexualité, Créativité, Affectivité, Transcendance*. Chaque ligne est issue d'une « protovivencia ». Les *protovivencias* sont des expériences cénesthésiques qu'ont les enfants durant leurs premiers six mois de vie .

Ces cinq lignes sont l'expression de notre potentiel génétique. A la naissance elles sont séparées les unes des autres, mais au fur et à mesure de la croissance elles vont entrer en relation, et il est important qu'elles le fassent. D'une part, pour pouvoir se potentialiser positivement et nourrir ainsi les qualités qui leur sont associées, et, d'autre part, parce que tout déséquilibre de ces lignes, et a fortiori leur répression, entraîne dissociations et maladies, et peuvent avoir des conséquences désastreuses socialement, que ce soit à petite ou à grande échelle (les exemples abondent malheureusement ; il suffit d'ouvrir la télévision).

Dans les cours de Biodanza les exercices sont organisés de manière à ce que les cinq lignes se développent de manière combinée : on stimule non seulement la production spécifique de chaque type de vivencia mais aussi leur interrelation.

Dans ce qui suit les lignes de vivencia sont présentées en ordre croissant de complexité neurophysiologique. Pour chaque ligne j'esquisserai ce qui fait sa spécificité, son importance sur le plan existentiel, et l'action de la Biodanza sur son développement.

3.1. Vitalité.

La vitalité est caractérisée, d'une façon générale, par un bon niveau de santé et d'harmonie organique. Elle concerne l'impétus vital, l'autorégulation, l'équilibre neurovégétatif (équilibre entre dépenses et repos).

C'est la ligne qui est le plus reliée à la physiologie. C'est aussi celle qui est reliée à la partie la plus ancienne du système nerveux, à savoir : le bulbe et le système limbique hypothalamique.

En ce qui concerne l'action de la Biodanza sur la vitalité et sur l'équilibre neurovégétatif, je renvoie à ce que j'ai écrit dans la partie « Rénovation organique » de la Section « Définition de la Biodanza », et ajouterai seulement ici que, fondamentalement, *les exercices de vitalité remuent l'inconscient vital*, qui consiste en la base endothymique, l'humeur, et les états d'esprit (euphorique ou dépressif). Ce concept d'« inconscient vital », dû à Rolando Toro, sera développé dans la section qui lui est consacrée plus loin.

Du point de vue existentiel, « vitalité » signifie : avoir de fortes motivations pour vivre et posséder l'énergie disponible pour l'action (élan vital). Sentiments de joie intérieure, enthousiasme, plénitude existentielle, sont caractéristiques d'une personne vitale.

3.2. Sexualité.

La sexualité seule c'est la capacité d'établir un lien sexuel, de se reproduire et de ressentir le plaisir. Elle est très simple, très primitive, cherche à satisfaire ses propres désirs, et ne s'intéresse pas à l'autre.

Elle concerne principalement la région hypothalamique.

Toutes les lignes sortent des instincts, mais ces deux premières lignes (Vitalité et Sexualité), sont celles qui leur sont le plus connectées, puisqu'elles concernent la satisfaction de nos besoins propres et primordiaux.

En Biodanza on développe la capacité à ressentir du plaisir, en dansant d'abord, puis, par extension, dans tous les actes de la vie courante. On développe également la capacité de relier la sexualité aux autres lignes, l'affectivité par exemple, ce qui permet en particulier d'avoir une vie sexuelle plus épanouie, dans le respect de l'autre.

Rolando Toro constate en effet, comme tout un chacun, que le plaisir est Un : une personne avec une sexualité saine aura, par exemple, du plaisir non seulement à faire l'amour, mais à marcher dans la nature, à rencontrer d'autres personnes, à faire la cuisine, etc. ; l'inverse étant évidemment aussi malheureusement vrai.

3.3. Créativité.

C'est la capacité à produire ou à induire des innovations, c'est-à-dire des changements qui apportent quelque chose de neuf. Elle est reliée à la capacité d'expression, de construction, et à la fantaisie.

La créativité augmente les aires d'activation du système nerveux, et fait appel à des aires complexes. S'introduisent les notions de réceptivité, sentir, ressentir. La créativité fait le lien

entre la région hypothalamique et des aires corticales très précises (par exemple, pour le musicien, les aires de l'audition)

En Biodanza c'est aussi et surtout de créativité existentielle qu'il s'agit. C'est en effet celle qui est réellement importante pour nous. En mettant notre corps en mouvement nous allons aussi remettre notre vie en mouvement ; nous allons aussi apprendre à nous positionner. En développant notre ressenti nous allons commencer à pouvoir discriminer entre ce qui est vraiment bon (=vivant) pour nous et ce qui ne l'est pas. En dansant de façon expressive nous allons apprendre à exprimer notre ressenti (dans le respect), donc à avoir une meilleure qualité de présence à l'autre et au monde. En dansant des changements (de style de danse, de place, d'expression, de partenaire, etc.) nous allons intégrer la possibilité de changer, dans le respect, ce qui ne nous convient pas dans notre vie, et qu'on pérennisait pour de mauvaises raisons, etc. Bref, la Biodanza c'est aussi :

Vivre sa danse pour créer sa vie, pour se recréer une vie vivante, chaleureuse, ouverte sur le monde, où l'on sait de plus en plus ce que l'on veut vraiment, ce qui est bon pour nous, et où on se donne les moyens de l'obtenir.

3.4. Affectivité.

L'affectivité c'est la capacité de créer des liens, de ressentir de l'amour pour les autres, d'avoir de l'empathie, de pouvoir se mettre à la place de l'autre, de se sentir égal. L'amitié est un sentiment profond. C'est aussi la base de l'altruisme.

L'affectivité c'est : moi et l'autre ; elle concerne l'hypothalamus et le cortex préfrontal (aire de la socialisation), et nécessite un lien (physique) entre les deux, qui se forme dans la petite enfance.

La Biodanza développe l'affectivité par de multiples exercices dansés, à deux ou à plusieurs, qui réapprennent au participant à percevoir l'autre de plus en plus directement (i.e. sans les filtres érigés par nos systèmes de défense), à communiquer avec lui en feedback, c'est-à-dire aussi respectueux des désirs/freins/états d'âmes de l'autre que des nôtres. Bref, à avoir des relations plus chaleureuses, plus aimantes, plus fluides, etc. Ceci vaut d'ailleurs intégralement (et nécessairement) pour notre relation à nous même, qui évolue dans le même sens.

3.5. Transcendance.

La transcendance c'est la capacité de se sentir *en lien avec la nature, d'appartenir à l'univers*, avec le tout, il s'agit donc d'*états d'expansion de conscience* (de la conscience ordinaire).

Elle nécessite un comportement total, global, du système nerveux central : une amplification (ouverture) de la perception ; beaucoup de ressenti, beaucoup de liens avec les autres ; elle implique également les aires spécialisées du cerveau (vision, etc.).

Pour Rolando Toro : La recherche d'harmonisation avec la nature dans sa totalité est une *fonction organique* ; comme les autres lignes, la transcendance a une origine biologique et une infrastructure organique. Pour lui : *l'impulsion mystique est viscérale, et provoque de*

profondes modifications dans l'homéostasie, soit au niveau organique, soit au niveau existentiel.

La Biodanza développe cette capacité de reliance par de nombreux exercices, principalement proposés dans la seconde partie de chaque session. Comme pour toutes les autres lignes l'approche est très progressive, et tient compte des possibilités des participants ainsi que de l'état d'avancement de l'intégration du groupe.

4. Le Principe Biocentrique.

La philosophie de la Biodanza est fondée sur le « Principe Biocentrique » suivant :

« L'Univers existe parce que la Vie existe »

Et non l'inverse !

Ceci donne une valeur très importante à la Vie (alors que les valeurs que plupart de nos sociétés placent actuellement en tête, implicitement ou explicitement, sont (tout ou partie de) : argent, pouvoir, compétition (agressives), conquêtes, politiques, religions aliénantes, etc., allant de pair avec un mépris infini, voire une négation totale, des valeurs de vie, de la vie humaine en particulier.

Le principe biocentrique implique le respect de la vie dans tous les domaines : vie humaine, bien sûr, mais aussi respect de la vie animale, vie artistique, respect du lien, écologie, etc. Il a donc un profond impact sur notre façon d'être.

Quelle est l'intelligence qui organise la vie ?

D'où surgit l'ordre physiologique qui se manifeste sous une forme spécifique, animale ou végétale ?

Ces questions sont abordées dans ce qui suit.

5. L'inconscient vital.

Pour Rolando Toro il y a trois couches d'inconscient qui sont, par ordre de « profondeur » croissant : *l'inconscient personnel* (S. Freud), *l'inconscient collectif* (C.G.Jung) , et *l'inconscient vital* (R. Toro), qu'il a introduit en référence au « psychisme cellulaire ». Depuis peu il fait également apparaître dans son modèle une quatrième strate, « *l'inconscient cosmique* », dont la considération permet de rendre compte de ce qui se passe en amont des divers phénomènes vitaux : organisation et auto organisation des êtres vivants, interrelations, synchronicités, et autres phénomènes apparemment paradoxaux.

« Pendant le siècle parcouru, différents auteurs se sont approchés de l'idée d'un psychisme autonome dans les organismes vivants ¹⁵. La difficulté fut d'établir une définition cohérente et opérationnelle qui permit la compréhension et l'accès au psychisme vital. C'est seulement récemment que certains chercheurs ont cherché à approfondir l'idée « mystique » selon laquelle il existe une relation essentielle et fonctionnelle entre les êtres vivants et le phénomène de la vie ; une telle relation se manifeste par des mécanismes encore inconnus qui créent les régularités et les processus d'auto-organisation. Parmi ces auteurs nous pouvons citer David Böhm, Rupert Sheldrake et les créateurs de la Théorie du Tout (TOE=Theory of Everything) ¹⁶. Le problème consiste à configurer une nouvelle image de l'homme qui le représente dans sa dimension organique, psychologique et cosmique. » ¹⁷

Passons rapidement en revue les caractéristiques les plus marquantes de ces niveaux de l'inconscient :

L'inconscient personnel, décrit par Freud a une dimension biographique. Il se nourrit de la mémoire de la personne, spécialement durant l'enfance. Il naît de la rencontre des tendances instinctives avec les éco-facteurs qui stimulent ou inhibent les potentiels. Il se manifeste par les rêves, lapsus, actes manqués, mécanismes de défense, phobies, qu'on peut soumettre à analyse et interprétation.

Analyse et interprétations ne font pas partie des outils de la Biodanza, qui est de toute manière une proposition non verbale.

L'inconscient collectif, décrit par K.G. Jung, se nourrit de la mémoire de l'espèce et contient les archétypes, qui sont communs à toute l'humanité. Son objectif est la révélation du Soi (soi-même), le processus d'individuation. Il est en particulier accessible via les rêves.

La Biodanza utilise le concept d'archétype dans certaines de ses extensions : soit par le symbolisme de certaines danses, soit par le « sens universel » de certains mouvements dansés appelés « positions génératrices » (ex : la position génératrice de « protéger la vie », où, debout, l'on berce dans ses bras, avec beaucoup d'attention et de tendresse, un bébé imaginaire).

Le concept d'« inconscient vital » a été proposé par Rolando Toro en référence à l'intelligence / au psychisme de nos cellules et de nos organes. Les biologistes ont en effet mis en évidence l'existence d'une mémoire cellulaire, de la communication entre cellules, d'une solidarité des cellules entre elles, et, évidemment, de mécanismes de défense ; on peut aussi observer des états cellulaires « euphoriques » ou « dépressifs ».

« Ce « psychisme cellulaire » s'exprime à travers l'humeur endogène, l'état cénesthésique de bien-être ou de mal-être, et l'état global de santé. Il génère les affinités, les instincts, les vivencias, les états d'humeur, les sensations corporelles. Le mot « psychisme » fait allusion à l'analogie entre le comportement autonome des cellules et notre comportement psychique (il accomplit des fonctions similaires). »

¹⁵ H. Hofding (les « sentiments vitaux »), J. Ortega y Gasset (« l'intracorporel »), J.J. Lopez-Ibor pour l'importance de la « corporéité », etc. Par ailleurs l'apport de W. Reich fut également important. Références précises dans RT.

¹⁶ J.H. Schwartz et M. Gel-Mann, ref. In [RT, p.88].

¹⁷ [RT, p.88].

« *L'inconscient vital est une forme de savoir cellulaire qui crée des régularités et tend à maintenir des fonctions stables. Il se « situe » à un niveau plus profond que l'inconscient personnel et que l'inconscient collectif.* »

« L'unique voie d'accès à l'inconscient vital est la vivencia. La voie royale pour induire des vivencias capables de changer l'humeur endogène est la Biodanza. »

« La notion d'inconscient vital permet de comprendre avec profondeur le Principe Biocentrique comme « tendance » cosmique qui génère la vie : l'inconscient vital est en syntonie avec l'essence vivante de l'univers. Quand cette syntonie est perturbée, la maladie survient. »

Les exercices de Biodanza qui agissent de la façon la plus profonde et durable sur le rétablissement de cette syntonie sont les exercices de caresses, de Biodanza et argile, et de Biodanza aquatique (ces derniers se pratiquent en piscine d'eau chaude). « Biodanza et argile » et « Biodanza aquatique » sont des « extensions » de la Biodanza, c'est-à-dire des spécialisations qui requièrent chacune une formation supplémentaire du facilitateur ; et elles se pratiquent en stage résidentiel.

Les recherches de Rolando Toro ont en particulier montré l'efficacité des exercices de Biodanza sur la cicatrisation des tissus, l'ostéoporose, etc. L'effet des caresses et du contact est en particulier dû au fait qu'ils induisent une « déflagration » de neurotransmetteurs et d'hormones sexuelles. D'autres recherches, menées dans le même temps indépendamment, ou depuis, aux USA et ailleurs, ont donné des résultats similaires, et les traitements hormonaux de l'ostéoporose sont maintenant monnaie courante ; l'avantage des exercices de Biodanza étant évidemment qu'il s'agit d'hormones produites par la personne elle-même, dans un cadre essentiellement naturel, et qu'ils respectent donc sa physiologie.

L'inconscient cosmique est le nom donné par Rolando Toro à l'ordre de fond qui régit l'univers, sous les apparences de chaos, et qui commence à être perceptible au regard scientifique.

« L'inconscient vital serait uniquement une extension plus complexe de cette cognition universelle. Les travaux de chercheurs scientifiques de plus en plus nombreux¹⁸ convergent vers cette prise de conscience, ainsi que sur celle d'une « continuité » entre cerveau cosmique et cerveau humain. »

Je renvoie le lecteur au livre de Rolando Toro pour plus de détails.

6. Le Modèle Théorique de la Biodanza.

Un modèle scientifique est une image construite par le chercheur pour représenter certains phénomènes de la réalité et certaines de leurs interrelations. Basé sur l'expérience, mais aussi sur l'intuition et l'imagination, il permet non seulement de synthétiser et/ou visualiser ses connaissances, mais aussi de suggérer des relations imprévisibles entre certains phénomènes (qui sont à vérifier ensuite par de nouvelles expériences). De part sa nature il est sujet à évolution.

¹⁸ idem

Le modèle théorique de la Biodanza a lui aussi bien évolué, en 35 ans de confrontation avec la réalité. C'est tout récemment que Rolando Toro l'a enrichi des deux spirales externes qui resituent l'évolution de l'individu au sein du cosmos.

Pour comprendre ce qui suit nous invitons le lecteur à se reporter au **dessin du modèle** joint à ce mémoire. Il pourra également trouver sur www/biodanza.org une version dynamique de ce schéma.

La philogénèse¹⁹.

Elle représente ici le contexte naturel de l'espèce humaine, duquel découle l'hérédité génétique de l'individu singulier.

L'axe Potentiel génétique → Intégration .

A la base de l'**axe vertical** qui représente l'ontogénèse²⁰, se place le concept de « potentiel génétique », qui fait allusion à l'ensemble des potentialités dont chaque individu a hérité génétiquement, et qui est contenu dans ses chromosomes. Chaque chromosome contient des centaines de gènes et minigènes dont beaucoup se manifestent tandis que d'autres peuvent rester silencieux tout au long de l'existence.

Les 5 lignes de vivencias.

Elles ont été décrites en Section II et représentent la modalité d'expression des potentialités génétiques (regroupées en cinq grands ensembles). Elles sont représentées dans le modèle comme se développant **en spirale autour de l'axe vertical précédent**. Leurs interactions forment une trame à travers laquelle s'exprime le potentiel génétique.

Les Ecofacteurs.

Il s'agit des conditions apportées par le milieu ambiant. Si ils sont positifs ils stimuleront le développement des lignes, alors que celles-ci pourront se trouver plus ou moins inhibées dans le cas contraire. C'est donc à ce niveau que la Biodanza peut influencer :

« La Biodanza crée des champs très concentrés d'écofacteurs positifs de façon à permettre la stimulation et le développement des potentialités génétiques. ... Les niveaux d'ascension le long de la spirale évolutive dépendent des rencontres avec les autres... »

Le continuum Identité -- Régression.

Il forme l'axe horizontal du modèle et représente l'alternance naturelle des états de conscience entre deux pôles : le « pôle d'identité » et celui de la « régression » (transe).

Pour Rolando Toro, les états d'identité et de transe sont complémentaires et englobent la totalité de l'expérience humaine. Pendant la transe l'individu tend à se percevoir comme partie de la totalité de l'univers, alors que dans l'état d'identité, de conscience de soi, il se sent un « centre de perception du monde ».

« L'identité change à chaque instant ; elle n'est pas statique et pourtant l'essence se conserve ; bien que je sois différent à chaque instant, je continue de me percevoir comme « le même ».

¹⁹ i.e. l'histoire du développement évolutif des espèces vivantes, de l'époque de leur apparition jusqu'à nos jours.

²⁰ i.e. le développement de l'être, de l'individu.

« L'identité de chacun de nous est unique et différente, mais en état de transe nous nous sentons comme identique à l'autre et nous percevons notre essence commune ».

« Les deux pôles (de l'identité et de la régression) forment un circuit en perpétuel mouvement qui progresse vers l'intégration. J'ai choisi le terme latin « continuum » pour identifier un tel mouvement »

« L'identité est avant tout corporelle (pour décrire quelqu'un on fait appel aux caractéristiques physiques), et dans cette dimension une de ses caractéristiques est le mouvement, duquel provient la connexion établie entre l'identité et la danse »

... qui explique, pour partie, l'action de la biodanza sur la réhabilitation existentielle des participants.

Bibliographie :

Rolando Toro, *Biodanza*, Le Vivier 2006 pour la trad. en français ; 2000 pour l'éd. originale en italien.

Fin de la première partie.