

Stage de Biodanza

Dimanche 26 janvier 2020

"Les qualités psychomotrices du Tigre "

avec Chantal Berline et Horacio Lopes
à Paris 14ème (Porte d'Orléans)

La vie est toute entière mouvement: Tout danse !

Libérer notre mouvement des rigidités, stéréotypes, limitations, peurs, fioritures, etc. installés depuis notre naissance, remettre notre vie en mouvement, récupérer la grâce du mouvement naturel, **animal**, et la capacité à être dans notre mouvement *propre* (celui qui fait sens pour nous, où l'on se sent UN.e avec nos intentions, sensations, émotions, perceptions), à nous exprimer, et à laisser la vie s'exprimer à travers nous, **est un objectif majeur de la Biodanza.**

Vivre pleinement les diverses catégories du mouvement humain

au fil de danses spécifiques à la Biodanza, en enrichir notre répertoire moteur, et découvrir ou redécouvrir leur portée existentielle, est *L'objectif de cette série des 6 Dimanches sur le mouvement* (année 19-20).

Les 4 archétypes animaux de la Biodanza:

Rolando Toro, le créateur de la Biodanza, a choisi 4 animaux pour représenter 4 archétypes psycho-moteurs hautement différenciés, que l'on peut aussi voir comme autant de polarités de notre psychisme et de notre expression motrice.

Et il a créé des danses pour nous aider à réveiller celles de ces polarités qui sont insuffisamment exprimées et conscientisées en nous, afin qu'elles puissent "danser" ensemble en nous et que nos vies en soient d'autant enrichies et équilibrées.

Ces danses permettent, par ailleurs, une relation symbolique avec les 4 éléments archétypaux correspondant.

Tigre, Hippopotame, Serpent et Grue

Sont les 4 animaux retenus par Rolando, dans l'ordre où nous vous les proposerons

Les 4 archétypes, comme d'ailleurs les 4 éléments correspondants (Feu, Eau, Terre & Air), ont autant d'importance les uns que les autres pour la qualité de nos vies.

Les qualités psychomotrices du Tigre :

- Puissance, présence majestueuse, harmonie (dynamique), félinité, sinuosité synergique, sensualité
- Vitalité, élan, impulsion, agilité,
- Force intérieure, détermination tranquille, Contrôle agile de sa puissance
- Acuité des mouvements, capacité de focus, vigilance
- Tension harmonieuse en totale connexion à l'intention.
- Totale intégration Yin et Yang (i.e. suivant les besoins), et, en amont:
- **Totale connexion aux instincts de vie** (dont survie), l'action (prédation pour se nourrir, lutte, fuite, sexualité, etc.) **dont leur auto-régulation** (pas de violence gratuite, repos qd besoin et possible, etc.)

Danser le Tigre est important pour nous car :

la peur de notre composante "Tigre", ou plutôt de l'image faussée que nous en avons, et qui confond agressivité saine (celle dont on a besoin pour vivre) avec les pulsions destructrices "secondaires" (c'est à dire celles qui naissent de l'impossibilité pour l'énergie, dont nos émotions, de circuler librement) cette peur, donc, participe à enfermer et "maltraiter" encore plus l'expression de cette énergie dans notre inconscient, nous privant de notre vitalité, d'une grande partie des qualités énumérées ci-dessus, et augmentant éventuellement rage et violences interne et leurs expressions explicites ou sournoises.

Danser l'archétype du Tigre (en travaillant bien sûr aussi à dissoudre notre cuirasse), est donc aussi invitation à **transmuter** nos rages ou violences potentielles et peurs d'icelles, **en force disponible pour notre construction existentielle** et pour agir dans le monde.

Infos pratiques :

Accueil: à **13h45** précises, **Stage:** 14h-**19h**.

Format: Deux ateliers en progression, avec pause-goûter participative au milieu

Lieu: Studio Dansomania, 59 rue Sarrette, 75014 (M° Porte d'Orléans)

Tarifs:

- Normal: **55€** (**50€** pour les participants réguliers du cours hebdo de Chantal ou d'Horacio)
- Etudiants, RSA, ou 2ème d'un même foyer: **35 €** (sur justificatif)

Renseignements et inscriptions:

- **Chantal Berline** : 06 26 66 06 67

Site :

- www.biodanza-vsiv.fr

Association « Vivre sa Danse Créer sa Vie », SIREN 489927279