

Body-Mind

Le journal

N° 7 septembre 2015

des pratiques du Body-Mind Centering®



Entre-deux



© photo : P. Turmel

Ouverture

Il y a l'intérieur il y a l'extérieur l'intérieur se rapproche de l'extérieur la paroi s'amenuise à l'intérieur il y a mon enfant son extérieur est dans mon intérieur qui protège son intérieur son extérieur son extérieur n'a pas encore rencontré l'intérieur de ma maison son extérieur n'a pas encore rencontré l'extérieur de ma maison l'extérieur de mon extérieur l'intérieur de l'univers mon enfant n'a pas encore rencontré l'univers mis son visage à l'extérieur dans l'intérieur de l'univers dans l'intérieur de la terre dans une grotte mon enfant est toute invisible dans mon intérieur dans l'ancre de mon ventre mon enfant n'a pas encore recouvert son extérieur par un vêtement mon enfant est prêt à rejoindre l'extérieur de mon intérieur avec son intérieur composé de nos deux intérieurs mon enfant va traverser mon intérieur avec ses pieds



© photo : P. Turmel



© photo : P. Turmel

ses mains va rejoindre l'espace extérieur que je respire que tu respire va respirer l'espace l'amener dans son intérieur va respirer l'extérieur vers l'intérieur si tenue la frontière si tenue mon enfant va prendre l'air extérieur qui va remplir l'intérieur de ses poumons mon enfant va crier une première fois sa voix de l'intérieur va remplir l'extérieur ma main l'extérieur de mon corps va caresser son extérieur mon enfant va pour la première fois recevoir l'air extérieur dans l'intérieur de son corps ça ne va plus s'arrêter l'air extérieur remplit nos intérieurs nous traverse nous aspirons sans cesse l'air sorti d'autres intérieurs l'air qui a traversé d'autres intérieurs nous mêlons par l'air nos intérieurs mon enfant va rejoindre le grand mouvement de l'extérieur qui jusqu'à son dernier souffle entrera dans son intérieur ressortira de son intérieur un jour mon enfant ne donnera plus à l'extérieur la traversée de l'air dans son intérieur un jour l'air extérieur ne portera plus trace de la traversée de son intérieur à l'intérieur de mon intérieur il y a son extérieur il y a son intérieur il y a l'air qui entre dans tous nos intérieurs nous sommes reliés par l'air qui pénètre tous nos intérieurs il y a dans l'air que je respire ton intérieur ton intérieur ton intérieur je le mets à l'intérieur de moi je le ressors à l'extérieur je ne suis pas close je respire de l'intérieur à l'extérieur je circule je suis un territoire sans frontières une frontière poreuse pleine d'intérieurs d'autrui de pensées d'autrui de souffles d'autrui viens viens mon enfant viens prendre part à l'intérieur de l'extérieur à l'extérieur de l'intérieur viens mon enfant viens...

texte écrit par Laurence Vielle pour le spectacle
de Cécile Mont-Reynaud « La Fileuse »

Édito

liberté d'expression

Liberté :
sur les murs, j'écris ton nom

cessez le feu

frontière.
Maroc - Tunisie / France

Attentats - tueries

seuil

blasphème < > racisme
liberté de pensée

environnement / membranes / intérieur
intelligence membranaire

polarité

3
entre-deux

oui / parfois / non
avant / naissance / après

double face

céder le passage

peau
fil
choix

limite

~ sacré

humain ~ spiritualité

~ mort

mourir de rire

êtres en vie

07/01/2015 ~~~~~ 13/03/2015

Anne Forey
Praticienne et formatrice en BMC

CONTRIBUTEURS / OURS

Contributeurs : Olivier Aucher / Élise Bernard / Alexandra Billon / Émilie Borgo / Dominique Commeignes / Luz Condeza Marzo / Véronik De Bisschop / Anne Forey / Anne Garrigues / Alex Guex / Carole Lunel / Catherine Pirat / Xavier Pucs / Fanny Tanous / Nadia Vadori Gauthier / Laurence Vielle

Editeur : APBF 2 rue dumont d'urville 69004 LYON / Directrice de publication : Anne Forey / Comité éditorial : Élise Bernard , Anne Garrigues, Miléna Gilabert, Claire Morinière, Catherine Pirat / Communication : Claire Morinière / Édition, mise en page : Crossoos / N° ISSN : 2261-0561

La membrane cellulaire

La membrane d'une cellule vivante est une des plus remarquables frontières de la nature. Le pas décisif vers l'organisation de la vie, cette partition fine et fragile est comme un voile qui sépare deux grands mondes de la matière, le vivant et le non-vivant. Dehors, matériel cru, tumulte d'éléments et de composés, tourbillons, courants, précipitations et dispersions, une indifférence prodigieuse; à l'intérieur, une agitation lente et mesurée, des composés qui s'assemblent en protéines, protéines en protoplasme, croissance, reproduction, intense discrimination et sélection. La membrane cellulaire, c'est le seuil que la physique et la chimie franchissent pour devenir biologie.

C'est la membrane qui prend constamment les décisions les plus fondamentales pour les processus du vivant - ce qui est toxique, ce qui est bon, ce qui doit entrer, ce qui doit rester dehors, ce qui peut rester, ce qui doit être éliminé, pour que l'intérieur puisse continuer à vivre, à croître, à se diviser. La membrane n'est pas seulement un mur ; elle doit être portes et fenêtres discriminants ce qui passe ou ne passe pas.

Les membranes des cellules nerveuses et musculaires, en plus de toutes ces capacités, partagent une autre fonction qui les rend uniques parmi les autres cellules... Leurs membranes conduisent des charges positives et négatives le long de leurs surfaces. Ces charges bougent très rapidement et sont appelées potentiel d'action, leurs ondulations le long du maillage neuromusculaire forment l'essence matérielle de notre comportement et de notre expérience.



© photo : Sido

Extrait de « Job's Body » de Deane Juhan / Traduction : Catherine Hossenlopp

Janus et les phospholipides

PETITE ANALOGIE PHYSIO-MYTHOLOGIQUE

Lors d'un atelier où je propose des expérimentations autour de la membrane de la cellule et que j'explique le rôle des phospholipides, un de mes élèves, italien, s'exclame « mais on dirait Janus! ». Et c'est ainsi que nous découvrons l'existence d'un dieu romain.

JANUS ET LA MEMBRANE

Dans la mythologie romaine, Janus est le dieu des commencements et des fins, des choix, des passages et des portes. Il est représenté avec deux têtes. Une face tournée vers le passé, l'autre vers l'avenir, ou bien, lorsqu'il s'agit d'un bâtiment, d'un pont, l'une vers l'intérieur et l'autre vers l'extérieur. Il a donné son nom au mois de janvier (*januarius*) car c'est lui qui introduisait l'année en tant que dieu des commencements. Son temple, situé sur le forum de Rome, était rituellement ouvert en temps de guerre et fermé en temps de paix, signifiant ainsi le désir que cette dernière dure. L'étymologie de Janus proviendrait de la racine indo-européenne *ei*, donnant en latin *eo* (« aller »), correspondant à la notion de « passer ». Janus était donc le dieu des « passages », des changements et il était honoré comme un dieu introducteur permettant l'initiation à des choses nouvelles.

Janus est donc apparu à mes yeux comme à ceux de mes élèves comme le dieu de la membrane ! Nous étions ravis et excités de ces rapprochements entre la Mythologie et le Vivant.

En effet, les composants-clé de la membrane de nos cellules sont les phospholipides et ils ont une double tête comme Janus. Ils sont organisés en un double feuillet, leurs têtes hydrophiles pointant vers les milieux liquides de l'extérieur et de l'intérieur de la cellule et leurs queues hydrophobes pointant vers l'intérieur de la membrane. Ils créent ainsi une double-membrane, avec un espace de passage, de transition.

La membrane protège l'intégrité de la cellule tout en régulant les échanges de matière entre l'intérieur et l'extérieur. Elle laisse passer ce dont elle a besoin via des récepteurs membranaires, des protéines, capables de reconnaître spécifiquement un composé. Elle sert de barrière sélective à l'information biologique et apparaît comme le lieu du choix entre ce qui entre et ce qui n'entre pas, ainsi qu'entre ce qui sort et ce qui ne sort pas.

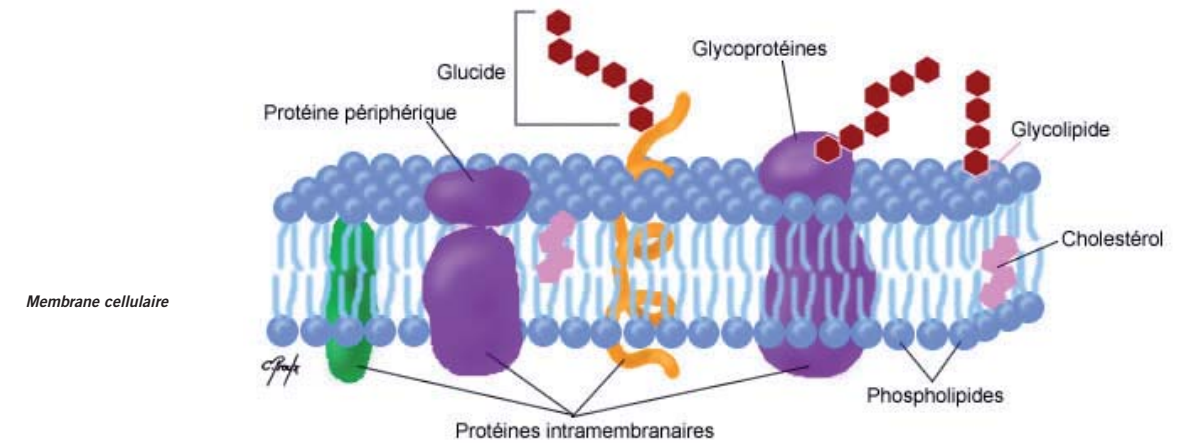


Janus © Elise Bernard

INFORMER LA MEMBRANE

Par rapport à cette notion de choix membranaire, j'invite mes élèves à faire des choix en se connectant à la fonction membranaire. Je leur propose ainsi une visualisation dans le but d'informer/de ré informer la membrane sur ce qu'ils souhaitent faire entrer dans leur vie et aussi faire sortir, que cela corresponde à des besoins physiologiques comme existentiels.

Voici un exemple de visualisation guidée, une fois l'élève installé dans le ressenti et l'état d'esprit cellulaire : « Visualisez vos portes, vos canaux. Parfois les portes ne sont pas adaptées à ce qui veut passer, pourtant le corps en a besoin. Via un message chimique il peut modifier la forme de la porte. Dans la vie, parfois nous n'avons pas la forme qu'il faut pour accueillir certaines choses que nous désirons pourtant. Demandez à vos cellules d'accueillir ce qui est bon pour vous et de laisser de côté ce qui est nocif. Demandez-leur de rester présentes à vos besoins actuels : vous changez, votre environnement change. Ce qui n'était pas bon pour vous avant peut l'être maintenant. Et vice et versa. Demandez aux membranes de vos cellules de la souplesse. De ne pas agir par habitude ».



Membrane cellulaire

En plus, de ces moments de visualisation, les élèves ont partagé au groupe ce qu'ils souhaitaient accueillir de nouveau, à quoi ils voulaient faire de la place. Cela a donné lieu à de forts moments d'émotions et à une plus grande intimité entre eux. Avec cette simple attention couplée à une intention claire, certains de mes élèves ont

vécu des transformations, se sont ouverts à ce qu'ils souhaitaient. Dans le bilan de cours de cette année-là, c'est revenu comme une des pratiques qu'ils avaient préférée, qui les avait le plus marquée.

Pour conclure, je reste fascinée par l'intelligence de la membrane cellulaire. Une partie de notre

génomme sert à savoir ce qui peut entrer ou pas dans nos cellules. Je ne peux que souhaiter qu'un dialogue conscient s'établisse à cet endroit-là comme autrefois les Romains se rendaient au temple de Janus pour faire des choix et célébrer les passages.

Élise Bernard, praticienne de BMC



Arc de Janus

© Elise Bernard

(No) Man's land

Une base que la vie m'a enseigné : accepter et considérer nos différences pour être reliés, reliés [ligare-mettre ensemble, rapprocher, unir].

Enjeu de la relation : se mettre au rythme de l'autre, ralentir, accélérer sans se perdre.

La conception de la pièce serait-elle somatique ?

Je porte la création entre 2013 et 2015 avec la compagnie Passaros associée à Alessandro Franceschelli, Laurent Chanel, Jules Beckman, Véronique Gougat, Clément Kaminski et le regard d'Anne-Catherine Nicoladzé. Les danseurs marocains et tunsisiens Ahlam El Morsli et Wajdi Gagui accompagnent le processus. Janvier 2015, après 18 mois de gestation et 6 semaines de répétitions la pièce voit la lumière.

VERS UNE POÉSIE DE L'ESPACE ET DU TEMPS

Les questions de relation entre les pays et les êtres humains me mènent à une recherche sur les conceptions de l'espace dans les corps et à travers les cultures. (No) Man's Land, un espace tampon entre les choses qui n'appartient ni à un côté ni à l'autre mais qui maintient le contact entre les choses...

Je me penche sur les notions d'espace et de frontière pour initier le travail chorégraphique. J'observe et explore avec l'équipe artistique comment différentes approches de l'espace nous mettent en mouvement et en

relation. Dans la physicalité nous partons du contact et des distances entre les corps. Dans la relation à l'espace et à l'architecture, nous cherchons comment modifier nos relations à la gravité et au volume.

UN PROCESSUS DE L'INTIME AU PUBLIC

Dans les pratiques énergétiques internes, plus je touche le corps à distance, à travers l'intention, plus je le touche en profondeur. L'inverse serait-il valide ? Plus je suis touché à l'intérieur, plus mon acte artistique touchera le monde. C'est en tout cas ce que proposent Anna Halprin et G. Hoffman Soto à travers leurs processus de création reliant art et vie.

Bonnie Bainbridge Cohen à travers l'étude de l'embryologie lors de sa venue en 2013 à la cartoucherie de Vincennes m'a ouvert à l'aspect essentiel de l'espace dans la création. Elle suggère que l'espace est à la source de toute manifestation du vivant :

« L'espace maintient l'information. Pour se créer l'embryon crée son espace. L'espace dont nous pensons souvent qu'il est vide est une dynamique, il préserve la séparation, permet de bouger. Nous flottons dans l'espace, quand l'espace disparaît, nous ne pouvons plus bouger. C'est dans

l'espace que le mouvement se produit. La dynamique vient de l'espace. L'espace donne la forme. L'espace n'a pas de poids, nous ne pouvons pas batailler avec. Pour toucher, être en relation, j'ai besoin de mon propre espace. »¹

Un espace vide permet à un nouveau phénomène de prendre vie. Permettre à l'espace d'être la dynamique active et de transformer la partition.

A partir de jeux d'énergies, nous laissons l'espace être plus vaste ou plus resserré, nous observons les changements dans l'espace, pour tenter d'aller là où nous ne sommes jamais allés auparavant...

Des filets sont tendus dans (No) man's land, travail entre ciel et terre. Instabilité.

Instabilité de l'équipe.

Instabilité des processus.

Convoquer l'entre, l'antre.

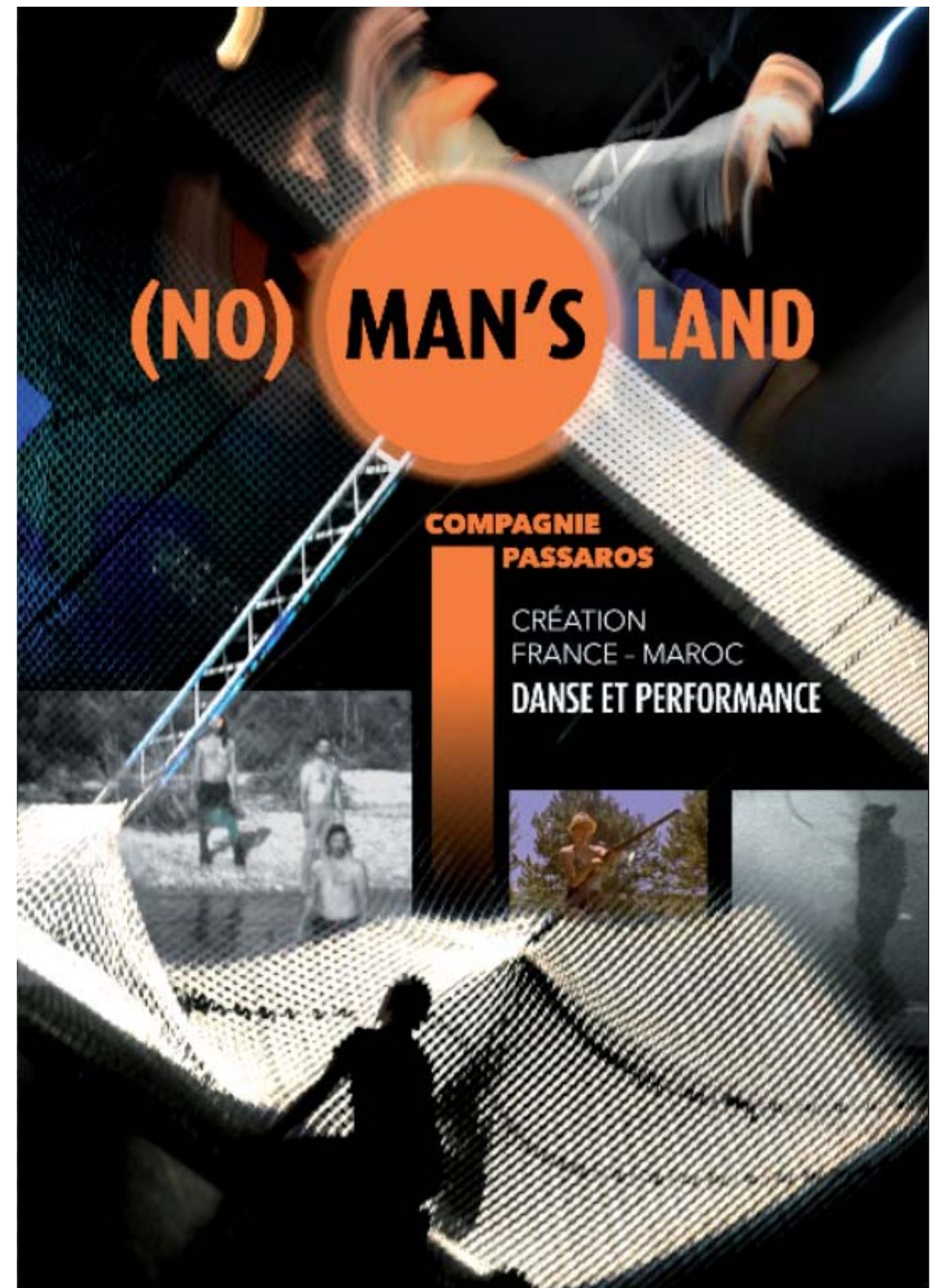
Nous marchons dans l'espacement²,

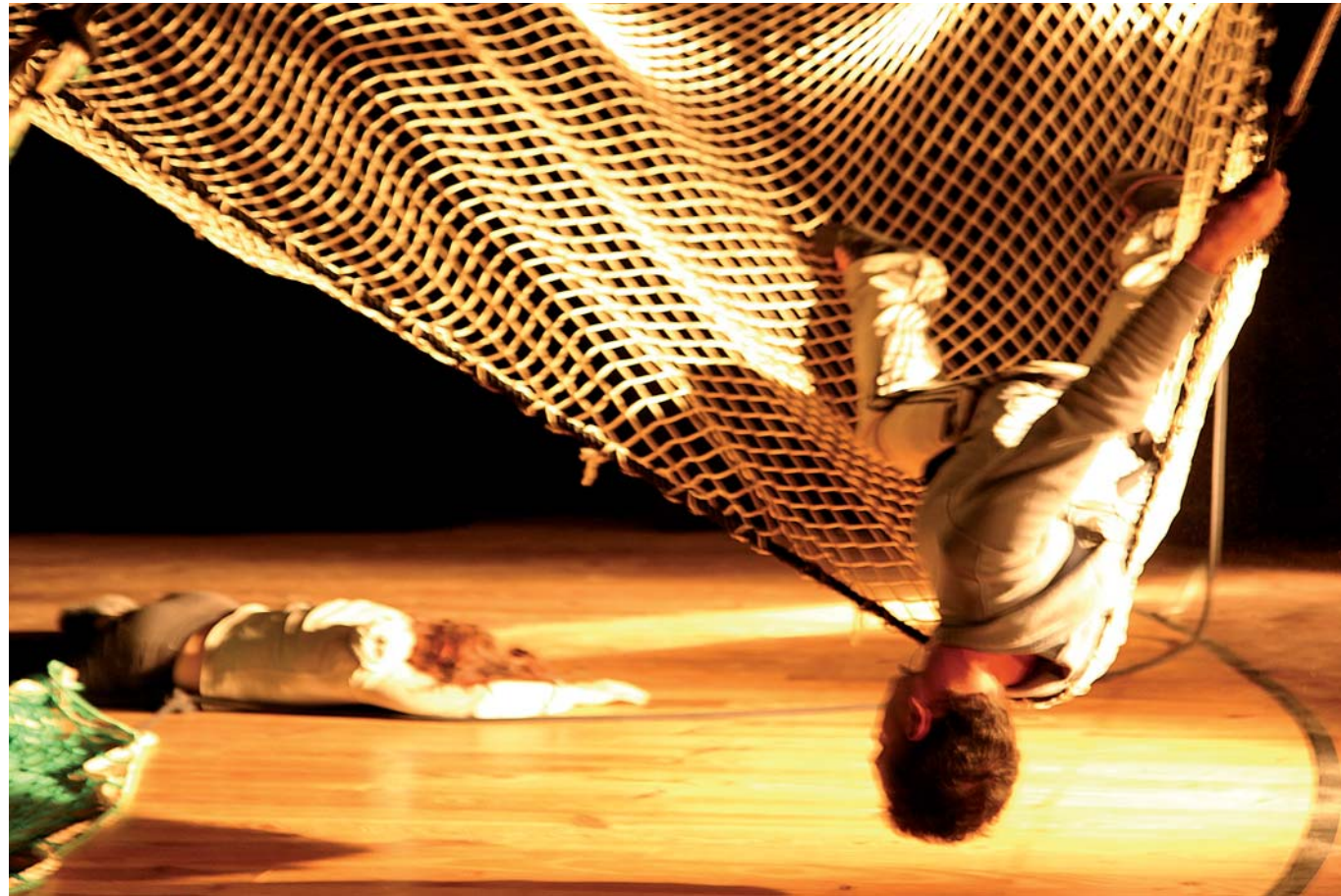
« entres », « antres ».

Un espace impalpable, qui ne peut pas se fixer. Saisir l'advenir de l'espace.

¹ Transcription d'un module d'embryologie de Bonnie Bainbridge Cohen à la Cartoucherie de Vincennes - 2013

² Georges Didi-Huberman, *L'homme qui marchait dans la couleur*, Les éditions de minuit, 2001





© Stéphane Henriët

Définir une scénographie.
Filets sans filets.
Illusion, bascule de l'espace et des volumes.
Vider, remplir, vider.

L'espace vide, l'espace à remplir est un champ d'expériences, le lieu d'un conflit et d'une dialectique.³

ESPACES PERDUS... MOUVEMENTS DE VIE

Danser, performer, passer à travers les formes.

Pour entrer dans le mouvement, quelque chose lâche ; prendre le risque de la chute, de ne plus tenir debout. Une respiration, un non lieu dans ce passage au mouvement, pas une séparation, ni son image reflétée en négatif, ni une préparation ou un plan de déplacement qui sera projeté

sur le mouvement à venir, mais l'écart risqué d'un mouvement qui a lieu, gros de tous les mouvements qui n'ont pas lieu dans cet avoir lieu de la danse.⁴

Cette notion d'espace, ou d'espace-temps qui relie les choses et leur donne leur sens est enracinée dans la culture asiatique, comme l'illustre ce poème de Lao Tseu, philosophe chinois du VI^e siècle av. J.-C. :

« L'utilité de l'argile dans la fabrication des pots vient du creux laissé par son absence. »

Pour les japonais, être vide, c'est être plein de rien.
Le Kôjien (équivalent du Petit Robert pour la langue japonaise)

propose pour « ma » musique, danse : la pause (suspension) qui crée le rythme, inaction entre deux mouvements, silence entre deux phrasés musicaux. Le Ma signifie l'intervalle, l'espace, la durée, la distance. Non pas celle qui sépare, mais celle qui unit.

LA SPIRALE DE LA SARDINE

Sous-titre donné à la pièce (No) man's land.
Anti-gravité. Idiotie dadaïste.

L'espace, inséparable du temps, est à la fois le lieu des possibles – en ce sens il symbolise le chaos des origines – et le lieu des réalisations – il symbolise alors le cosmos, le monde organisé. Il bouillonne toujours de ces énergies dissipatives, d'où résultent toujours d'imprévisibles ordres nouveaux.⁵

Laisser mourir ce qui doit. Maîtriser le vide et s'entraîner au passage des rivières.

Il est entre autres symbolisé par une sphère en mouvement et d'expansion illimitée.

Pour Deleuze, la relation commence par le milieu, au milieu.

Carla Bottiglieri développe le concept de médialité, l'expérience immanente en train de se faire.

Les tons ajustés au travers du souffle créent de l'espace.

L'éther suggère l'espace entre.

Le vivant produit son milieu. L'espace est partagé par nature.

La question du milieu (mi-lieu) répondrait-elle à la question de la relation ?

Les intervalles entre les coups du cœur

ne sont pas vides

les intervalles entre les mots ne sont pas des blancs

ce sont des presque mots des

presque gestes

du plus que se taire

et du moins que dire⁶

Je propose une relation esthétique qui part des sens, sensorielle, « sensuelle ».

Acceptons nos sensualités, laissons-les danser. Flux encore.

Tracer des courbes en parallèles qui se relie, s'espacent, se rejoignent, s'éloignent...

Ouverture au transcendant.

Quand tu es assis dans un train, à la gare, et que le train démarre tout doucement, tu ne sais jamais quel train bouge.

Cette notion de vide et de plein nous ramène dans l'intrasensoriel, à la capacité d'aller dans l'avant de la perception, c'est à-dire de rejoindre une zone de silence qui serait plutôt celle qui s'apparenterait à un vide. (...) Dans l'avant de l'inspir le mouvement des sens peut être repéré, travaillé, orienté. Les automatismes qui préludent aux mouvements musculaires de la respiration seront modifiés si l'air, c'est-à-dire la portion de l'espace que je vais ingérer prend un sens différent. Ces prémouvements correspondent à une différence d'attitude face au « géographique ». Le souffle des sens supporte le mouvement de la respiration.⁷

Traverser avec Ahlam et Wajdi, frères et soeurs d'une autre rive méditerranéenne.

A la recherche de ce flux, là, l'acte se fait, vivant, vibrant, retour à l'originel.

Mystère du vivant qui nous échappe. Prendre le risque de ne pas savoir ce qui s'est tissé.

Confiance en nos danses et actes et regarder la vie sous d'autres cieus. Ouverture à l'infini de l'espace.

M'appuyer sur l'impermanence et la créativité.

Laisser mourir ce qui doit.

Maîtriser le vide et s'entraîner au passage des rivières.

CONCLURE SANS FINALITÉ

Retour à la case départ / Espaces perdus...

Mouvements de vie.

Définitivement, résilience.

Je me réunis en reconnaissant les interactions perpétuelles entre vie, mort et travail de création. Un mouvement, élan vital opérant est révélé.

Je reconnais l'aspect rituel du travail de création dans ma vie, j'honore le vivant de sa richesse et créativité. Et je souhaite à chacun de révéler ses propres potentiels.

Telles deux lignes entrelacées, tels deux amants inséparables, ces deux parcours, vie intime et création se chevauchent et interagissent à l'infini.

³ Peter Brook, *Le diable c'est l'ennui*, Actes sud, 1989

⁴ Marie Bardet, *Penser et mouvoir, une rencontre en danse et philosophie*, L'Harmattan, 2011, p 232

⁵ Dictionnaire des symboles p. 414

⁶ Henri Meschonnic, *Nous le Passage*, Verdier, 1990, p. 32

⁷ *Regard aveugle*. Entretien avec Hubert Godard



Il y a quelqu'un dans quelqu'un. L'espace n'est pas à l'extérieur de l'espace. L'espace n'est pas à l'intérieur de l'espace.

ÉPILOGUE

Dérouler les bassins dos à dos

Un masque de loup
Un costume d'écaillés
Une robe XIX^e

Un pays de gens qui ne connaissent
pas

Un filet membrane
Ouverture métaphysique...
Relier les énergies

Libérer l'impossibilité de relation.

Accepter de t'aimer librement.

Spiraler dans une communauté de
sardines.

Il y a quelqu'un dans quelqu'un.

L'espace n'est pas à l'extérieur de
l'espace.

L'espace n'est pas à l'intérieur de
l'espace.

Personne n'est à l'extérieur de toi.
Tu n'es pas à l'extérieur de l'espace.

Tu es à l'intérieur de l'espace.

Tu es à l'extérieur de toi.

L'espace n'est pas à l'intérieur de lui.

Personne n'est à l'extérieur de rien.

Il n'y a personne dans quelqu'un.

Personne n'est à l'intérieur de
l'espace.

L'espace est à l'intérieur de toi.

L'espace est à l'extérieur de lui.

L'espace est à l'intérieur de l'espace.

Rien n'est à l'extérieur de lui.

Tu n'es pas à l'intérieur de toi.

Tu es dans quelqu'un.

(...)

L'urgence est de trouver le rite.⁸

Émilie Borgo, danseuse et chorégraphe,
fondatrice de la compagnie Passaros
(<http://passaros.fr>) et praticienne de BMC

**Personne n'est à l'extérieur de toi.
Tu n'es pas à l'extérieur de l'espace. Tu es à
l'intérieur de l'espace. Tu es à l'extérieur de
toi.(...) L'urgence est de trouver le rite.⁸**

⁸ Valère Novarina, *Pendant la matière*, P.O.L., 1991

Danser au milieu de Spinoza, traverser les membranes

Dans mes explorations dansées, je travaille en incluant certains concepts philosophiques. Par exemple, les définitions que Spinoza donne d'un corps me mènent à investir des intensités qui réagencent la nature de mes danses. Le corps, la danse ne sont en effet pour moi pas les mêmes selon les définitions qu'on en donne.

Le plan sur lequel je me place d'emblée, est un plan de nature au sens spinoziste : une seule substance pour tous les attributs¹. La substance spinoziste est *une*. Elle est continue, insécable, infinie. Elle a une infinité d'attributs et de modes, qui sont les attributs et les modes de cette même substance. De cette infinité d'attributs, notre entendement en discerne deux : la pensée et l'étendue, autrement dit : l'esprit et le corps. Le rapport non hiérarchique pensée-étendue, qui sont deux expressions d'une substance unique, garantit une immanence du plan. Au sein de ce plan, les corps se définissent par :

- des rapports de mouvement et de repos entre leurs parties. « Tous les corps sont en mouvement ou en repos². »

- des rapports de vitesses et de lenteurs entre leurs parties. « Chaque corps se meut tantôt plus lentement tantôt plus rapidement³. »

Deux corps différents sont ainsi toujours les expressions d'une seule et même substance selon des degrés de mouvement différents.

Il paraît évident que si mon corps se définissait par sa forme ou par les formes qu'il produit, ma danse s'attacherait à les exécuter le plus précisément possible ; alors que s'il se définit, en l'occurrence, non pas comme une forme, mais comme une variation de vitesses et de lenteurs ou de mouvement et repos entre ses parties, ma danse sera d'une tout autre nature...

Spinoza définit également les corps par leur degré de puissance, c'est-à-dire par la puissance de leurs passions et de leurs actions, ou encore : par leur faculté à être affectés et à affecter⁴.

Se retrouver au milieu de Spinoza, c'est donc vivre une expérimentation, c'est se placer sur

un plan mouvant pour se composer selon différents rapports de mouvement et de repos, de vitesses et de lenteurs, c'est traverser différents seuils d'intensité, c'est se composer avec les uns et les autres et faire le choix de ce qui augmente sa joie.

L'esprit humain est apte à percevoir un très grand nombre de choses, et d'autant plus apte que son corps peut être disposé d'un plus grand nombre de façons⁵.

Lorsque j'expérimente le corps (et donc la pensée), il ne s'agit plus de sentir ce que c'est que d'être un corps ou d'avoir un corps, mais ce que peut un corps. En studio, je peux :

1. Explorer des rapports entre mouvement et repos.
2. Varier les vitesses et les lenteurs.
3. Accepter de se laisser faire des effets (par les autres, par le lieu et ses textures ou par la musique...) et de produire des effets (sur les autres, sur l'espace...).

Pour les besoins de cet article, je m'arrêterai spécifiquement à l'un

Se retrouver au milieu de Spinoza, (...) c'est se placer sur un plan mouvant pour se composer selon différents rapports de mouvement et de repos, de vitesses et de lenteurs, (...) et faire le choix de ce qui augmente sa joie.

de ces aspects en rapport à ma pratique du BMC : *les variations de mouvement et de repos*.

VARIATIONS DE MOUVEMENT ET DE REPOS

J'utilise certains outils de ma pratique du Body-Mind Centering pour aborder cette proposition spinoziste, car je vois des liens entre le mouvement et le repos d'une part et l'activité des fluides extra et intra cellulaire d'autre part. Ce détour peut paraître surprenant, mais le mouvement est lié dans ma pratique à la sensation des fluides. L'un des paramètres essentiels qui me permet d'investir le mouvant est la dimension fluide du soma. L'apprentissage des fluides de l'organisme et de leurs différents rythmes et qualités, par la sensation, constitue une base somatique sensible. Ainsi, l'expérience est vécue à travers cette physique des flux. L'espace euclidien, mesurable, envisagé comme stable, cède le pas à un espace topologique aux contours modulables, espace du corps directement vécu. Dans ce territoire somatique, les variations de mouvement et de repos ne sont pas des rapports de mouvant à fixe, ou de mouvement à non-mouvement. Le soma, en tant que processus

vivant, est le corps à partir duquel je mène mes expérimentations. Ce corps peut s'élargir à des dimensions inorganiques, à des espaces externes, voire virtuels avec lesquels il se compose. C'est toutefois depuis ce corps fluide et à travers lui que je perçois, sens, ressens, agis. Il en découle que les rapports de mouvement et de repos sont plutôt des rapports de mouvement et de moindre mouvement. En termes de danse et de rapports corps/espace, on peut explorer les variations entre :

- rester sur place/se déplacer
- rester relativement tranquille sans danser/danser

Dans un studio de danse, nous improvisons et voyons comment, à partir d'un continuum de mouvement dansé, il est possible de trouver une transition vers un mouvement moindre qui se stabilise quelque part en un point de l'espace ; et comment, à partir de ce point de repos on peut trouver une façon de se remettre en mouvement. Ce qui est intéressant, c'est la transition entre les deux. Comment entre t-on dans le mouvement ? Progressivement ou d'un coup ? Avec une partie du corps ou avec le corps entier ? Avec une intention préalable (aller quelque

part, faire quelque chose, courir avec un partenaire) ou simplement pour danser, pour la danse en elle-même ? On peut sauter, glisser, plonger, tomber ou simplement entrer dans le mouvement comme on passe le seuil d'une porte. Est-ce un autre qui nous entraîne, une idée qui nous tire ou nous pousse ? Il ne s'agit pas d'« être » en mouvement ou d'« être » en repos. « Être » implique un état stable. Il s'agit davantage d'habiter les transitions continues entre l'un et l'autre, de devenir l'un puis l'autre. Dans le symbole du Tao, le yin contient du yang et le yang contient du yin. De même, le repos contient du mouvement et réciproquement. Il y a davantage entre eux une différence de degré qu'une différence de nature. C'est le cas si l'on envisage mouvement et repos comme intérieurs au devenir ou plutôt, générant le devenir. Le danseur, en dansant, génère les plans et les devenirs dans lesquels il s'enroule, ou encore, qu'il déroule sous ses pas.

On pourrait considérer a contrario le mouvement et le repos comme ayant une différence de nature, différence irréductible entre être et devenir. Cette opposition divise les philosophes depuis l'antiquité.

1 Spinoza (de), *Benedictus, L'Éthique* [1663], Paris, Gallimard, « Folio essais », 1954.

2 Spinoza, *L'Éthique*, op. cit., p. 130.

3 *Idem*.

4 J'ai détaillé, dans ma thèse de doctorat, toutes ces possibilités. Cf : *Du mouvant, processus somatiques de création d'images et de formes vivantes*, 2014.

5 Spinoza, *L'Éthique*, op. cit., p. 137.

Dans l'histoire de la pensée, se sont affrontés les systèmes valorisant l'un ou l'autre, l'Être étant éternel, immuable, présence, repos, essence, et le devenir se révélant éphémère, transformation, existence, mouvement. On pourrait se rapporter en confiance au premier tandis que le second serait instable, non fiable. De cette façon s'est dessiné le modèle platonicien qui sépare le monde intelligible du monde sensible. Dans un modèle tel que celui-là, où les idées sont éternelles et les corps périssables, il est préférable de tendre vers l'esprit et de laisser le corps fluer au rang inférieur qui est le sien. De là découle une pensée qui sépare

l'esprit du corps, l'être du devenir, et qui déconsidère le corps au profit de l'esprit. C'est une pensée encore dominante en Occident, largement relayée par les grandes religions monothéistes. Le corps étant mortel et l'âme éternelle, il est bon de se consacrer au salut de cette dernière. Le corps est pensé comme impur, obscène, mortel. Il est préférable de le cacher, de le maîtriser, de le contenir ou de l'exposer selon certaines modalités à condition qu'il se conforme à des modèles, canons de beauté de l'époque. L'histoire occidentale des idées a contribué à occulter le corps. Spinoza, et plus tard Nietzsche, Bergson, Foucault

et Deleuze ont été de ceux qui ont contribué au mouvement inverse. D'un certain point de vue, entre être et devenir, pas de conciliation possible l'un étant donné comme supérieur à l'autre.

Cependant, la biologie et l'étude du vivant peuvent nous aider à penser la transition entre l'un et l'autre. Je souhaite ici établir des connexions entre mouvement et repos, être et devenir, cellulaire et interstitiel. Simondon, philosophe sensible à ces matières, a contribué à penser le devenir de l'être, l'être, de son point de vue, ne pouvant qu'être

Je souhaite ici établir des connexions entre mouvement et repos, être et devenir, cellulaire et interstitiel. Simondon, philosophe sensible à ces matières, a contribué à penser le devenir de l'être, l'être, de son point de vue, ne pouvant qu'être en devenir⁶. Il définit le vivant, comme vivant sur sa lisière. Cette lisière est une membrane, un lieu d'échange (...). C'est une interface entre intérieur et extérieur, c'est la surface où l'on passe d'un mouvement interne à un mouvement externe ou réciproquement.



Mémoire de l'eau, extrait de vidéo, 2012

© Nadia Vadori

en devenir⁶. Il définit le vivant, comme vivant sur sa lisière. Cette lisière est une membrane, un lieu d'échange (membrane cellulaire, peau). C'est une interface entre intérieur et extérieur, c'est la surface où l'on passe d'un mouvement interne à un mouvement externe ou réciproquement. La membrane cellulaire est une membrane lipidique constituée de deux couches de phospholipides. Leurs têtes forment les surfaces internes et externes de la membrane plasmique. Leurs queues se joignent au milieu, entre ces deux surfaces. Les têtes sont hydrophiles, c'est-à-dire qu'elles attirent les fluides ; les queues sont hydrophobes, elles les repoussent. La membrane cellulaire définit la plus petite unité du vivant, elle la constitue. Elle se compose de telle façon qu'elle favorise l'échange des fluides entre milieux interne et externe : des deux côtés de la membrane, les pôles hydrophiles

invitent le liquide à entrer. Au cœur de la membrane, entre ses deux faces, les pôles hydrophobes le repoussent. Aussi se trouve-t-il dans l'obligation de traverser. Lorsqu'on envisage les choses en milieu mouvant liquidien, tout change. Plus de fixité. L'eau est l'élément des transitions. Elle a des propriétés multiples. Elle conduit les variations de température, peut varier ses états. Elle a des qualités de poids qui ancrent les corps en relation à la gravité, et des propriétés ascendantes de capillarité qui l'amènent à monter le long des tiges. L'eau est le support de la vie dans la matière. On définit habituellement deux sortes de liquides dans l'organisme : le cytoplasme ou *liquide intracellulaire*, tous les autres liquides ou *liquide extracellulaire*. La membrane plasmique constitue l'interface entre ces deux royaumes. Car à l'intérieur du royaume somatique, se constitue une infinité de mondes par interiorités et exteriorités réciproques. Parmi eux, les royaumes cellulaire et

extracellulaire. Le liquide dans sa phase de traversée entre l'un et l'autre est le liquide transitionnel. Il change de nom lorsqu'il traverse les membranes. Considérons ces trois liquides : le cytoplasme dans la cellule, le liquide transitionnel à l'intérieur de la membrane, le liquide interstitiel au dehors, océan dans lequel baignent les cellules.

On peut considérer que ces trois liquides sont le même, c'est-à-dire de l'eau, avec des molécules et des nutriments qui diffèrent de l'un à l'autre. Ce liquide change de nom, et donc de nature, selon sa localisation. Mis à part certaines cellules comme les cellules sanguines, les autres tendent à se localiser dans l'organisme. Elles se différencient en fonction de cette localisation. Elles se trouvent davantage dans une position de non-mouvement, ou de repos, en termes de déplacement sur le territoire somatique. Leur membrane est dans un mouvement continu, comme la danse des courants sur la surface de l'eau. Au

⁶ Gilbert Simondon, *L'Individuation psychique et collective*, Paris, Éditions Aubier, 1989.

niveau subcellulaire l'activité est intense. Toutefois, envisageons la cellule comme un royaume de repos en regard des grands déplacements de l'océan interstitiel. Ce royaume s'organise autour d'un noyau qui contient l'ADN, c'est-à-dire l'identité génétique d'un organisme. Associons cette qualité particulière à la notion de *présence à soi*⁷. La cellule est présente à elle-même, contenue en elle-même. De mon expérience, cette qualité produit une sensation d'éternité et de repos, un sentiment d'atemporalité que l'on pourrait attribuer à la notion d'être. À l'extérieur, le liquide interstitiel est traversé de nombreux

7 J'utilise parfois ce terme dans ma pratique. Il peut toutefois poser problème, car la notion de « présence » associée avec celle d'« Être » serait susceptible de nous sortir du mouvant et d'un processus de devenir. À plus forte raison, le notion de « présence à soi » pourrait dans ce cas signifier être présent à un « soi » déjà constitué ; il n'en est rien. « Présence à soi » désigne ici la mise en contact intensive avec une multiplicité de sensations singulières, dans l'instant, en relation à un milieu. Cette présence est une *affection* qui se déroule en événements successifs, différentiels, hétérogènes et disparates. Le « soi » dont il est question est inachevé, transitoire, éphémère, en cours d'individuation.

mouvements. Comme la mer, il peut être calme ou houleux. Sa qualité est selon moi celle d'une certaine spongiocité, ce fluide traversant des fibres et divers tissus spongieux qui activent son mouvement en lui offrant une résistance. Cet océan, cette vague, on pourrait l'associer au devenir, toujours mouvant. Liquide intracellulaire et liquide extracellulaire sont deux liquides que la biologie sépare. Par ailleurs être et devenir sont souvent dissociés. Ces deux clivages engagent selon moi des notions semblables de mouvement et de repos. Mais c'est sans compter le liquide transitionnel qui est le changement de l'un en l'autre. Il fait le lien et permet à la fois de soutenir la présence et la transformation, le devenir de l'être. Le Body-Mind Centering dispose d'outils pour explorer les qualités spécifiques de ces liquides par le mouvement et le toucher. Ainsi, j'ai eu l'occasion d'explorer leurs particularités. J'imagine les cellules comme des

îles dans l'océan interstitiel. Ainsi on peut trouver des « îles de repos » cellulaires et amorcer une transition vers l'océan du devenir, partir à l'aventure, se *déterritorialiser* (pour reprendre le concept de Deleuze). À l'inverse, lorsqu'on évolue dans l'océan interstitiel, il est possible de trouver des chemins pour se *reterritorialiser* sur une île cellulaire.

En BMC, le toucher n'est ni sensitif, ni palpatoire, mais haptique tel que le définit Hubert Godard. Carla Bottiglieri précise qu'il met en œuvre un affinement sensorimoteur qui, dans un même temps, perçoit et s'ajuste. La perception est à la fois intéroceptive et extéroceptive. « Le toucher, ici, est plus proche de l'audition que de la vision, car il partage avec l'écoute le régime du séquentiel, des durées et des rythmes, des contractions et des dilatations, des



Mémoire de l'eau 3

© Nadia Vadori

« Le toucher, ici, est plus proche de l'audition que de la vision, car il partage avec l'écoute le régime du séquentiel, des durées et des rythmes, des contractions et des dilatations, des silences et des intensités¹. »

silences et des intensités⁸. » Les pratiques somatiques sont, selon elle, des « fabriques de sensation » qui permettent au vivant de s'expérimenter, de se connaître lui-même et de s'imaginer. L'éducation somatique est un auto-apprentissage du sentir, et de différentes modalités de sensation. Elle permet également de faire l'expérience de la différence, de l'altérité, d'un processus partagé de non-savoir qui génère un devenir qu'on ne peut définir à l'avance. En BMC, une certaine qualité de toucher est dite « cellulaire ». Elle consiste en une écoute de la respiration fluide du corps. Cette respiration, c'est l'échange continu entre les liquides intra et extra cellulaires. La main se pose et écoute ce mouvement. Le toucher cellulaire a les qualités de la cellule : présence à soi⁹, présence à l'autre, confort. Il s'agit d'accueillir ce qui s'exprime sans l'interpréter, sans le juger ni vouloir le modifier. Le toucher cellulaire est un non-vouloir et un non-faire.

8 Bottiglieri, « Soigner l'imaginaire du geste : pratiques somatiques du toucher et du mouvement », dans *Revue Chimères* « Soigner qui peut (la vie) », n° 78, *op. cit.*

9 Voir note 7

RÉCIT D'UNE EXPLORATION PAR LE TOUCHER

Avant, tout je m'assure que mon partenaire est bien installé. Puis j'établis le contact avec mes liquides, océan à l'intérieur de moi qui me berce. Par cette sensation fluide, je trouve du confort, une relation à la terre, une relation à l'espace. Densité et légèreté. Je pose mes mains sur mon partenaire. Je reste d'abord en surface, sur l'épiderme. J'ajuste le tonus de mes mains au tonus de l'autre, que je perçois. Puis, je glisse « sous le tonus », c'est-à-dire que j'en fais moins, je passe dessous, je traverse par ma sensation le derme et l'endoderme. J'écoute le mouvement des liquides. Tout d'abord, je suis dans les courants du liquide interstitiel. Je sens ses mouvements plus ou moins actifs. Aujourd'hui, c'est un rythme ample, vaste, une vague qui traverse tout l'espace du corps. Je reste un instant, les mains écoutent, c'est tout. Je procède ensuite par visualisation. Se forme dans mon esprit une image corticale, celle d'une cellule, image fugace qui aussitôt se dissout. J'utilise ces images comme portes d'entrée

et puis je les lâche. Mes mains s'approchent d'une membrane cellulaire et se posent. (Il va de soi qu'étant donné la taille réelle d'une cellule, mes mains ne se posent pas sur une seule cellule mais sur un ensemble de cellules, ou l'idée d'une cellule). Sur cette membrane, je sens un certain niveau d'activité, des oscillations. Le mouvement est plus rapide que dans l'interstitiel, ça tangué, ça vibre. Je reste, j'écoute, je navigue sur la membrane – écoute haptique. Comme je l'ai fait pour la membrane de la peau, je m'ajuste au tonus de cette face externe de la membrane plasmique. J'en fais moins, je glisse en dessous comme on plongerait ses mains dans l'eau pour sentir les courants. Les têtes hydrophiles des phospholipides m'invitent à descendre dans l'espace de la membrane, au milieu, là où se trouvent les queues hydrophobes. Je suis, entre les deux membranes, dans le liquide transitionnel. Le niveau d'activité est plus rapide que celui de la surface. C'est chaotique, les courants vont en tous sens, ça secoue, ça va vite. Je traverse une zone de turbulences. Je n'ai pas envie de m'attarder, c'est mon humeur du jour. Une autre



Refuge maternel pour ondes d'orage 2, extrait de vidéo, 2010

© Nadia Vadori

fois j'aurais pu trouver de la joie à ces secousses et avoir envie d'en prolonger l'expérience transitoire. Pour l'heure, les pôles hydrophobes me propulsent dehors, je passe. J'entre dans la cellule, nouvel univers. Je suis encore proche de la paroi interne, dos aux oscillations plasmiques de sa surface. Devant moi : une immensité de silence. Le temps semble s'étirer. Je flotte, en suspens dans un espace qui semble infini. Loin devant moi, à des années lumière peut-être, se trouve le noyau. Mystère. La cellule, comme un système solaire, s'organise autour d'un astre. Je reste

là, sereine. Je ne sais rien, ne pense rien, ne cherche pas à comprendre. Présente à ce qui est sans chercher à le saisir, je sors du temps. Éternité de l'instant.

Je pourrais continuer ce récit plus avant et m'approcher du cytosquelette et des organelles, mais ce ne serait pas utile du point de vue de l'exploration des rapports de mouvement et de repos. Il est juste intéressant de noter que dans ce calme cellulaire, si l'on changeait d'échelle, on retrouverait un niveau d'activité intense. Je reste un instant dans la mer intérieure de la cellule.

Ma méditation est à la fois une écoute, un non-vouloir et un non-faire. Puis, me disposant à sortir, je m'approcherai de la paroi interne. Préparée aux turbulences, je serai aspirée au cœur de la membrane et ferai le chemin à rebours traversant les couches dans le sens inverse, jusqu'à la peau. À la fin de l'exploration, je retirerai mes mains, lentement, comme si je les sortais d'un courant. J'amène ensuite cette expérience dans une exploration en mouvement. Je voyage en dansant, passant des paisibles îlots cellulaires aux courants interstitiels du grand large.

RÉCIT D'UNE EXPLORATION EN MOUVEMENT

Je commence avec l'un ou avec l'autre. Selon ma préférence du moment, j'opte pour un des deux royaumes comme point de départ : mouvement ou repos. J'imagine que les cellules sont des îles de repos dans l'océan interstitiel et je transpose cette imagination de mon corps à l'espace physique du studio de danse. Disons que je commence par une île. J'y trouve : confort, présence à soi, relation de mes fluides en relation à la gravité, respiration cellulaire. J'explore

la transition vers le mouvement en approchant de la bordure. Je cherche le moment de l'appel vers le large, celui où les têtes hydrophiles du rivage vont m'attirer vers elles. Je peux y engager une main ou la tête ou un pied et sentir la qualité du changement. Je flirte avec la zone de turbulence, avec la bascule de transmutation. Finalement, j'y engagerai le corps entier. Je traverserai l'échangeur transitionnel pour voyager dans l'étendue interstitielle. Déterritorialisation. De là, ma danse, mon voyage-mouvement entre les îles, mon galop à travers les

landes, jusqu'à ce que je traverse à nouveau un catalyseur de transition qui m'amène dans un territoire de repos. Reterritorialisation.

Le plus intéressant consiste à explorer la bordure, puis la zone de transformation, le devenir-mouvement ou le devenir-repos et non pas le être-en-mouvement ou être-en-repos. Lorsqu'on explore le territoire de l'un ou de l'autre, il semble qu'on puisse toujours aller plus loin, devenir davantage repos ou davantage mouvement jusqu'à ce que le processus s'inverse. Mais la transition de l'un à l'autre n'a

pas à être progressive. L'exploration somatique du fluide transitionnel est un support qui nous donne une option parmi d'autres. On peut également procéder par coupes, par sauts, par chutes. Il est possible d'explorer des rapports de mouvement et de repos entre diverses parties du corps : avoir les jambes et le bassin en mouvement et le haut du corps en repos, ou encore : avoir la colonne vertébrale en mouvement et les membres en repos... De nombreuses options sont possibles. On ne passe pas forcément de mouvement à repos, mouvement et repos peuvent s'agencer ensemble. Il est ainsi possible d'avoir plusieurs vitesses, actuelles et virtuelles, vitesses simultanées du corps et de la pensée :

- mon corps peut être en repos alors que ma pensée galope et inversement je peux danser alors que ma pensée est étale.
- je peux aussi être dans un mouvement simultané du corps et de la pensée.

Mon corps est déterminé par le mouvement des autres corps selon différents rapports de passivité ou d'activité, mais il peut également initier ces rapports. Il y a entre mouvement et repos des différences de degrés. Il s'agit de passer des membranes, de traverser des seuils. On peut être passivement mis en mouvement et en repos par des causes externes, mais nos expérimentations sont celles d'un spinozisme actif qui génère des variations de ces rapports à des fins d'autonomie et d'expression. La substance spinoziste s'exprime dans ses attributs. L'étendue et la pensée sont ainsi des expressions de la même substance selon différents rapports de mouvement

et de repos. Une plante germe, une idée file, un glacier fond, un enfant s'endort, une mémoire s'active... Une seule substance, une infinité de rapports de mouvement et de repos. « La nature dans sa totalité est un seul individu, dont les parties, c'est-à-dire tous les corps, varient d'une infinité de façons, sans changement de l'individu total¹⁰. » Les explorations somatiques de ces rapports ouvrent des espaces d'expression et des possibilités infinies de danse. Des agencements inattendus déplacent le corps et la pensée. Cela augmente les possibilités d'expression, de rapports au sol ou à l'espace (être en mouvement ou en repos dans l'espace). Les sensations temporelles sont multiples et hétérogènes. On se compose selon sa nécessité, le hasard, ou ses préférences. L'augmentation des possibilités autonomes du corps augmente corrélativement l'entendement :

Je dis cependant en général que, plus un corps est apte, par rapport aux autres à être actif ou passif de plus de façons à la fois, plus son Esprit est apte, par rapport aux autres, à percevoir plus de choses à la fois : et plus les actions d'un corps dépendent de lui seul et moins il y a d'autres corps qui concourent avec lui à une action donnée, plus son esprit est apte à comprendre distinctement. Et par là nous pouvons connaître la supériorité d'un esprit sur les autres¹¹.

¹⁰ Spinoza, *L'Éthique*, op. cit., p. 136.

¹¹ *Ibidem*, p. 130.

Cette supériorité est un degré de puissance, c'est-à-dire d'existence, c'est-à-dire de réalité. C'est ainsi qu'en s'expérimentant il semble possible d'augmenter corrélativement ses capacités de corps et de pensée. Ce serait cela, se faire un corps capable de puissance, c'est-à-dire capable d'investir ce dont il est capable.

Nadia Vadori-Gauthier,
praticienne et formatrice BM

Le processus de naissance

UNE PRATIQUE DANS LA FORMATION BMC SUR LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR DU NOURRISSON

Lors de la formation sur le développement moteur du nourrisson, la première fois que l'on nous propose de visiter le schéma de la naissance, c'est le 6^{ème} jour du module sur les schèmes neurocellulaires fondamentaux. Les enseignants nous invitent, le temps d'une expérience de 20 minutes à « plonger dans l'expérience avec le bon dosage pour nous ». Nous sommes par trois avec

un tissu qui couvre la personne qui « joue » l'enfant à naître, et les deux autres qui l'accompagnent. On nous montre un déroulement possible qui reprend des étapes de base d'une naissance physiologique en l'expérimentant du point de vue du nourrisson : comment le fœtus bouge avant la naissance, puis reçoit la compression utérine avant de s'engager dans le canal de

la naissance pour enfin arriver sur terre dans un nouveau rapport à la gravité. Quelques indications sont pro-posées et les adultes qui accompagnent, sont invités à se mettre au niveau de la perception du nouveau-né.

J'éprouve des sensations que je relie à ma propre histoire, je suis fascinée et enthousiaste de ce qui se produit là



Dessin d'enfant, atelier danse 2013 "la bulle"

pour moi. En relisant plus tard mon cahier, je m'aperçois que je rejette d'autres sensations comme si elles ne résonnaient pas avec ce que je « crois savoir » de ma véritable naissance...

La deuxième fois que l'on nous propose une expérience similaire, c'est durant le tout premier jour du module sur les réflexes. On a abordé les phénomènes de flexion et d'extension physiologiques en rapport avec la vie intra-utérine et avec la gravité ensuite. Cette fois, l'accent est mis sur la liberté de mouvement du fœtus dans l'utérus puis au fur et à mesure de la croissance, sur la pression utérine qu'il reçoit, de plus en plus forte. Nous sommes par quatre et nous sommes encore imprégnés des explorations sur les phénomènes d'enroulement, de contenant, de déroulement, d'accueil...

schème de la naissance. D'entrée de jeu, on nous invite avec beaucoup d'attention et de douceur à contacter un événement autour de notre naissance, sous forme de sensation, d'image, ou de récit.

Je mesure combien c'est une immersion profonde dans une intimité personnelle. L'après-midi on nous propose de jouer au « jeu » de la naissance « idéale », cela fait suite à un travail mené sur les spirales.

Cette naissance-là me fait particulièrement du bien : chargée des récits convoqués, je ne m'en sens pas prisonnière et je la traverse comme une petite guérison... J'accorde de la place à l'environnement, aux personnes qui sont présentes autour de moi, au contexte. Je sens que je me dégage de mon histoire personnelle

NAÎTRE, FICTION ET RÉALITÉ DE L'INTIME À L'UNIVERSEL

Comme tout événement, il y a l'événement en lui-même et il y a ce qui en est dit, raconté, vécu, senti, parlé, interprété, revisité, transformé, évoqué, cultivé.

Je nais et la naissance est l'événement. Plus tard, il me reste des images, des impressions, des sensations, des mots, des histoires, des mythes sur moi-même dans cet événement que j'investis, abandonne, retrouve, relie à d'autres expériences, compare, ignore, refoule. Je suis une moi-même sans cesse renouvelée et en même temps profondément et intimement moi-même, fidèle inventrice, documentaliste et chercheuse de mes propres événements, indéfiniment. Pratiquer « naître » pourrait être

(...) Juste capter ce qui se produit dans cette configuration toujours unique de naître à un moment donné.

Cette fois j'ai une autre curiosité de « ce qui m'arrive » là. J'ai l'impression d'emmener tout l'espace avec moi, de m'emmener dans un espace qui s'enroule, se déroule, bascule... Je suis bien plus dans la matière, très actuelle, que la fois précédente. Ma matière est traversée par des flux, contenue, bousculée, comprimée, relâchée... En parallèle je perçois ce qui a été facile et ce qui l'a moins été durant cette véritable traversée. Puis c'est au cours du module sur le développement ontogénétique, que nous visitons une troisième fois le

tout en la traversant entièrement. Je sens, perçois comment le BMC accompagne ce phénomène en ouvrant des chemins « universels ». J'ai l'impression de me relier directement à la physiologie, au lien, à l'amour, à la vie, comme autant de forces puissantes qui me dépassent et m'englobent.

Je ne prends aucune note sur les autres expériences de ce type qui ont eu lieu pendant ce module.

Que s'est-il passé ?

emblématique de ce carrefour entre l'inconscient et le conscient, la trace et la mémoire de la trace, le vécu et la fiction.

Pratiquer « naître » c'est remettre en jeu des récits, des croyances de soi, des projections.

C'est rejouer ce passage vers la vie sur terre, observer et reconnaître le point culminant puis la fonte de ses mythes personnels pour appréhender en soi ce qu'il y a d'universel en chaque être humain arrivant sur

terre. C'est se familiariser avec l'inconnu du moment. C'est vivre une expérience qui les contient toutes potentiellement. Puis c'est éprouver « et si.. » sans nostalgie ni tension, juste capter ce qui se produit dans cette configuration toujours unique de naître à un moment donné.

Naître soi, naître à soi.

UNE PRATIQUE CRÉATRICE ?

D'une naissance personnelle et unique je fais l'expérience d'une naissance multiple, multipliée. J'ai la sensation d'éprouver des versions de naissance qui prêtent conscience à un phénomène universel. À moins que ce ne soit l'inverse ? Un phénomène universel qui s'incarne au fil des pratiques ?

La remise en jeu des mythes personnels qui se frottent à l'instant présent et par la répétition et dans le corps, rend compte de deux choses :

- Notre propre naissance semble pouvoir contenir en elle même de nombreuses versions qui s'expriment plus ou moins.
- La répétition de cette pratique opère un détachement et déplace la conscience depuis la sphère personnelle vers une sorte d'inconnu créatif, en train de se choisir.

Une complicité avec l'inconnu, une sorte d'improvisation dont le cadre serait ce schème de la naissance.

UN PROCESSUS THÉRAPEUTIQUE ?

Il s'est opéré un détachement, un recul par rapport à mon histoire personnelle qui aboutit à une considération plus fondamentale de sorte d'archétypes (peurs, désirs),

de ressenti global d'humanité où mon moi est en quelque sorte transcendé.

Au cours du processus, je me sens réinvestir et intégrer différemment mon propre vécu. À chaque fois il y a dans cette transition, ce passage, une transformation toujours à l'œuvre.

Comme le décrit Carl Rogers, dans le processus thérapeutique, le sujet se libère de l'expérience immédiate, liée au départ à une structure imposée par le passé pour la vivre dans toute sa nouveauté. De nouvelles interprétations et manières d'être apparaissent.

INTÉRÊT DANS LE CURSUS DE FORMATION

Il me semble intéressant de ne pas perdre de vue tout cela dans le lien que j'établis avec les bébés et les familles accueillies dans le cadre de la formation au développement moteur du nourrisson, lors des séances d'observations que nous devons réaliser pendant notre cursus, ainsi que dans ma fonction d'assistante dans l'atelier parent-enfant animé par Anne Garrigues ou encore dans tout atelier régulier parent-enfant.

J'aimerais garder en tête que si chaque naissance est absolument unique, elle ne saurait pour autant se figer dans une version définitive qui scellerait de son poids l'accès à une expérience complexe qui contient des potentialités puissantes.

En terme de pouvoir créatif peut-être, mais aussi de réorganisation, voire de guérison...

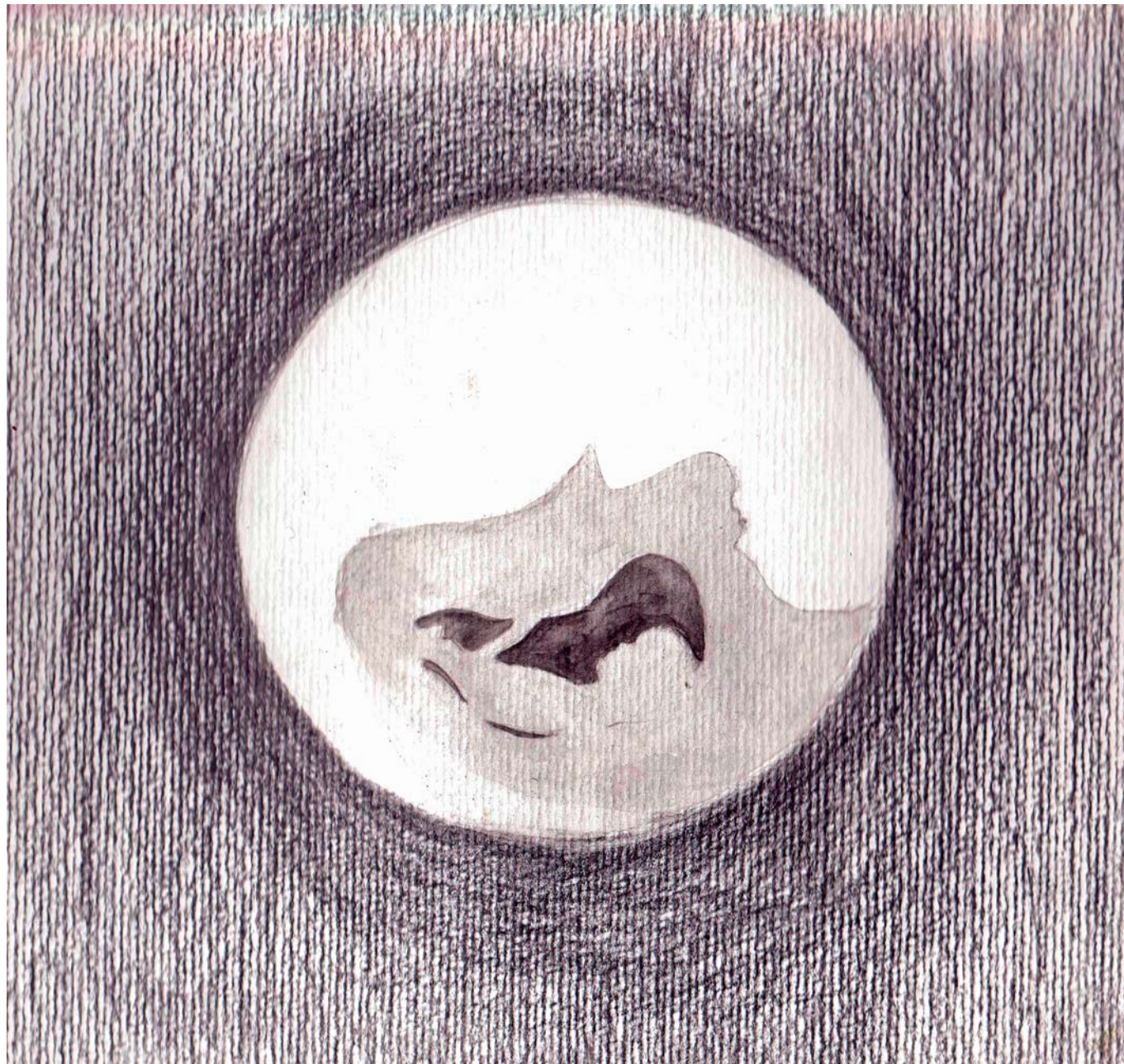
Il m'importe de considérer et d'accueillir dans un même temps le

vécu, les paroles qui accompagnent le nouveau-né, comme des surimpressions qui se présentent ensemble et de parvenir à distinguer ces couches. Il m'importe d'accueillir ce millefeuille comme un espace de potentialités qui laisse la place à ce qui a besoin d'être exprimé, au fil du temps.

Aussi, expérimenter le point de vue du bébé permet de trouver une forme d'empathie. Et c'est depuis mes résonances d'enfant que je rencontre les enfants d'aujourd'hui. Résonner et (se) distinguer.

Fanny Tanous, étudiante formation FDMN

Berceuse pour une maman en gestation



© dessin : Carole Lunel

Dans un état d'angoisse physique, je me suis sentie les premiers mois de ma seconde grossesse - toute proche de la détresse psychique.

Des nausées la journée, puis le soir, des nausées encore plus fortes, accompagnées de peur, et du désir de ne plus exister, d'effacer ces sensations de vagues immenses touchant à mon être profond. Vouloir m'effondrer dans le sommeil pour trouver le repos.

Alors que la gestation d'un être était pour moi quelque chose d'extraordinaire, je me surprénais à penser "et si tout cela n'existait pas...".

Je ressentais le besoin immense d'être enveloppée, cocoonée, comme s'il était question de survie, d'instinct. *Le pétage de plomb n'était pas loin.* C'est comme si mon énergie servait à envelopper le bébé dans mon ventre, et qu'il me manquait à moi une enveloppe maternelle.

Alors, au moment de me coucher, dans le silence de la nuit, je faisais appel à mes ressources intérieures, à mon imaginaire. Je m'inventais une enveloppe de protection et de douceur. Parfois, j'imaginai ma mère en train de me caresser les cheveux et le visage, de me bercer, et de me chanter des chansons. Puis certains soirs, pour varier et alimenter ces visualisations, c'était au tour des autres femmes de ma famille.

Je m'endormais, apaisée. J'appelais les femmes à venir m'entourer, me dorloter.

Un lien féminin et charnel dont j'ai finalement peu de souvenir. Absent ou maladroit ? Pas naturel en tout cas. C'est la barrière familiale et culturelle du corps et des émotions que je ressens fortement.

Comme un cri venant de l'intérieur. Est-ce une fille, ce petit être dans mon ventre ? Je ne le sais pas encore...

Au quotidien, peu de questions me traversent l'esprit. Mon corps, lui, traverse des aventures inexplorées jusqu'à présent.

Je me sens chavirer... Je me sens chavirée...

Séance de BMC avec Élise. Les seuls mots qui me viennent à l'esprit : *"J'ai besoin de me sentir enveloppée"*. Élise me propose de m'allonger. Puis elle me donne des caresses. Elle touche mes cheveux, mon visage, mon dos, mes jambes, mes bras. Caresses douces et présentes. Caresses maternantes. Je suis tellement heureuse d'avoir ce qui me manque, d'avoir ce que je me suis imaginé pour "survivre". Quelques souvenirs remontent.

Je me rappelle, petite, après le bain, je m'enroulais dans une grande serviette et me mettais, au sol, en position de fœtus, cachée sous le lavabo. Je restais là en boule pendant cinq minutes, parfois vingt minutes. Le temps s'arrêtait, j'étais bien.

A l'adolescence, des vêtements larges permettaient de cacher mon corps féminin. Parfois, même

la capuche était nécessaire pour me sentir protégée. Aujourd'hui, je ne peux m'empêcher de penser, lorsque je rencontre un jeune avec une capuche dans un lieu abrité, qu'il a sûrement besoin d'enveloppe et de douceur.

Pendant cette séance, j'éprouve le sentiment d'être comblée. *On prend soin de moi.* Je me sens respectée.

Puis, les larmes coulent sur mon visage, je pleure. Je relâche. Je relâche ce à quoi je m'attachais. Tout est là, mes espérances, ma colère, ma déception. L'imaginaire, depuis mon enfance, m'a permis de nourrir ce besoin d'enveloppement.

J'ai pu relâcher les résistances qui m'attachaient à ma mère, à la féminité, aux femmes dans mon monde intérieur... La séance avec Élise m'a apporté un vécu physique et concret de l'enveloppe charnelle et maternelle que je me suis créée.

Je peux désormais rencontrer et relâcher ces résistances dans mon monde intérieur et dans le monde extérieur.

Les aventures continuent !
Merci,

Carole Lunel, élève d'Élise Bernard

Le cerveau des intestins

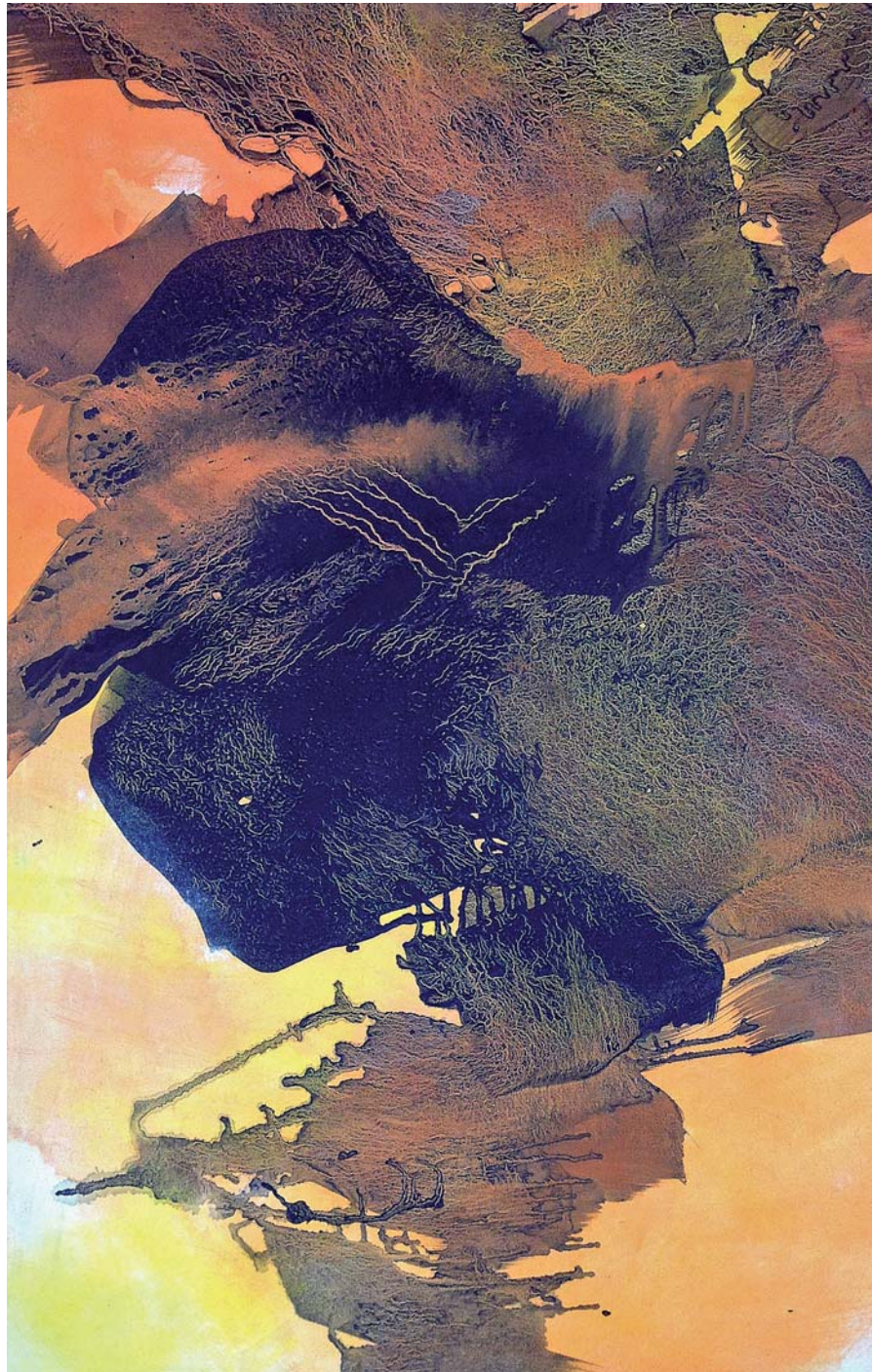
Cette année, le thème de l'atelier était les espaces dans le corps. Nous avons déjà fait plusieurs séances sur les organes, les espaces dans les organes et les espaces entre les organes.

Lors de cette séance, Élise nous a fait contacter le tube digestif. Elle a dit ceci (à peu près) : « on absorbe et on rejette. On choisit ce qu'on absorbe, on choisit ce que l'on garde et on choisit ce qu'on rejette, ce qu'on laisse ».

Et soudain, tout a été clair pour moi. J'ai su ou j'ai senti ce qu'il fallait que je laisse. J'étais alors sur deux perspectives professionnelles : éducatrice spécialisée et conseillère principal d'éducation. Là, tout m'a semblé limpide, je devais laisser de côté l'idée d'être éducatrice spécialisée. J'étais fatiguée de faire deux choses en même temps. C'était trop difficile, trop fatigant, je ne pouvais pas m'impliquer pleinement dans les deux voies.

Mes organes m'ont donné la bonne voie. C'est le cerveau des intestins qui a parlé. Il n'y avait pas là-dedans l'interférence de la raison, les peurs des proches, leurs espoirs... Il s'agissait là de mon intériorité, de moi pleinement, de ce qui me convenait à moi et moi seule, ce qui correspondait à mon être. Ce sont mes « tripes » qui m'ont donnée la solution: m'écouter moi, ce que je suis, ne pas vouloir correspondre à ce qu'on voudrait de moi.

Alexandra Billon, élève d'Élise Bernard



© peinture : Christiane Cartignies

Quand deux rivières se rencontrent

Mes cinq années de Contact Improvisation, en tant que danseur et enseignant, m'ont beaucoup interrogé sur deux sources pouvant animer mon « corps en relation » : le fluide et la forme (et ce qui m'apparaît aujourd'hui comme leurs tendances respectives : la fusion et la différenciation). En Body-Mind Centering®, ceci soulève évidemment la question de l'équilibre entre membranes et fluides : une question qui me maintient et va me maintenir encore longtemps en recherche.

Il y a une image qui me touche particulièrement : elle a été prise au confluent de deux rivières, l'Arve et le Rhône, à Genève. Que se passe-t-il quand deux rivières se rencontrent ? De même, que se produit-il lorsque deux corps se rencontrent ? Dans cette photo, on voit les deux rivières se rejoindre. Pourtant, elles ne se mélangent pas encore : l'une grise, emportant ses alluvions des montagnes, et l'autre bleue, comme purifiée par le lac qu'elle a traversé. Chacune d'elles garde sa particularité, en coulant côte à côte.

Jusqu'ici, ma danse s'est principalement orientée vers le soutien des organes et des liquides du corps, apportant une organisation fluide au mouvement. Ceci m'a fait évoluer dans ce que je nomme notre « traversabilité ». Elle m'était familière et je l'ai développé, choisissant d'être dansé, de me

laisser porter, choisissant de ne pas choisir, en toute confiance. J'ai passé quelques années à approfondir cette voie, accentuant l'échange simultané de donner et recevoir, que cela soit avec le sol, l'espace ou un autre corps. Tout cela avait pour avantage d'offrir une sécurité dans la chute, une unité du corps prête à répondre à chaque situation, par de multiple détour et presque sans effort. Quelques années donc passées à « perméabiliser » les membranes, encore et encore, pour faire circuler la vie à travers.

En janvier de cette année, trois semaines de stage avec Nancy Stark Smith sont venues bousculer cette trajectoire en apportant une nouvelle dimension : celle de l'autonomie et du choix. Est-ce que je veux être influencé par ceci ? Traversé par cela ? Oui ? Non ? Comment est-ce que je gère ma relation avec la musique comme partenaire ? Ces nouvelles questions portant sur mes frontières et sur la différenciation sont venues bousculer les chemins connus. L'apprentissage de formes issues de l'Aïkido en faisant partie.

Cette dimension de la « forme » et du « contenant » était déjà présente dans mon parcours avec Bonnie, en embryologie. L'incorporation du liquide amniotique dans mon axe, m'amenait ce support, tout d'abord externe, au cœur du corps : système nerveux, cerveau, hébergeant mes

sens, ma protection. Cet ectoderme, c'est aussi ma peau, ma forme, ma limite. Ce moi-peau qui manque tant à certaines personnes autistes, pour qui l'extérieur n'est pas différencié de l'intérieur. Dans ce processus, je réalisais que le rôle de la forme était intimement relié à mon identité, et par ceci, devenait une clé essentiellement pour travailler et assumer ma danse en relation, soit ma vie en relation. Mais ce n'était qu'un début. Une danse avec Elsa, lors d'un stage que j'ai animé sur l'axe central en ce mois de février, m'a fait vivre une expérience corporelle de différenciation très limpide. J'ai écrit après notre danse : « *Nous ne sommes jamais réellement en contact. Toujours il y a un espace entre nous, une distance, une fine pellicule de quelque chose. Une pellicule de presque rien, mais qui nous sépare.* »

En décembre dernier, une discussion animée dans la cuisine d'un proche, Urs Stauffer, enseignant en Contact Improvisation, portait sur ce qu'il appelait ce jour-là, la « *nostalgie de la fusion* ». Je crois que nous nous disions tous deux nostalgiques de la fusion entre l'ovule et le spermatozoïde. Nous parlions aussi de l'après-vie, présumant que nous nous fondrions à nouveau dans le tout. Cette nostalgie, je l'aperçois plus clairement aujourd'hui. Je l'imagine souvent qui nous pousse à chercher, à danser, à vibrer, à faire l'amour, à se rapprocher, à faire du Contact Improvisation par exemple.

Elle m'apparaît comme le catalyseur de vouloir être en relation. Mais pour être en relation et en communication, il faut bien deux entités, donc une séparation. Cette ivresse du *Un* coexiste donc avec la réalité du *Deux*, peut-être bien grâce à cette fine pellicule entre nous. J'expérimente aujourd'hui physiquement, non sans souffrir de moment de solitude, à quel point cette pellicule est essentielle pour aimer. Pablo Neruda citait dans un de ces poèmes cette distance infinie entre deux êtres qui, disait-il, « leur permet de se voir entièrement ».

Et si la fusion était le rêve de l'eau, notre aspiration profonde, ce désir d'être un et éternel ? Et si cette fine pellicule nous offrait, une fois passée la frustration de la limite et du fini, une réelle possibilité de rencontrer l'autre, de s'écouler à ses côtés ? Et si, pour être touché, il fallait accepter de ne pas l'être, tout en continuant de le désirer profondément. Et si, pour vivre pleinement, il fallait accepter que la vie soit composée d'une membrane-temps (naissance - mort), tout en continuant de porter l'éternité, là, tout au fond de nous.

Une chose est sûre, quand deux rivières se rencontrent, elles s'écoulent ensemble vers l'océan.

Alex Guex, enseignant en Contac Impro, étudiant en BMC

Recueil d'un récit ressenti...

QUAND CELUI QUI REÇOIT TENTE DE DÉCRIRE CE QU'IL ÉPROUVE EN PROFONDEUR ...

« T'as qu'à raconter ce que tu ressens pendant les séances ? me dit-elle... ce peut être ce que tu veux !... un texte, un poème, un dessin... ».

Là, elle m'attire — ce serait bien que j'y arrive ! Mais je me sens comme celui à qui le Petit Prince de Saint-Exupéry demande « dessine-moi un mouton »... C'est simple et, bien sûr, super compliqué.

J'ai cinquante ans. Je pratique du badminton et sur un autre plan, la musique m'ouvre sur d'autres mondes.

Je viens d'une famille où le contact physique n'est pas développé. On ne se touche pas. Heureusement, j'ai eu des rapports plus tactiles avec mes enfants mais ils sont grands aujourd'hui et ce n'est pas non plus très fluide.

Je travaille dans un bureau, mon domaine c'est les politiques publiques environnementales et plus particulièrement celles qui essayent de limiter la casse en matière d'agriculture. Des sujets « tendus ». Il y a débats. Il y a combats. Tension dans mon dos, dans mes trapèzes, ma nuque...

Il y a deux ou trois ans : corps bloqué — et des exercices à faire pour que ça aille mieux. La représentation que j'ai de moi à l'époque : une colonne vertébrale raide attachée à une chaîne scapulaire raide.

Un peu un « verre de lampe » quoi ! Les lumbagos annuels me confortent dans cette image, surtout que mon grand frère y est abonné. Une fatalité.

En anticipant un « vieillissement » — disons qu'après cinquante ans, chaque année de badminton devient un cadeau incertain — je me disais qu'il serait bien de passer à quelque chose de plus doux. J'avais conscience qu'il fallait passer à autre chose.

Deux ans de Tai-Chi : j'ai compris des choses et apprécié l'absence de recherche de performances.

Un an et demi de kiné Mézières, avec des vrais progrès, mais qui ne m'ont pas débarrassé d'une forme de raideur et me laissaient l'impression d'être jugé sur l'angle de ma nuque avec le sol.

Ces pratiques m'ont invité à prendre du temps chaque matin durant lequel je refaisais à ma manière quelques mouvements.

C'est donc à ce moment que j'ai rencontré le BMC. Une rencontre à la fois par hasard — une conversation à propos de partage de locaux professionnels — et pas du tout par hasard, puisque que je voulais changer de rapport avec mon corps. Ma collègue de bureau, en face m'a dit : « va la voir, quand elle te masse, c'est une danse, comme le tango ! »

Alléchant, et un peu flippant aussi. C'est que je ne suis pas un as du tango !

LES SÉANCES

« Moi, je pratique le yoga du fainéant ». Ça m'allait. Aujourd'hui j'ai regardé sur mon agenda : onze séances depuis un an. C'est dire que ça continue de m'aller. J'y vais tous les mois.

Alors, concrètement : que puis-je raconter ?

D'abord, une salle dédiée : un futon au milieu d'une jolie pièce lumineuse et quelques accessoires professionnels, mais pas de mysticisme orientalisant. Ça ne m'aurait pas gêné, mais c'est plus simple comme ça.

Ensuite, un temps pris sur le temps. Pas de pression. Du temps pour se préparer. Du temps pour redescendre, après la séance.

Du coton confortable, des couvertures pour ne pas avoir froid.

Un oreiller — alors que pour la kiné Mézières, c'était la nuque par terre, à la dure !

Puis le massage. Un contact qui commence par les pieds. Qui prend la mesure, qui approche.

Les yeux fermés, je commence de me représenter mon corps.

Ça répond aux gestes de la praticienne. Le toucher commence, les sensations arrivent et je me concentre sur les gestes. Parfois j'essaye d'y répondre, de simplement suivre en me laissant porter tout en gardant une attention, spontanément, sans forcer. Je ne m'endors pas. J'imagine que c'est ça, le vrai tango.

Une autre sensation arrive, reposant sur le plaisir de saisir une liaison entre deux parties du corps que je pensais disjointes. Je connais les planches qu'on voit chez les masseurs chinois, avec les méridiens, mais là je les sens. Entre le pied et le crâne, la jambe et l'épaule... Et ces liaisons sont variées : ce peut être « structurel », du lourd que j'associe à de l'osseux et du

tendon. Ce peut être beaucoup plus fin, ténu, liquide ou nerveux, en surface ou profond.

L'étendue de la sensation varie. Toujours les yeux fermés, je vois une partie de mon corps s'individualiser, devenir pesante — la surprise de sentir le poids de mes yeux ! — ou au contraire s'étendre, légère. Elle bouge. Elle devient fluide.

Je disais plus haut que je me représentais mon corps comme bloqué. Là, pendant ces séances, il y a une sensation, puis une prise de conscience que ma colonne peut bouger. Elle le « peut » parce qu'elle en a la capacité — la meilleure preuve, c'est qu'elle bouge — mais, en plus, elle en a « le droit ». La liberté. Elle n'a pas à être enfermée dans sa représentation. Elle reprend ses droits sur mon cerveau.

Et puis, il y a des sensations plus globales. Je me représente un ensemble de pesanteur et de souplesse, à l'échelle de mon corps dans son entier : images d'animaux. Chat. Oiseau. Reptile... j'en oublie.

Je voyage !

Enfin, il y a le temps de redescende. Je suis seul. Allongé sur le futon, je refais le lien, progressivement, avec l'autre temps, celui de dehors. Je m'étire, je me relève doucement et teste les mouvements en position debout. Parfois ça tire un peu, je sens que « ça a travaillé là-dedans » et me demande un peu « ce que ça va donner... ».

APRÈS LES SÉANCES

Avec le Tai-Chi et la méthode Mézières, j'avais déjà constaté que les effets de ces pratiques corporelles durent au-delà des séances. Mais avec le BMC, ça va plus loin et c'est plus global.

Par exemple des propositions autour des sensations, comme de s'allonger,

fermer les yeux et laisser couler de l'eau « imaginaire » sur mon cou... ou celle de sentir le poids des vertèbres vers le sol... ou simplement de celle de bouger et d'essayer par moi-même des enchaînements qui ressembleraient à une danse libre.

Aujourd'hui, alors que mon horizon d'exercices s'élargit, c'est une conscience différente de mon corps que j'expérimente. J'ai beaucoup moins mal au dos qu'auparavant et, même, ces fameux lumbagos à répétition ont disparu.

Figurez-vous : je bouge mon dos dans toutes les directions !

Ce droit à bouger que j'ai pu expérimenter pendant les séances, je peux l'exercer chez moi, ou dans la rue, ou dans les pauses du travail.

Ne vous imaginez pas quelque chose de particulièrement gracieux ou spectaculaire. Je reste dans l'ensemble un aviateur de cinquante ans et je ne deviendrai pas un chat. Je ne touche pas mes pieds. Mais ce n'est pas ça l'important — quel chemin parcouru pour moi de pouvoir dire ça ! — l'important c'est de monter en conscience et en liberté dans ma relation avec mon corps.

Un concept fondamental que j'associe à ce chemin : la bienveillance.

Une pratique bienveillante. C'est-à-dire qui se départit de la performance tout en restant exigeante dans sa recherche. Le résultat : une vision également bienveillante sur soi et les autres.

Il y a du chemin à parcourir. Mais il y a des repères et des sensations pour aider à ce parcours.

Et avec la musique, ça va bien m'aider !

Xavier Pucs, d'après une séance massage Thai et BMC avec Milena Gilabert, éducatrice somatique en BMC

Les vertus de la Trisomie

On m'a proposé d'écrire un article... Je suis plutôt habituée à écrire sur la théorie de la danse, ou sur l'éducation. J'ai pensé donc écrire sur (l'interrogation du) les interrogations que suscite le mot « handicap », sur certaines matières du Body-Mind Centering® en particulier, mais finalement a surgi le point de vue subjectif d'une mère partageant son expérience. Il m'a semblé que cela pouvait mieux aider à l'incorporation du Body-Mind Centering® dans le monde de la thérapie et de la santé...

A la fin de ma seconde grossesse, notre fille tant attendue allait naître. Nous nous sommes rendus à la clinique avec Christian mon mari, Anaïs voulait venir au monde, nous allions enfin la voir, la toucher, lui faire des câlins, la regarder, la sentir... Quand elle est née, je n'oublierai jamais le moment où ils ont mis son visage contre le mien et où j'ai senti ce « touché cellulaire », ce contact... Elle était si fragile...

Juste après, il y a eu un silence dans le bloc. Mon mari est sorti derrière le bébé.
« Il se passe quelque chose? A t-il demandé.

– Nous devons la garder en observation, lui ont-ils répondu. »
Quelque chose n'allait pas! Je tremblais dans la salle de repos,

je me trouvais dans un demi-sommeil, je ne connaissais pas encore la nouvelle, je récupérais de l'anesthésie. Quelques minutes plus tard, mon gynécologue s'est approché, j'ai ouvert les yeux et il m'a annoncé : « il semble qu'Anaïs soit atteinte du syndrome de down ».

Ces mots ont résonné douloureusement à mes oreilles. J'ai senti que mon cœur se brisait et que physiquement quelque chose m'écrasait. J'ai commencé à trembler plus fort. Je ne pouvais pas parler. Je me suis endormie.

Les premiers jours nous étions en état de choc. La fille que nous attendions n'était pas arrivée. (On nous l'avait changé) Nous l'avait-on changé en chemin? ... On ne voulait pas accepter d'avoir une fille avec un SYNDROME DE DOWN.

A chaque fois que je me réveillais, je pensais qu'ils allaient me dire qu'il y avait eu une erreur, je me sentais coupable, je l'aimais mais je la rejetais aussi. Que de sentiments ambivalents sentais-je pour la première fois. Tout notre système de croyances s'effondrait.

Ce furent des semaines de grand chagrin et de deuil intense. Lorsqu'on a un enfant handicapé, nous devons passer par une étape de

deuil. On doit accepter la « mort » de l'enfant que l'on attendait et apprendre à accorder de la valeur à l'enfant qui est là.

Je suis professeur d'université depuis 15 ans. J'ai été élevée dans une ambiance intellectuelle qui survalorise l'intelligence, l'intellect. Je pensais : « elle ne va pas pouvoir apprendre une langue étrangère », « elle ne pourra pas aller à l'école de son frère », « elle ne pourra pas conduire », « elle ne pourra jamais être autonome et décider par elle-même »... et « qui va s'occuper d'elle quand je ne serai plus là ? »

Les jours passaient et mon esprit faisait la somme chaque jour, des facultés qu'elle NE POURRAIT PAS acquérir. Je pensais que nous ne serions plus jamais heureux, et que la vie serait une épreuve de douleur permanente, d'angoisse et de discrimination envers notre fille. En écrivant cet article, je me suis souvenue intensément de ces premières semaines, et j'ai retrouvé cette sensation de confusion et de tristesse, et ce sentiment de culpabilité. Les gens ne savaient pas s'ils devaient venir fêter la naissance avec moi ou m'offrir leurs condoléances.

À l'hôpital on nous a demandé de prendre rendez-vous avec un généticien.

« En essayant d'éveiller sa perception, ma perception a commencé à changer et mon attachement pour elle a commencé à grandir »

Il nous explique qu'Anaïs était le produit d'un « accident génétique ». Ensuite, Anaïs a été mise sur la table d'auscultation et il a commencé à la décrire de la tête aux pieds en s'arrêtant sur tout ce qui n'était pas « normal »: les yeux, la place des oreilles, les mains qui étaient petites, les orteils, l'hypotonie... enfin... ma fille fut décrite dans un langage scientifique.

Anaïs = accident génétique
Anaïs = erreur de la nature
Anaïs = anormalité
Anaïs = maladie
Anaïs = handicap
Anaïs = différence
Anaïs = diversité

En arrivant à la maison, je l'ai mise dans le lit et je l'ai regardée. Elle était totalement abandonnée de tout son poids sur le matelas : Le manque de tonus faisait qu'elle avait les mains et les bras ouverts et appuyés de tous leurs poids. Elle ne bougeait pas.

Je l'ai observée. Elle était merveilleuse. J'ai pris une décision : arrêter de la regarder avec l'œil du diagnostic médical.

« C'est bon, je me suis dit, je vais me dédier à l'observer, à apprendre d'elle et à l'aider, je vais éveiller en elle ce que je peux éveiller, en respectant son rythme, du moment qu'elle le veut

et que ça la rend heureuse ». Depuis ce jour, je me suis mise à suivre mon instinct de mère et de danseuse, à travers une série d'expériences. Le mot « stimulation » est devenu primordial à la maison, le toucher, les bains d'huile, les bains d'odeur, les bains d'amour... Ses extrémités commençaient à réagir, ses yeux à me suivre, ses progrès étaient tellement rapides, grâce aux connexions à travers le contact visuel, la musique et le toucher...

« En essayant d'éveiller sa perception, ma perception a commencé à changer et mon attachement pour elle a commencé à grandir ».

J'étais pleine de fausses croyances. Anaïs est venue me transformer. J'ai commencé à sentir les choses différemment. J'ai mené une enquête sur le syndrome de Down, afin de mieux la connaître, d'entrer dans son monde et de l'aider.

L'une des voies de recherche les plus importantes a été la découverte du Body-Mind Centering®. En décembre 2013, j'ai connu Thomas Greil lors de sa venue au Chili pour un séminaire auquel j'ai assisté avec ma fille Anaïs. J'ai décidé par la suite de commencer la formation IDME en France. J'ai été frappée de voir à quel point la communauté du BMC acceptait et apprenait d'Anaïs.

J'ai rencontré Bonnie Bainbridge Cohen à Berkeley. J'ai fait ce voyage avec Anaïs qui avait déjà deux ans. Bonnie est venue vers nous et m'a dit qu'elle souhaitait voir Anaïs tous les jours à 11 heures en session individuelle. Chaque jour nous avons travaillé des choses différentes avec ma fille. Les sessions individuelles étaient observées par beaucoup d'étudiants qui profitaient de leur pause pour apprendre des médiations lumineuses que Bonnie faisait.

Depuis le premier jour Bonnie m'a rassurée : « ce sera Anaïs qui nous montrera le chemin, Anaïs est une fille qui a un chromosome de plus, comme moi j'ai un chromosome de moins. La trisomie n'est pas une maladie, il s'agit d'une condition. Anaïs apprend à son propre rythme ».

Je suis très reconnaissante du temps qu'a passé Bonnie, et de sa générosité, et des silences qu'elle prenait, juste pour observer, en profondeur et avec sagesse.

Ce chromosome « extra », appelé chromosome 21 est une caractéristique « en plus » de cette merveilleuse petite personne qui est arrivée dans notre vie.



© dessin : Carole Lunel

AVEC SON TROISIÈME CHROMOSOME ANAÏS :

M'apprend à vivre le présent et le pouvoir de l'ici et maintenant.
 M'apprend à vivre plus lentement et à être plus patiente.
 M'apprend à regarder les autres profondément et à leur accorder de la valeur au-delà de leur réussite.
 M'apprend à observer que plus il ya de difficultés, plus il y a de capacité d'apprentissage.
 M'apprend à me centrer sur l'important.
 M'apprend à créer des liens plus profonds.
 M'apprend à me taire et à mieux écouter ceux qui m'entourent.
 M'apprend à valoriser la différence et à apprendre d'elle.
 M'apprend ce qu'est véritablement le succès.
 Me conforte dans la conviction que tout le monde peut apprendre, à commencer par moi.
 M'apprend à ne pas avoir besoin de prouver au monde que je suis capable.
 M'enseigne à dissoudre mon ego.
 M'enseigne à me voir et à voir mes propres faiblesses.

Aujourd'hui je voudrais remercier Bonnie, de soutenir tellement de parents qui ont des enfants dits « handicapés ».

Merci d'avoir organisé dans le Body-Mind Centering® autant de matière qui a servi – et sert – à tant de parents, à apporter un sens nouveau à l'éducation qu'ils donnent à leurs enfants.

Cet héritage est un apport inestimable pour ceux qui chaque jour se posent des questions sur « comment être médiateurs et porteurs d'amour à nos enfants ? ».

Luz Condeza Marzo 2015-03-10

(Traduit de l'espagnol par Milena Gilabert)

Entre corps et imaginaire

CE QUE LE BMC FAIT À LA DANSE : L'OUVERTURE D'UN ENTRE DEUX

Mon propos se place ici comme effort de dire ce que *“me fait”* la pratique du BMC, en tant que réflexion personnelle sur une pratique et simple témoignage sur une expérience.

“Danser, c'est dire ce que me fait la danse” écrit Laurence Louppe¹, reprenant par là-même les propos de la danseuse et chorégraphe Stéphanie Aubin. Une expression qui apparaît tout à coup comme une évidence et que la pratique du BMC active de manière particulière et aiguë.

Venue au BMC à partir de la danse - pratiquée en tant qu'amatrice et enseignante - il me semble que cette expression se prête bien au BMC et au travail auquel il initie.

On pourrait alors dire : *“Bouger en BMC, c'est dire ce que ça me fait”*. Ce *“ce que ça me fait”* invitant aussitôt à se situer et à explorer consciemment les méandres de sa propre corporalité. C'est se trouver aussitôt projeté dans une sorte d'entre-deux : entre ce que je fais et ce que je ressens ; et travailler, exprimer, expérimenter le passage entre deux états : celui du faire et celui de l'explicitation, ou tout au moins et dans un premier temps celui de l'expression directe du faire et son ressenti. C'est donc se retrouver dans

cet entre-deux particulier : entre soi et soi. Soit *faisant* et Soit *pensant* (après coup ou pendant) son propre agir. L'expérience du BMC se situe dans cet espace-là, me semble-t-il.

La notion d'entre-deux, chère à Daniel Sibony², exprime bien cette situation où se trouve le corps dès lors qu'on s'attache à le travailler ; dans une situation effectivement *“entre-deux-corps”* : *« entre la chair vive chargée de mémoire et la mémoire invisible toujours prête à s'incarner »*. Le travail en BMC invite, en effet, à visiter la puissance du corps et du mouvement ; à (re)trouver ou explorer tout à la fois l'extrême complexité et l'évidence de nos gestes, renvoyant à ce que nous sommes, à ce que nous osons ou pouvons faire, à ce que nous sentons et ressentons. Dans ce jeu, le travail de la conscience du mouvement, de l'attention portée à ce que nous faisons, permet d'explorer le lien entre le corps et la pensée. Ce jeu représente alors une occasion d'exercer une pensée. On pourrait même dire qu'il nous invite véritablement à *“penser avec le corps”*. Si cette expression a quelque chose de surprenant, elle renvoie néanmoins à la notion d'entre-deux du corps, telle que soutenue par D. Sibony : *« Il n'y a pas le corps et l'âme ; tous deux sont*

physiques, et différemment matériels ; et c'est le passage entre les deux que l'on devrait appeler “Corps” ».

Ce passage, extrêmement *“sensible”* s'exerce à travers le corps, il en passe par lui. Et il nous conduit en quelque sorte à faire l'expérience d'un corps à corps avec le réel, avec ce que nous sommes. Il nous invite à un *“voyage”* à la rencontre de soi, entre réel et imaginaire. Ce voyage nécessite un accompagnement, guidé par la parole éclairante du praticien de BMC.

UNE POÉTIQUE DU MOUVEMENT ET UNE OUVERTURE DE L'IMAGINAIRE :

L'expérience du travail en BMC invite ainsi à une autre exploration du mouvement, ou plus exactement à l'exploration d'un espace qui le soutient (la respiration, les sens, les liquides, les os, les ligaments, les organes, les tissus...) comme autant d'occasions d'éprouver des sensations, et ce faisant des émotions. Il s'agit pour moi d'un voyage *“extraordinaire”* qui sollicite l'imaginaire. Un voyage à même le corps.

Si, comme le dit Daniel Sibony, *« le corps dansant, c'est de la présence qui se cherche, juste au-delà du corps, mais grâce au corps »* - ce que connaissent bien les danseurs dans leurs

1 L. Louppe (1997). *“Poétique de la danse contemporaine”*, Bruxelles, Contredanse

2 D. Sibony (1995). *“Le corps et sa danse”*, Paris, Seuil.

... La lenteur est ici primordiale, elle favorise un retour sur soi et une concentration nécessaire ; elle initie une respiration à l'écoute de toutes perceptions où s'invite l'imaginaire...

recherches, tout particulièrement les performers - je dirais que le BMC vient nourrir de manière très particulière cette recherche : en jouant sur l'imaginaire, en redécouvrant la matérialité du corps, en renouant avec des sensations oubliées ou peut-être jamais explorées et soutenues par toutes sortes d'images, qu'elles soient poétiques, totalement inventées ou issues directement de la sensation.

En effet, c'est à cette expérience-là qu'invite le BMC, à une attention accrue portée au simple geste (pas nécessairement dansé d'ailleurs), offrant l'occasion de visualiser, de parcourir, des chemins dans le corps, entre "le dedans" (des images mentales sur le trajet du mouvement, son point de départ, ses circulations, ...) et "le dehors" (la forme dans laquelle il se déploie et se donne au regard des autres). Cela demande une grande concentration, une écoute, une ouverture, ce que Maria Léao appelle une "présence totale au mouvement"³ à l'intérieur de laquelle une "fête biologique" – dit-elle - se joue dans l'authenticité d'un geste. Et l'on se surprend à "faire" des gestes inhabituels (qui sortent de nos habitudes), à trouver des qualités gestuelles inusitées, à tourner notre attention sur ce que

nous faisons, ouvrant par là même à une grande sensorialité à travers l'agir. On ressort de l'expérience avec une sensation de grande présence à soi, une impression "d'être".

Comme le malade prenant subitement conscience qu'il « a un corps », dont les souffrances le rappellent à lui-même, les exercices proposés en BMC vont rejoindre cette conscience, à ceci près qu'il est question ici d'être un corps. Entre l'avoir et l'être, l'espace à franchir.

Un espace qui s'explore à travers les os, le toucher, la peau, les cellules ... et qui ouvre à un autre état d'être ; une autre conscience.

L'expérience vécue est ici très personnelle et subjective, mais il en résulte souvent une impression partagée avec les membres du groupe suivant la même expérience, relevant d'un sentiment de "plénitude", ou dans tous les cas d'un état très particulier de présence à soi qui ramène à la conscience de soi, à ses points d'ancrage.

Cette impression est le résultat d'exercices éprouvés qui vont rechercher dans le tréfonds de soi, dans ses mouvements parfois les plus

archaïques, dans l'image que l'on a de son corps, pour ouvrir vers des possibilités insoupçonnées.

Ici, l'accompagnement du praticien est sans doute déterminant : c'est lui qui guide avec douceur ce "voyage", avec un langage précis sur le corps, son organisation, son fonctionnement, ainsi qu'en appui d'images anatomiques (dont le grossissement est parfois une véritable invitation à une exploration poétique du corps) qui permettent de revenir toujours au corps. Il s'agit par exemple d'explorer, c'est-à-dire de rechercher, de sentir et ressentir, la suspension d'un os dans son articulation, ou encore de retrouver les enroulements du mouvement à partir du nombril, ... La lenteur est ici primordiale, elle favorise un retour sur soi et une concentration nécessaire ; elle initie une respiration à l'écoute de toutes perceptions où s'invite l'imaginaire, et elle déclenche une pensée intime sur le corps.

De cette traversée, il en ressort une grande liberté du "faire" ; une création de son propre mouvement (qu'il soit dansé ou pas). Il n'y a pas de modèle donné, juste une parole aidante, des images sollicitées, qui ouvrent des espaces où l'imaginaire prend

part. Je dirais, en faisant référence à Henri Michaux⁴, que cette expérience conduit vers des "terrasses" ouvertes... C'est à cela que je pense, à l'issue d'un atelier.

UNE INTIMITÉ ET UNE ALTÉRITÉ :

L'expérience du travail en BMC est expérience de l'intime. Mais pas une intimité repliée sur elle-même, non, au contraire : une intimité ouverte à l'altérité.

Car ce que le travail en BMC amène à explorer, est à la fois expérience de soi et expérience de notre relation au monde⁵. Cette expérience repose sur une notion fondamentale : celle de confiance : en soi et en l'autre. Celle de la reconnaissance : de soi et de l'autre. Elle ne pourrait pas avoir lieu sans cela. Et elle suppose un déplacement qui va de soi à soi, de soi vers l'autre et le monde. Par son travail sur l'intime (centration sur *le sentir, le ressentir et l'agir*⁶), ce que le BMC fait à la danse est, me semble-t-il, une exploration du mouvement comme expression, et d'abord révélation, du corps et de l'être. Il propose un lieu qui offre non seulement un temps de retour sur soi, mais aussi d'ouverture à l'autre. En ce sens, il opère un véritable déplacement. Il s'agit,

4 H. Michaux (1949). "Portraits des Meidosems", in : "La vie dans les plis", Paris, Gallimard. « Les tiges montantes où ils prennent place conduisent à une terrasse ouverte. Il y a beaucoup de tiges montantes. Elles ne font pas de bruit. Il y a beaucoup de terrasses. Mais ce ne sont jamais que des terrasses et il faut tôt au tard redescendre à cause de choses dont a besoin. Ensuite, vite, remonter. Les plus nombreux efforts passent à trouver les tiges qui montent. On n'a pas toujours la sienne. Il faut que l' impatient se mette avec un autre qui fasse fonctionner la sienne, grande celle-là et où il emporte quantité de Meidosems. Arrivé en haut, l'autre se fait payer en bruits. De là les vacarmes épouvantables à telle ou telle terrasse, si elle est spacieuse. D'ailleurs, presque toute terrasse est libératrice de cris ».

5 L. Jay (2013). "Nourrir ses échauffements en danse avec les pratiques somatiques, l'exemple du BMC", in Dir. M. Brun, "Inventer la leçon de danse", Paris, Scéren, Repères pour agir

6 L. Jay, ibid

comme le souligne Daniel Sibony de trouver « un lieu pour le corps, où il puisse "se loger" », ce qui suppose « qu'il puisse de déloger de là où il est, de là où il en est, pour se porter ou se jeter vers d'autres ressourcements de l'être »⁷. Cela implique qu'il y ait effectivement du passage, de "l'entre-deux".

Dans cet entre-deux, l'expérience vécue en BMC vient nourrir le mouvement, lui donner un poids, une existence. Et elle irrigue de manière particulière le travail de la danse ; un travail qui amène à explorer les gestes à la recherche de toutes les possibilités expressives du corps, pour qu'advienne une authenticité, au-delà de tout arrangement avec nous-mêmes. Un travail à la rencontre d'une altérité.

L'expérience du travail en BMC et les échanges auxquels elle donne lieu ramènent à une pensée à même le corps, nous en délivrant à la fois toute la fragilité et la puissance.

En revenir au corps et saisir à travers lui ce que nous sommes.

« Nous étions fascinées par la très simple étrangeté de certaines attitudes dont le caractère dérisoire nous paraissait délivrer une vérité de l'être »⁸.

Dominique Commeignes, à propos d'une expérience en BMC – à travers le laboratoire : "Corps e-mouvant" – porté par Anne Garrigues, praticienne BMC, Grenoble

7 D. Sibony, op. cit.

8 P. Bonté - . Mossoux (1992). "L'intime, l'étrange", Bruxelles, Bucrane théâtre et Lunule éditeurs.

La Clé

Une porte
à part
fermée, ouverte
à toi de voir

Ouverte
ou noire
ou bleue d'ailleurs
c'est comme tu veux

C'est un passage
un sas sensas
une percée vers autre part
peux-tu seulement la percevoir ?

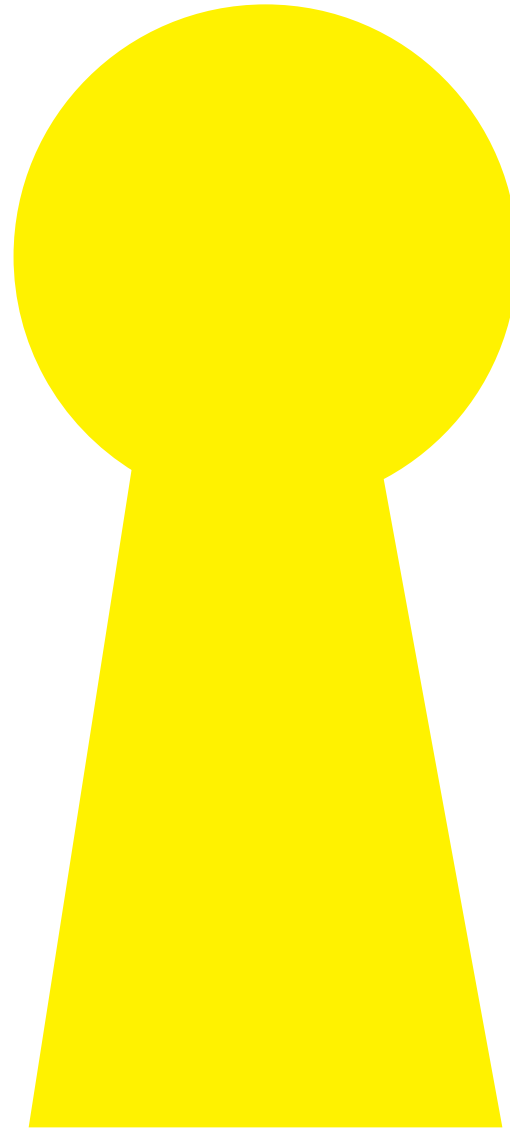
Un monde
à part
à part toi-même
qui peut le voir ?

Un monde en toi
hanté, enchanté
ta façon de voir
ne regarde que toi
Chacun ses blêmes
sur la porte est écrit
ce proverbe
« Ouvre-toi toi-même »

Mais où c'est qu'est...
où c'est qu'est la clé ?
accrochée à un clou ?
cachée sous un éclat ?

Mais où c'est qu'est...
où c'est qu'est la clé ?
Derrière les verrous
tu verras

Olivier Aucher, élève d'Élise Bernard



Sens - dedans/dehors

Je rencontre mes os, mes sons,
Entends les cheveux se détacher de
leur ancrage,

Racines
Ecouter l'arrachement de soi.

Se protéger de
La déchirure
Ecartèlement
Cette pulsation / chemin interne
d'un dehors à un autre
Direction des tissus enchevêtrés.

Mes cellules se dérobent, migrent,
Se poussent
Exode
Vers un avenir inconnu,
Emmenées par le corps de
l'AUTRE.
Images et souvenirs tombent,
S'estompent,
Dans la chaleur des glissements.

Je cherche la réponse.
Au centre.
Présence.

Me retrouver dans l'élan,
D'un mouvement provoqué par le
vent.

Accueillir
Dans
La délivrance.

Catherine Pirat, éducatrice somatique en BMC
Les forges, mai 2013



© Alessandro Franceschelli

PASCAL GUIGNARD

L'Origine de la Danse

Chez Galilée, mars 2013

Voici un ouvrage qui parle du passage, senti de l'intérieur, à partir de souvenirs, d'impressions qui fluctuent, de manière insaisissables. Parfois par une approche poétique, parfois par une approche historique, parfois par des contournements d'associations sensorielles : le noir, le son du vent, le bruit de la pluie, parfois à travers le point de vue de différents arts : la musique, l'écriture, la danse, parfois par des images, ou au rappel de mythes, celui de Méduse, celui de Médée et d'autres...

En particulier, Pascal Guignard souligne le passage de l'obscurité à la lumière, la naissance. Il exprime dans une richesse multiple la vie intra-utérine, celle qui est à l'Origine de la Danse. Eau, embryogenèse, poussée, terre, phylogenèse, contenant-contenu. Il crée des liens entre son vécu, petit garçon différent d'une mère maltraitante, puis écrivain reconnu fasciné par la danse, en particulier le Bûto, et sa sensibilité singulière vis à vis de l'enfantement et du vivant.

« *La danse est la naissance.* »

« Le mouvement de la naissance, à l'instant natal transforme un fœtus vivant et flottant et nageant dans une enveloppe pleine de liquide en un enfant vivant brusquement asséché dans le vent externe, brusquement refroidi, sans langue humaine, lançant dans l'air une floraison de souffles absolument nouveaux, à jamais séparé du corps de sa mère, esseulé, corps récent é-mu d'un corps ancien, abandonné de lui, allongé sur la terre, mourant s'il ne reçoit aucun secours.

La Mère hors d'elle, tel est chaque enfant. » P 42



BRUCE H. LIPTON

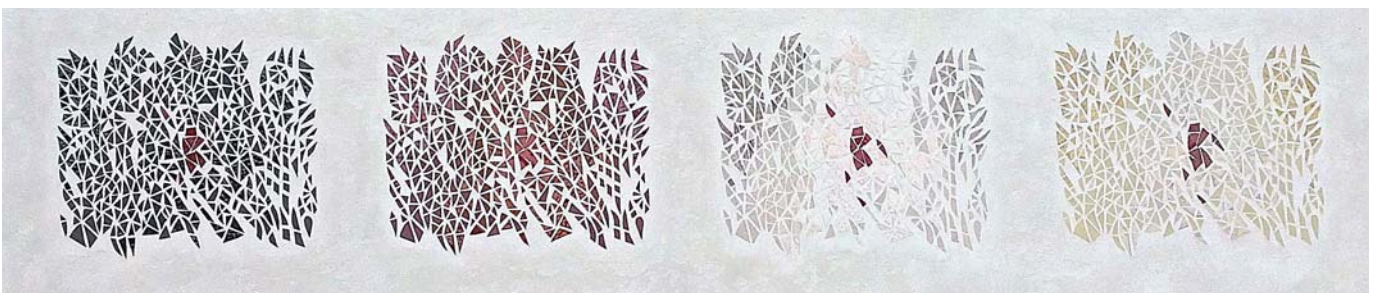
Biologie des croyances

« Comment affranchir la puissance de la conscience, de la matière et des miracles. »

Edition Ariane 2005

Lipton, biologiste cellulaire nous parle des cellules « intelligentes » et de ce qui fait qu'elles ont tant à nous apprendre sur notre mental et notre corps. Il explique que les gènes ne gouvernent pas le monde biologique. Il présente aussi les découvertes de l'épigénétique, un nouveau domaine de la biologie qui démystifie la façon dont l'environnement influence le comportement des cellules sans en changer le code génétique. Il parle de la membrane de la cellule comme le véritable cerveau de son fonctionnement cellulaire. Et il admet que nos croyances positives et négatives affectent non seulement notre santé, mais aussi les autres aspects de notre vie et que notre biologie s'adapte à nos croyances. Lorsque nous admettons réellement que nos croyances ont un tel pouvoir, nous détenons la clé de la liberté.

Un ouvrage d'accès facile mais à la réflexion profonde.



Mosaïque en grès cérame, Emaux de Briare et pâte de verre Albertini

© Véronik De Bisschop

Mon parcours de danseuse m'a procuré une profonde sensibilité corporelle et plastique.

Je partage ses qualités au sein de projets autour de l'improvisation dansée et parlée, de la peinture à l'huile et de la mosaïque d'art.

Je me sens multiple.

Danser, jouer, peindre, dessiner est vital. Créer un tableau en mosaïque est nécessaire.

Je me rassemble.

Je puise mon inspiration dans l'infiniment petit.

Je glisse dans l'infiniment grand.

Je donne place au vide.

J'improvise de marbres, de pâtes de verre, de grès cérame, d'émaux et de miroirs.

Véronik De Bisschop,
éducatrice somatique en BMC