

Stages de Biodanza

"Les qualités psychomotrices de l'Hippopotame"

Chantal BERLINE et Horacio LOPES

Dimanche 8 Mars 2020
à Paris 14ème (Porte d'Orléans)

Libérer notre mouvement des rigidités, stéréotypes, limitations, peurs, fioritures, etc. installés depuis notre naissance, remettre notre vie en mouvement, et récupérer à la fois la richesse et 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.**

Les 4 archétypes animaux de la Biodanza:

Rolando Toro, le créateur de la Biodanza, a choisi 4 animaux pour représenter **4 archétypes psycho-moteurs** très différenciés, qui sont donc autant de polarités de notre psychisme et de notre expression motrice. Et il a créé des danses pour nous aider à ré-incorporer celles de ces polarités qui sont insuffisamment exprimées et reconnues chez nous, afin que nos vies en soient d'autant enrichies et équilibrées. Ces danses permettent, par ailleurs, une relation symbolique avec les 4 éléments (méditerranéens) archétypaux (Terre, Eau, Feu et Air)

Tigre, Hippopotame, Serpent et Grue

Sont les 4 animaux retenus par Rolando, dans l'ordre où nous avons choisi de vous les proposer. Tous ont autant d'importance les uns que les autres pour la qualité de nos vies.

Les qualités psychomotrices de l'Hippopotame :

- *Mouvement lents, posés, tranquilles (mais il peut aussi courir vite quand besoin !)*
 - *Puissance, poids, corpulence, énergie expansive (qui part de l'abdomen)*
 - *Mouvements lents, paresseux et de bien-être (mais qui peuvent aussi être éventuellement violents)*
 - *Plénitude*
 - *Capacité à s'abandonner, à régresser, se laisser flotter, voire à dormir dans l'eau.*
 - *Bien-être viscéral, cénesthésique (sensation de plaisir organique interne), produit par la nourriture, par le plaisir d'être immergé dans l'eau, que ce soit seul ou en contact très proches les uns des autres, de se vautrer dans la boue. Hédonisme (au sens de : maximum de plaisir pour le minimum d'efforts)*
- L'Hippopotame illustre que le plaisir est constitutif de la vie (et pas une option rajoutée), qu'il fait partie de nos données biologiques et physiologiques « de base » (= innées). En choisissant l'hippopotame Rolando Toro nous invite à retrouver notre capacité à nous immerger dans le plaisir, à nous y vautrer.
- *L'Hippopotame vit beaucoup dans l'eau. C'est dans l'eau par exemple qu'il s'accouple, que les femelles mettent bas, et qu'elles allaitent leurs petits. Et ils peuvent même dormir au fond de l'eau.*
 - *Symbole de maternité et de fécondité (les hippos femelles sont très maternelles et élèvent 7 ans leurs petits)*
 - *Animal grégaire, social, recherchant le contact avec les autres, relations hédonistes, jeu aussi.*
 - *Co-protecteur de la communauté (troupeaux d'hippos adultes et serrés avec les petits au milieu).*
 - *Animal « écologique » : sa cohérence avec son éco-système est encore visible par les oiseaux qui se nourrissent des parasites de sa peau, les poissons de ce qui est entre ses dents, de ses déjections, etc.).*

C'est pour nous aider à entrer en résonance avec (et réhabiliter) tous ces aspects particuliers des 5 lignes de nos potentiels de vivencias que Rolando Toro a choisi l'Hippopotame comme « l'animal associé à l'Eau » en Biodanza, et pas, par ex., le poisson. Et 4 archétypes animaux c'est l'Hippopotame qui va nous parler le plus de sensualité-bien-être et d'affectivité.

Ne pas oublier quand même que si l'hippopotame est végétarien, il a aussi un potentiel d'agressivité impressionnant (combats de mâles par ex.) et est capable d'une grande furie face à une menace. Très doux donc ou très violent, en fonction des circonstances ; Mais cet aspect n'intéressera pas nos danses ;-).

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