

Body Mind

Le journal des pratiques du
Body-Mind Centering®

Janvier 2012 - n°2

- *Partage d'expériences*
- *Etude de cas*
- *Créations*
- *Histoire*
- *Regard*
- *Outils*

Photo : Françoise Bachelard sous le regard inspiré d'Annick Pütz

Le Cercle

Bienvenue au numéro 2 de notre journal avec un thème qui s'imposait en BMC® : le cercle !! Combien de cercles avons-nous traversé durant cette formation ? Cercles aimés ou subis, cercle symbole de la cellule mais aussi le cercle symbole de l'équité. Assis côte à côte dans le cercle chacun voit ses deux voisins, chacun à équidistance du centre... Le centre, on y va, on en vient... lieu de l'impermanence, n'existe que par la périphérie qui le définit. Tout un programme neurologique, tout un programme politique.

Plus le groupe est connecté, plus le cercle est parfait dit-on.... Que nos cercles 2012 soient prometteurs...

Laurence

A combien de cercle appartenons-nous ? Toutes les sphères qui nous animent, nous abritent, nous traversent sont-elles le reflet des multiples et singulières places que nous occupons dans le monde.

Ce journal, issu du premier cercle de praticiens BMC en France (novembre 2011) et de l'initiative de Laurence Jay pour son projet de diplôme, se veut le témoin des évolutions de cette pratique et de ses relations avec d'autres disciplines somatiques, artistiques, médicales (rubrique métissage et outils notamment). Symbole d'ouverture et de partage, de protection, le cercle questionne aussi la relation entre ce qui est contenu et contenant, et du dialogue avec l'environnement. L'association de l'APBF, autre cercle, est une association dont le fonctionnement en collégiale est un outil pour rassembler praticiens et éducateurs somatiques afin de coordonner les activités liés au BMC vers le monde extérieur, rassembler et contenir la spécificité de cette approche.

Amélie



Contributeurs :

Dominique AUDIN
Françoise BACHELARD
Carla BOTTIGLIERI
Anne EXPERT
Anne FOREY
Anne GARRIGUES
Amélie GAULIER

Laurence JAY
Muriel MIGAYROU
Isabelle RAQUIN
Annie RUMANI
Odile SEITZ
Emeline SEYER
Juliette VITTE

Commision Journal :

Elise BERNARD
Anne FOREY
Amélie GAULIER
Laurence JAY
Annie RUMANI

Mise en page :

Elise BERNARD
Patrick DIEUDONNE

A propos du cercle et de son centre

Symbole fondamental et primordial de l'unité, le cercle est également symbole universel du Ciel et donc du mouvement cyclique sans commencement ni fin.

Organisation harmonieuse de la structure affirmant le centre et la périphérie, éprouvant le dedans, le dehors et le seuil, il est autant limite magique qu'enceinte sacrée, forme enveloppante et protectrice.

Depuis l'antiquité, le cercle est considéré comme la manifestation du point central : « Le centre est le père du cercle » (Plotin). Le centre du cercle est la source, le puits de lumière, le foyer d'intensité dynamique qui attire et repousse à la fois; il est l'ouvert autour duquel nous gravitons, assurant sur la périphérie la relation avec nos voisins immédiats, notre intériorité enclose, et l'infini autour.

Ainsi de tous ces cercles parcourus et traversés émane une énergie potentielle impressionnante.

C'est bien cette dynamique énergétique qui est figurée par tant de représentations, de l'atome à la course des planètes autour du soleil en passant par la cellule... Le centre en est la source à la fois stable et jaillissante, (forces intranucléaires, soleil en permanente éruption, patrimoine génétique de la cellule....) et il peut ainsi

être conçu comme la permanente vacuité génératrice (à ne pas confondre avec un vide de néant inerte).

Quand on trace un cercle avec un compas on part du centre sur lequel se pose la pointe, mais l'on peut aussi tracer la périphérie à main levée, au risque de chercher un centre incertain. De ces deux points de vue que l'on peut soutenir, l'Orient et l'Inde dont s'est beaucoup

inspirée Bonnie, insistent sur le premier, à savoir le centre comme point de stabilité organisateur car ce ne sont pas les planètes qui créent le soleil. A titre d'exemples essentiels on peut rappeler :

-La conception et le rôle du Hara, centre vital de l'homme.

-Le Mandala en Inde, mot sanscrit signifiant « cercle », image d'intégration de soi dans la totalité, centré par le bindu foyer des énergies cosmiques ou le mythique

Mont Meru axe du monde.

-La Roue du temps et des mondes : Roue du Samsara dans le bouddhisme, tournant sous l'impulsion centrale de l'ignorance, la haine et l'avidité.

Quant au centre de vacuité Lao Tseu nous dit :

« Trente rayons se joignent en un moyeu unique ce vide dans le char en permet l'usage... » (Tao Te King. Traduction Claude Larre). Annie Rumani

Organisation harmonieuse de la structure affirmant le centre et la périphérie, éprouvant le dedans, le dehors et le seuil...

Le cercle, reconnaissance et fluidité d'expression des sentiments

Depuis le mois de novembre 2010, je suis en création à la fabrik à Potsdam (Allemagne) avec un groupe de 14 adolescentes (de 15 à 18 ans). Nous travaillons sur le thème de «la limite». Notre travail puise dans les explorations en mouvement du Body-Mind Centering®, pour développer les qualités de mouvements, les états et les thèmes en lien à la notion de «limite».

Nous avons récemment exploré l'équilibre et la perte d'équilibre. Les danseuses étaient en groupe de 3. Celle du milieu avait les yeux fermés, et se laissait tomber (tout en gardant la direction verticale dans le corps) vers l'avant ou vers l'arrière, chaque fois retenue par sa partenaire.

Une, la plus grande et la plus «solide physiquement» d'entre elles, que je nommerai ici P, avait des difficultés face à cette proposition. Elle avait très peur et n'osait pas aller dans cette perte d'équilibre. Je suis allée dans son groupe, j'ai posé une main à l'avant et à l'arrière de son buste et je lui ai proposé de trouver, en tout petit, un déplacement vers l'avant

et vers l'arrière. Au bout d'un certain temps, accompagnée par mon toucher et par mes mots, elle commençait à trouver peu à peu la confiance. J'ai pu être remplacée par ses partenaires qui ont poursuivi l'exploration avec patience et douceur. Pendant ce

temps, les autres groupes ont développé et amplifié le mouvement. A la fin, nous nous sommes retrouvées en cercle.

Forme encore inconnue à ce groupe en novembre et qui est devenue en quelques mois lieu de confiance, d'échange et d'expression de l'intime. P a alors pris la parole, a exprimé sa peur de départ avec beaucoup de simplicité, ainsi que sa difficulté de «laisser aller». Puis elle a dit que finalement, elle a découvert qu'il lui était possible de faire confiance, et même à des «plus petits que moi»...!

Quel monde s'est ouvert pour cette jeune personne qui doit la plupart du temps être la plus grande? Quelle limite a-t-elle vu s'ouvrir ici dans ses rapports avec l'autre? Quel partage d'intimité a été permis par le cercle en fin de cette exploration! Odile Seitz

le cercle forme encore inconnue à ce groupe [...] devenue lieu de confiance, d'échange et d'expression de l'intime

Planetary dance et l'esprit du cercle

« La Terre étant ronde, c'est toujours l'aube quelque part et le crépuscule ailleurs, midi ici et minuit là. » Anna Halprin

Le 29 mai 2011 à Lyon, a eu lieu pour la deuxième fois la danse planétaire. Nous étions une soixantaine de personnes qui nous sommes levées chacun, chacune pour clamer notre intention de courir pour...

Si cet « cérémonie-événement » nous rassemble c'est bien par la force de l'intention et la force du cercle qui agit sur les participants en les sollicitant au cœur de leur processus de vie.

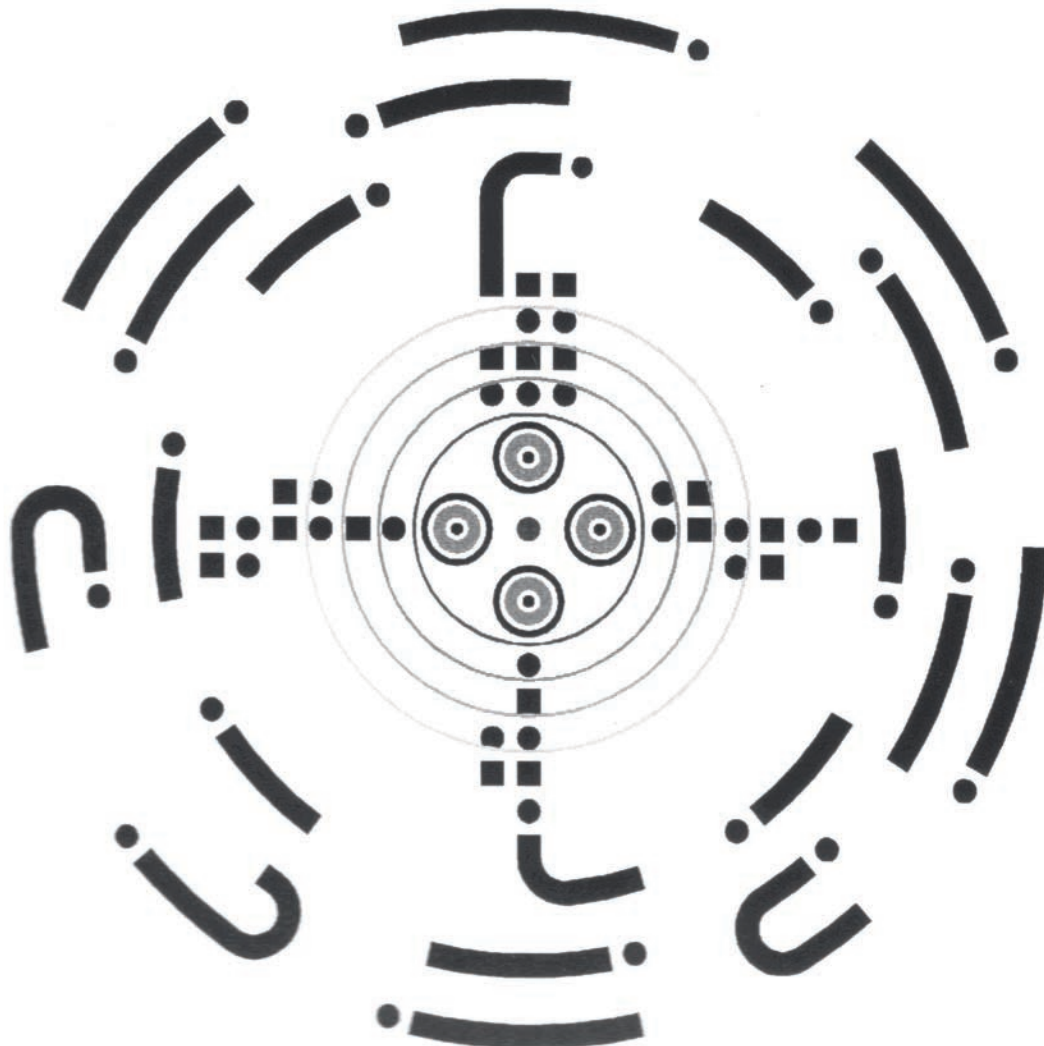
Brève histoire (1)

En 1980, Anna et Lawrence Halprin lancent un projet intitulé « Recherche pour la danse et l'environnement extérieur de mythes et rituels vivants ». Cet atelier débouche sur un événement : In and On the Mountain

(1981) qui a lieu sur le Mont Tamalpais (Californie) car les participants en faisaient constamment écho dans leur recherche. Cette « danse-rituel-cérémonie » permet la guérison du lieu qui était fréquenté par un tueur en série de femmes depuis 2 ans (p 268). Stimulés par cet événement, Anna et son groupe poursuivent le rituel pendant 5 ans « ...pour que la paix règne, non seulement sur la montagne mais dans le monde ». Année après année, les participants affluent et retournent chez eux impatients de faire partager leur expérience.

C'est en 1987 qu'est née l'idée de partager ce qui était devenu Circle the Earth et de créer avec tous les participants le nouvel événement : Planetary Dance.

« Je demeure ébahie de la facilité de toute cette opération. C'est la preuve que Circle the Earth et



Planetary Dance expriment, d'une manière ou d'une autre, un germe déjà actif. Nous n'avons pas créé la vague qui a déferlé sur le globe ce 19 avril, il a suffi de se laisser porter. (2)»

La partition, Le scénario

Cette année, à Lyon, nous avons choisi le thème OSER ; l'an dernier, FAIRE NAITRE.


L'espace est structuré avec les quatre directions.

Les percussionnistes démarrent le son des tambours et l'appel aux quatre directions.

Les participants fixent le centre de l'espace, se concentrent et choisissent une forme de vie à laquelle ils souhaitent dédier leur course. Lorsqu'ils se mettent à courir, ils l'énoncent à haute voix. Par exemple : « Je cours pour ma mère », « je cours pour oser faire face et que les hommes osent faire face. », « je cours pour que la communauté des femmes ose vivre pleinement » ...

Un à un, les participants se lèvent, annoncent leur intention et s'élancent dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

Il y a trois courses successives.



*Les intentions
émises à voix haute
sont très fortes
et nous touchent
au cœur
de nos vies*

La force, Un lien à soi, relié au groupe, relié à l'univers

Le cercle est la forme qui donne au nombre la forme de un. Il faut être nombreux pour faire UN cercle.

Comme le cœur, l'appel des tambours est au centre ; il donne la pulsation et diffuse ses ondes vers la périphérie ; il se propage dans l'espace de manière horizontale sans rien pour l'arrêter, pas même l'horizon.

Flux et reflux, les trois cercles concentriques de courses, chacun en sens inverse de l'autre, créent une sorte de centre dynamique, un courant et son contre-

courant, qui fait écho au monde du vivant.

Les intentions émises à voix haute sont très fortes et nous touchent au cœur de nos vies. En s'adressant à nos proches, à nos difficultés d'accueillir la vie sous toutes ses formes, elles viennent toucher exactement le sens que chacun met dans son quotidien.

Elles obligent à s'engager pour soi, pour l'autre. Elles obligent à se dévoiler.



*Faire acte
et c'est tout*

Au contact de notre essence et de notre devenir, la troisième course est emmenée par les enfants. Elle est toujours rythmée par les tambours mais nous emmène au sol toucher la terre, parler animal.

Il n'y a pas de public, il n'y a que des participants. Faire acte et c'est tout.

C'est une danse dans laquelle les participants détiennent le pouvoir « car ils sont tous également créateurs de la danse ». Ils s'approprient le scénario par apport d'images personnelles. Le meneur ne demande pas à être obéi, il demande un engagement dans la création.

Le centre du cercle ne détient pas le pouvoir non plus, il est propagateur de vie en pulsant et en étant emmené par le courant des courses. Le centre nourrit la périphérie, la périphérie nourrit le centre.

Un manifeste

« L'art planétaire qui m'intéresse n'a pas de diffusion pyramidale. Il a de multiples sources, autant de centres et aucun public. Il est totalement interactif et difficile à caractériser... Par bien des côtés, il a la même forme que le cauchemar nucléaire : tous seront touchés et cela ne se limitera pas à un seul moment dans le temps ou un seul lieu dans l'espace.

Nos différences apparentes deviendront insignifiantes comparées à l'évidence de nos points communs. (3) »

Laurence Jay

(1) : relatée dans « Mouvements de vie » Anna Halprin. Contredanse, 2009, p. 263-276.

(2) : Idem : p 273

(3) : idem : Anna Halprin, p 274

Le BMC et l'art du cercle

Extrait du projet final de Juliette Vitte dans le cadre de la 4ème année de formation du praticien de Body-Mind-Centering®

Le cercle prend une place particulière et récurrente dans la transmission et l'enseignement du BMC.

Par mon implication personnelle et artistique à l'Observatoire des Arts du Cercle, j'ai souhaité explorer le sens qu'avaient ces cercles, leur symbolique et leur force à travers le Body-Mind Centering.

Le concept de cercle se retrouve sous d'autres noms à travers différents enseignements du BMC : cycle perception-réponse, développement par vagues successives, cycle d'interaction, boucle rétroactive, boucle sensori-motrice, ajustement circulaire...

Bonnie Bainbridge Cohen* confirme l'importance de cette forme dans le processus d'apprentissage lorsqu'elle énonce : « Chaque personne assise dans le cercle d'ouverture fait partie de l'expérience d'apprentissage de la formation au même titre que les enseignants ou que le contenu enseigné. »

Il y a toujours présent, à travers l'enseignement du BMC, plusieurs niveaux de compréhension : du microscopique au macroscopique – dans le plan vertical -, différents types de relation - dans le plan horizontal -, et différents temps, passé, présent et futur que je placerais dans le plan sagittal. Chacun à la fois différencié et relié aux autres dans une forme totale, intégrée, à la recherche d'une notion que je pense être fondamentale : l'équilibre.

Au niveau physiologique, une forme équilibrée requiert un processus de régulation : l'homéostasie. Au niveau relationnel, cela demande l'ajustement constant de nos relations à soi, à la terre, aux autres et à l'espace. Cet ajustement commence au niveau embryologique, en prenant « le courant lorsqu'il passe » selon les mots de Shakespeare, c'est-à-dire en apprenant à saisir ce dont on a besoin au fur et à mesure pour aller à l'étape suivante, au risque de mourir.

La membrane cellulaire délimite un dedans et un dehors.

Cette particularité cellulaire : la forme, le dedans / le dehors, la membrane, le flux passant de l'un à l'autre à travers la membrane, semble se retrouver à d'autres niveaux : appareil psychique avec le conscient et l'inconscient et le retour du refoulé comme un flux passant de l'un à l'autre, l'appareil perceptif, entre attention interne et externe.

Les processus circulaires, les cycles d'interaction permettent l'ajustement entre le dedans et le dehors, entre soi et les autres, entre la terre et l'espace. Chacun tente de trouver sa place entre les deux. Le cercle crée l'espace pour notre propre développement, pour notre apprentissage.

Le cercle, telle une cellule, est un support à l'apprentissage en créant une membrane qui absorbe ou qui rejette les enseignements. Il donne le sens de l'intégration.

Le cercle est comme une famille, un clan, une communauté (...). Il regroupe en une entité plusieurs personnalités, toutes égales dans leurs capacités d'expression et de réceptivité.

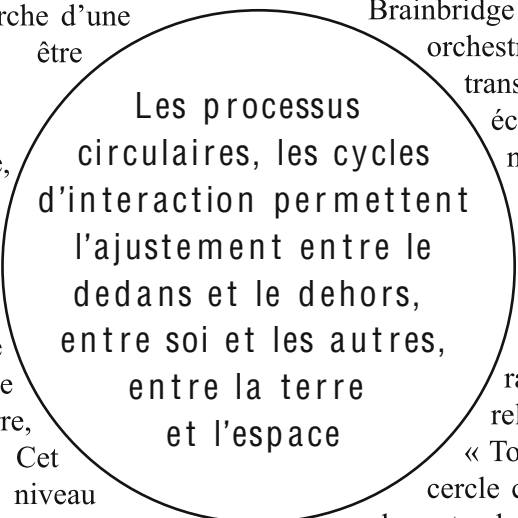
Les processus cellulaires personnels déteignent sur nos relations interpersonnelles au cours d'un processus continu et fluide d'incorporation. Pour B. Brainbridge Cohen : « l'harmonie cellulaire est

orchestrée par chaque cellule faisant des transitions entre réceptivité et expression, écoute et parole, en fonction de sa propre nature et de sa propre expérience, ainsi que de son rapport avec les activités et les besoins du collectif de cellules dans le moment présent. »

Le cercle est une forme symbolique qui rassemble et qui délimite, qui sépare et qui relie.

« Tout ce que fait un indien, il le fait dans un cercle car la vie opère toujours en cercles, toute chose tend à être ronde, le soleil, la lune, le ciel, la terre, le vent, le vol des oiseaux et les nids, les saisons, la pensée et jusqu'à la vie d'un homme est cercle...d'enfance à enfance. » Parole de Kogi

Juliette Vitte



Les processus
circulaires, les cycles
d'interaction permettent
l'ajustement entre le
dedans et le dehors,
entre soi et les autres,
entre la terre
et l'espace

« Danser avec les supports de l'éducation somatique »

Bilan de ce cours qui a lieu à Grenoble par Anne Garrigues, le 27 juillet 2011.

Depuis ma rencontre en 1987 avec Odile Rouquet je m'intéresse aux différentes pratiques d'éducation somatique pour développer l'intelligence du corps, déployer la présence dans l'interprétation et élargir le registre des qualités de mouvement. Pour accomplir ma formation de danseuse, je ne souhaitais pas domestiquer mon corps mais établir une relation à mon instrument de travail respectueuse de ma personne. C'est ainsi que j'ai longtemps pratiqué la technique Alexander puis le Feldenkrais avant de découvrir le Body-Mind Centering en 1991 lors d'un stage de formation professionnelle au TCD à Paris. Cette rencontre avec Véra Orlock m'a définitivement engagée dans cette pratique dans laquelle je me suis formée régulièrement jusqu'à suivre la formation de la School for Body-Mind Centering® et devenir praticienne en 2010.

Durant l'année 2010-2011 au sein de l'association ABC Danse que je co-dirige, j'ai pu mettre en place un cours hebdomadaire intitulé « Danser avec les supports de l'éducation somatique ». A Grenoble, depuis une quinzaine années, les échanges existent entre plusieurs danseurs devenus praticiens somatiques. La mise en place de ce cours semblait une évidence.

Les intervenants ont été :

Daniel Bourgne, danseur et eutoniste
Marion Brunet danseuse et professeur de technique Alexander
Barbara Dressler-Ziegler, danseuse et praticienne Feldenkraï's
Anne Garrigues, danseuse et praticienne en BMC
Christine Lenteric, danseuse et analyste fonctionnelle dans le mouvement dansé
Patricia Olive, danseuse et praticienne en BMC

En juin 2011, une séance de bilan s'est déroulée avec les élèves ; je livre ici leurs mots partagés à cette occasion.

« Lever les barrières donne des possibles ...
Ma carapace est tombée »
« Un groupe hétérogène, c'est riche »

« Les gestes quotidiens deviennent conscients...
Résonance quotidienne ... Ce cours c'est le moment de conscience de la semaine »

« Importance de la régularité pour changer, presque le temps d'une gestation.»

« Tant de temps allongé pour venir debout avec évidence ... Schéma corporel changé »

« En ralentissant, on guérit... Aller tranquille »

« Confiance et respiration »

« L'eau de mon corps est en lien avec l'eau de la terre»

« Maintenant je perçois que mon squelette est porteur de vie »

« Un lieu de régénération dans mon immense fatigue, un moment d'ouverture »

« Transformation »

Aussi leur slogan en fin d'année « Plus jamais comme avant »

Ils nous ont unanimement défini comme « Les mousquetaires de l'éducation somatique... tous pour un, un pour tous », avec comme « dénominateur commun entre toutes les pratiques, l'esprit. »

L'aventure reprend l'année prochaine.

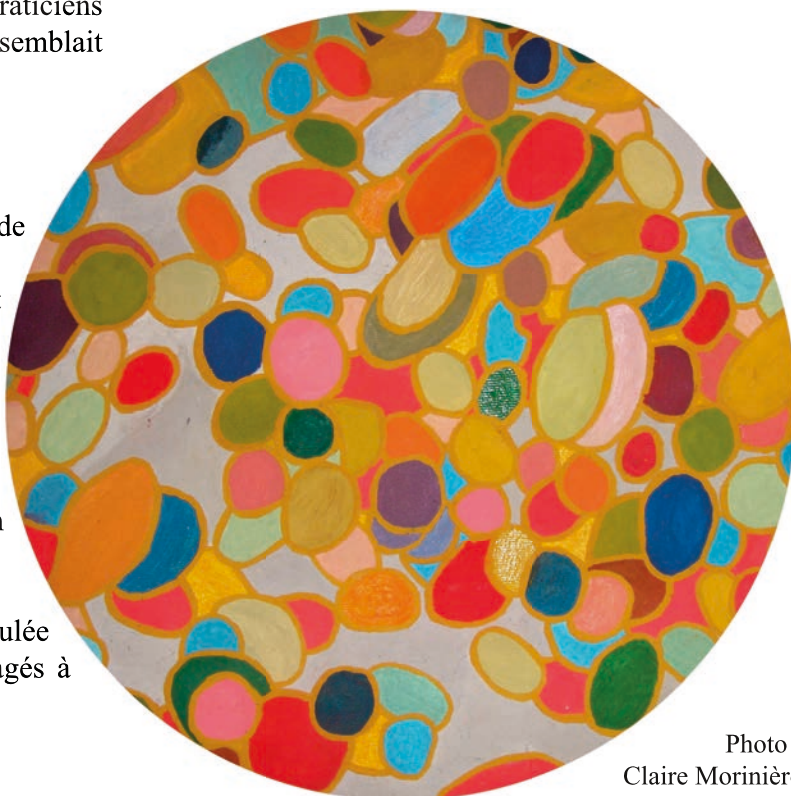


Photo :
Claire Morinière

Créations

La lumière dans le noir

La lumière dans le noir
Me ravie l'éternité
La lumière au - dedans me fond dans l'espace
Galaxie de jour
Nuit de demain
Je n'attendrai pas la réponse du jour
Pour me lever et marcher

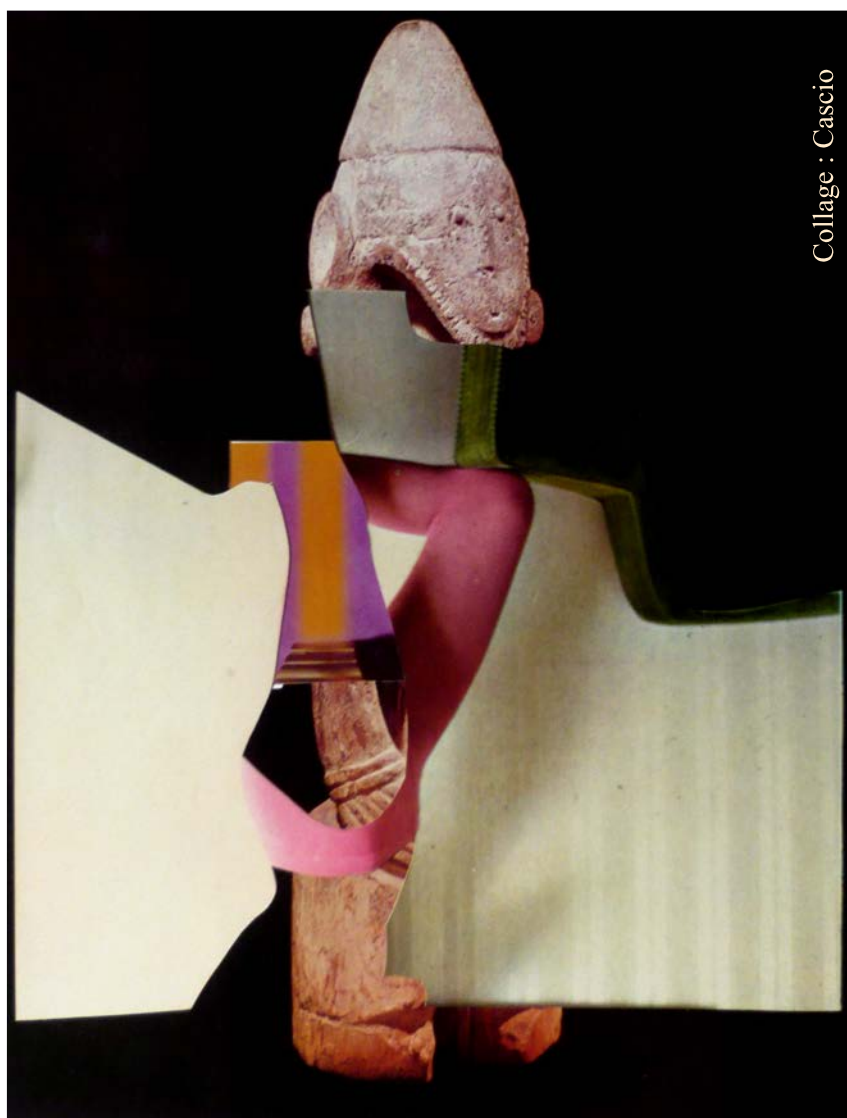
Le levain du jour a germé
Et dans le grand cercle du vide actif
Je me renouvelle

Cercles d'aujourd'hui
Rondes du matin
Avancer reculer
Entrer et sortir
Circonvolutions terrestres
Où est ma croûte ? Où se danse la lave
d'antan dans mes veines?
Aller-retour
Cercle spirale
Vibration qui passe
Dans la foule anonyme

Vortex du vent qui tourbillonne
Transparence des choses
Où se creuse le tangible
Dans la courbe de nos rêves ?
Ascendance – descendance
L'axe de tournoiement -
Au cœur de nos méditations secrètes
S'enracinent et s'envolent
Montent et descendent
Créent de l'espace

Une frontière naturelle
Entre toi et moi
Distance fertile tout autour
Agile
Gracile
Poreuse
Volumétrique sphère qui nous inscrit dans le monde

À rebours
Aux détours d'un souffle qui restitue l'origine et la fin d'un monde



Collage : Cascio

Amélie Gaulier

Le BMC comme contre-culture

Tamara court.. Elle court autour du cercle, elle tourne autour du monde. On entend son souffle, ses pas, on sent sa présence mais le cercle est fermé.

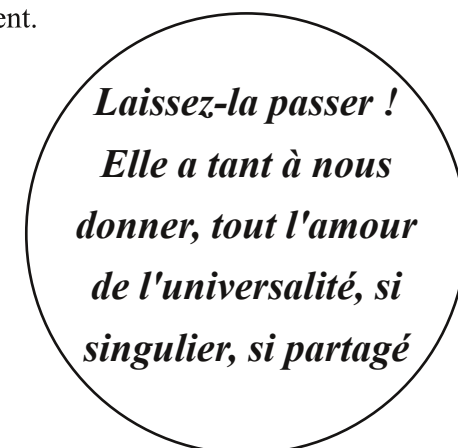
Comme Anne, elle cherche la clé, celle de la chanson qui ouvre le cercle,
où Juliette sème ses recherches.
Celui où nous tous résonnons si fort.
Condensation- expansion ...

Elle porte son bagage. Elle s'essouffle.
Elle cherche l'ouverture mais le monde ne comprend pas. Elle voudrait un petit trou où se glisser, pour se poser, se reposer, un peu.
Elle veut simplement nous rejoindre.
Les bras se lèvent, l'espace s'ouvre.
C'est une évidence, elle ne peut pas courir éternellement.
La situation serait absurde, au pire, mortelle ...
"On achève bien les chevaux"!

Tamara est là.
Elle est là, son panier à la main,
sa couverture comme maison,
comme premier et ultime refuge.
Elle cherche le cœur, nos cœurs.
Elle est en quête de l'essentiel.
Tamara ouvre son bagage et son trésor ...
Tout le Pérou de Tamara devant nous !
Tout l'or de ces ancêtres qu'elle porte fièrement au corps.
L'or du fond du cœur qui traverse l'océan et s'offre sur sa peau, son regard, sa voix, ses mains.
Elle est là, devant nous, et elle danse.
On danse aussi parce que le feu est contagieux.

Tamara s'en va, elle est libre.
Elle va poser son bagage sur une autre terre.

Laissez-la passer ! Elle a tant à nous donner, tout l'amour de l'universalité, si singulier, si partagé.



Dominique Audin

Le Body-Mind Centering « centrage corps-esprit » - définition -

Le Body-Mind Centering (BMC) est une approche pédagogique du mouvement élaborée par Bonnie Bainbridge Cohen, danseuse, chercheuse en mouvement et thérapeute américaine.

Comme la plupart des méthodes d'éducation somatique, regroupant tout un champ de pratiques corporelles (Feldenkrais, Alexander, Rolfing, Eutonie, pour n'en citer que certaines...), le BMC explore les aspects qualitatifs du mouvement, privilégiant l'expérience sensorimotrice individuelle, l'affinement perceptif et l'écoute de soi.

Dans la pédagogie du BMC une place importante est assignée à l'étude expérientielle de l'anatomie et physiologie humaine - à travers l'examen des différents systèmes et tissus du corps - et à l'exploration du processus de développement moteur de l'enfant.

L'attention dirigée à différents foyers d'amorce du mouvement élargit le territoire imaginaire de la corporéité et permet l'émergence progressive de diverses qualités motrices et expressives ; par le mouvement, le toucher, la modulation du tonus, la respiration et la voix, on apprend à différencier et à articuler l'expérience sensorielle et à intégrer de nouvelles organisations dynamiques et posturales.

L'amélioration fonctionnelle du mouvement et l'apprentissage de l'équilibration du tonus corporel et de l'effort, sont parmi les effets produits par une pratique qui vise à stimuler la présence à soi-même et aux autres, la créativité du geste et l'invention renouvelée des espaces et des potentiels d'action.

Le BMC se pratique en séances collectives et individuelles et s'adresse aux personnes de tout âge, avec des applications spécifiques dans le domaine du développement du nourrisson.

Emeline Seyer, Carla Bottiglieri

Le BMC comme accompagnement

Définition de Janice Geller sur une des particularités du BMC. Cours du 19 octobre 2011 pendant le module des Réflexes primitifs, réactions de redressement et réponses d'équilibration.

«Le BMC est avant tout un processus éducatif. Une partie de ce processus est de développer un témoin intérieur. Celui-ci peut permettre de faire des transitions entre différents états corporels et émotionnels. Le support existe avant le mouvement.

Une façon de développer un témoin intérieur est d'avoir des témoins extérieurs pleins de compassion.

Le travail se crée et s'enracine à partir de l'expérience. Vous allez trouver des états d'esprit anciens qui vont faire remonter votre histoire. Le BMC peut vous permettre peut-être de dépasser cela.

Cet endroit où nous sommes présents avec l'autre comme avec nous-mêmes. Ce travail a la capacité de faire transiter les gens à travers différents états émotionnels par le mouvement.

Les enseignants les assistants sont là pour vous donner du support. Une de choses est d'oser demander du support. Et ce que nous serons capables de vous offrir est :

*une écoute profonde,
une présence attentive,
une proposition d'être dans le mouvement pour faire bouger les choses.»*

Notes prises par Muriel Migayrou avec la complicité de Anne Forey.

Etude de cas

Je travaille avec S. depuis 3 ans, en stages et en formation. Récemment elle m'a demandé de commencer un travail individuel. Elle a été beaucoup accompagnée déjà, et elle recherche une approche qui intègre tout ce qu'elle est, à la fois le psychisme et le corps.

*Je l'écoute,
c'est clair, je lui
propose de
continuer l'écoute
avec le toucher*

mouvement du bras qui intègre la couche musculaire superficielle ; la qualité est reçue par tout le corps.

L'intégration commence. Je prolonge mon toucher vers l'autre bras, les jambes et le ventre, je reviens surtout vers la tête, vers les centres du système nerveux autonome dans le tronc cérébral, en invitant leur relation avec l'oreille interne, un point d'appui pour l'intelligence fluide du corps, laissant les structures s'orienter les unes vers les autres.

A la fin de la séance, la douleur dans le dos n'est plus là, la confusion non plus. S. se sent capable à nouveau d'être avec ses choix : « Je crois que mon appartement ne va pas me sembler autant en désordre ».

Je me sens légère et régénérée par notre échange, pendant lequel une grande intelligence du corps s'est exprimée. Cet échange m'a aussi rendue curieuse : j'ouvre mon livre de physiologie pour approfondir ma compréhension de la circulation lymphatique...

« La structure vivante convertit la communication en mouvement et nous permet d'objectiver par le mouvement un phénomène de nature subjective, la conscience. »

P. Tricot

Anne Expert

En arrivant ce jour-là, elle me décrit son état de tension et de confusion, submergée par un contexte familial et intime, la maladie de son père, les reproches de son compagnon... Elle nomme aussi son malaise lié à l'état de son appartement, qu'elle a le sentiment de négliger depuis quelque temps. Elle évoque l'envie de trouver le soutien de sa lymphhe.

Je l'écoute, c'est clair, je lui propose de continuer l'écoute avec le toucher. Elle s'allonge et je me place aux pieds. Je perçois rapidement un état de tension au niveau du système nerveux autonome ; A cet endroit rien ne coule vers l'intérieur, ne lui permettant pas d'avoir accès à des ressources internes, rien ne coule vers l'extérieur, ce qui rend difficile une disponibilité vis-à-vis de l'environnement. Je lui fais part de mon observation. Elle me dit qu'elle sent un point de grande tension douloureuse dans le haut du dos. Je rejoins ce point avec mon attention, je ressens aussi cette tension.

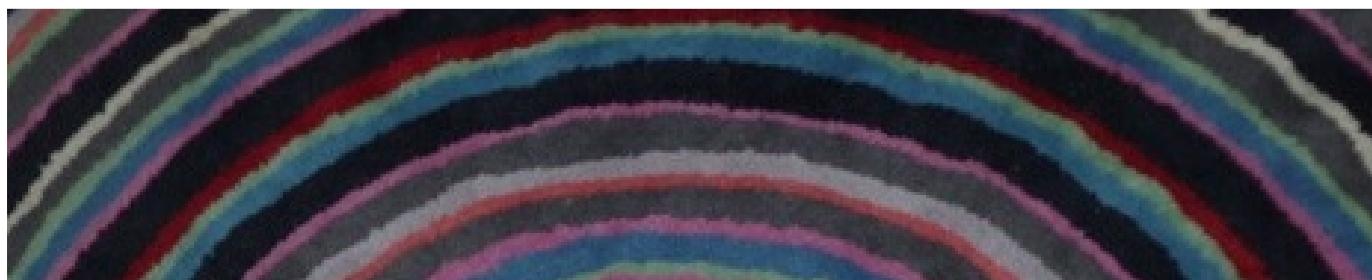
La lymphhe revient au centre de mon attention, je me déplace vers les épaules, au niveau des points

terminaux des conduits lymphatiques autour des clavicules. Je rencontre les tissus, descends dans le haut du dos assez profondément, mets en mouvement la colonne.

Soupir, soulagement, je perçois une nouvelle circulation sous mes mains.

Je prends contact avec le bras droit et suis interpellée par le système musculaire. La couche musculaire profonde est très dense, serrée autour des os, tandis que la couche externe superficielle est très fluide, désorganisée et comme inexistante dans sa fonction musculaire. A nouveau, je fais part à S. de mon observation. J'approfondis mon toucher et mon écoute des tissus sous mes mains, les fibres, l'organisation de la couche externe, la reconnaissance des deux couches musculaires, le soutien de la structure squelettique. J'écoute les courants qui traversent les muscles, les dynamiques embryologiques. Il ne faut pas longtemps pour qu'à nouveau une circulation nouvelle se manifeste sous mes mains. S. sent une grande douceur qui réorganise son bras.

Je lui propose de continuer en mouvement, en initiant un



TANGO ET B.M.C®

Je choisis un détour qui me passionne, le tango, une danse que j'ai rencontrée il y a 7 ans avec passion, pour partager ma recherche en danse qui trace des ponts avec le Body-Mind Centering®.

Comment une forme définie de danse improvisée comme le tango peut être soutenu par cette pratique somatique.

Du body-mind tango ? Du corps-esprit tango ? Il y a autant de tango que de danseurs de tango. On dit aussi qu'il y a un esprit du tango, un mind. Cet esprit tente de se transmettre à travers des formes, des codes, une culture, une musique, une façon d'être ensemble.(...)

Le tango c'est d'abord une musique où la marche est présente, un rythme scandé, celui du sang. Selon les thèmes et les interprétations musicales, le rythme de la marche pénètre le sol, tombe vers, l'attaque ou se retient. Un rythme qui parle de notre marche sur terre, de notre pas fluide, saccadé, sec, retenu, feutré, suspendu, puissant, tranquille ou arraché. Il n'y a pourtant dans cette musique aucun instrument rythmique en soi, mais des instruments (la contrebasse, les bandonéons, les violons, la guitare, le piano) qui vont prendre le relais du rythme, qui vont jouer avec, l'étirer ou le relâcher comme un élastique, sans jamais rompre une tension, un tonus minimal. La tension élastique parle de la danse aussi, et me plonge déjà dans l'univers des fascias et des ligaments, des fibres et du tonus musculaires.

Traditionnellement, l'homme guide et la femme est guidée.

Le tango est une danse de relation, à soi, au partenaire et aux autres danseurs du bal. Pendant l'apprentissage, l'individu est forgé par la relation à l'autre, il se découvre et s'affirme dans cette relation. Chacun apprend ensemble un code de guidage, qui, bien intégré, permet ensuite d'improviser et de danser avec de multiples partenaires. Petit à petit des styles personnels émergent.

Le tango est guidé par l'intention du buste qui se transmet par les bras jusqu'aux mains : l'abrazo qui veut dire l'enlacement. Le mouvement guidé à partir

de cet abrazo se transmet à travers l'axe dans tout le corps de la femme et exprime son amplitude au niveau des jambes et des pieds.

La connexion par le centre entre les extrémités bras et jambes est particulièrement importante, elle est soutenue par le schème de la radiation à partir du nombril. L'énergie des danseurs monte du sol, se suspend vers le ciel, se concentre au niveau de leurs centres, mais l'initiation du guidage vient du thymus ou du cœur de l'homme. La distribution de l'abrazo à travers la ceinture scapulaire descend vers le plexus solaire de la femme, et se diffuse à travers le pancréas vers les psoas, les intestins et les jambes. Un



mouvement circulaire du sol vers le ciel et du ciel vers le sol ; poids et légèreté traversent le couple. La femme cherche et reste gardienne du face à face des cœurs.

L'intention du regard des cœurs crée une dissociation entre le haut et le bas du corps, avec en général un retard du bassin sur les épaules. Les corps spiralent, et l'homme organise la spirale de la danse autour de trois axes: son axe propre, l'axe de la femme et l'axe de l'espace entre les deux. Du mouvement très sagittal de la marche, soutenus par le plan vertical, nous passons au plan horizontal et aux trois dimensions de la spirale.

La posture des danseurs est particulière, elle doit permettre un contact entre les torsos quand l'abrazo se resserre, et laisser beaucoup d'espace entre les bassins pour un maximum d'amplitude des jambes dans la marche ou les figures. Lorsque les deux torsos se touchent, les pieds des danseurs sont éloignés et en même temps, chacun doit avoir un axe autonome. Cet axe est comme un arc tendu entre terre et ciel.

Finalement, je pourrai dire que le respect, la disponibilité et l'élasticité de cet espace représentent l'abrazo.

Le guidage nécessite pour l'homme du calme dans l'action et de l'anticipation. Il est en avance sur le temps de la femme car il s'agit de la prévenir de l'action qu'il va mener. Il est comme son pré mouvement, en un laps de temps très court, il ouvre l'espace et la proposition avant de s'y engager lui-même. Son rôle demande une grande disponibilité : l'homme a en charge l'orientation dans l'espace, la gestion et la protection de cet espace par rapport aux autres danseurs. Cela requiert présence, réactivité, écoute, décision et action, ainsi qu'un système nerveux sympathique tranquille, en alerte et en bonne fluidité avec le système parasymphatique.

La femme tient le rôle complémentaire. À mon sens, ces deux rôles sont très symboliquement représentatifs du masculin et du féminin, des énergies yin et yang. La femme est toute en écoute active. Son temps n'est pas à l'anticipation du futur mais au présent permanent, à l'être, à la réception et à l'amplification de ce qui est reçu. Il lui est permis, voir conseillé, de fermer les yeux afin de capter le guidage, de rentrer dans l'interne de ses sensations,

afin de faire surgir l'expression de ce qu'elle reçoit de l'homme vers le monde.

Les notions de tonus, de poids et de temps sont fondamentales, la femme accepte de laisser l'information arriver jusque dans sa chair. Cette « séquentialité » offre, je le sens, une grande partie de la beauté de cette danse, de sa sensualité et du sentiment de résistance et de tension entre les deux partenaires, en même temps qu'une grande union et complicité. La résistance de la femme modifie la sensation de relation à l'espace, au temps et au poids, tout devient plus dense et plus profond. Cette qualité m'évoque tout particulièrement la densité du liquide interstitiel.

Il incombe alors à l'homme de respecter le temps de sa partenaire, s'il va trop vite dans son intention sans le retour sensoriel de ce qu'elle exprime, le temps est rompu entre les deux, la relation perd de sa force et la musicalité devient bancal.

L'équilibre relationnel du couple des danseurs m'évoque l'équilibre entre le système nerveux sympathique et le système parasymphatique, entre le système nerveux moteur et le système nerveux sensoriel. La relation nécessite beaucoup de patience, de confiance et de lâcher prise, de la conciliation en même temps que de la détermination, la branche intelligente du nerf vague est particulièrement sollicitée.

Le tango est une recherche de connexion permanente. Un fil tendu entre l'homme et la femme où il s'agit pour l'un, de savoir transmettre tout en écoutant, et pour l'autre de savoir recevoir tout en étant actif. »

Françoise Bachelard

***La relation nécessite
beaucoup de patience, de
confiance et de lâcher prise,
de la conciliation en même
temps que de la
détermination***

Outils

Première promotion de praticiens de Body Mind Centering® formés en France par l'association SOMA (www.soma-france.org)

France

Nord-Ouest :

Grosjant Fabienne, Rouen (76000),
fgpivoine53@orange.fr

Sud-Ouest :

Bernard Elise, Niort (79000) et Poitiers (86000),
bmc.elisebernard.yahoo.com

Plion Marie-Christine, Langoiran (33550),
mcplion@wanadoo.fr

Migayrou Muriel, Saint-Affrique (12400),
muriel@faragous.com

Nord-Est :

Forey Anne, Besançon (25000),
anneforey@wanadoo.fr

Sud-Est :

Argaud Elise, Marseille (13000), elise.a@free.fr

Audin Dominique, Lyon (69000),
domaudin@numericable.fr

Bon Roland, Lyon (69000), r.bon@libertysurf.fr

Borgo Emilie, Bourg en Bresse (01000),
passaros@free.fr

Garrigues Anne, Grenoble (38000),
garrigues.anne@free.fr

Gaud Delphine, Saint-Julien-Molin-Molette
(42220), delphine.gaud@wanadoo.fr

Jay Laurence, Lyon (69000),
jay.laurence@wanadoo.fr

Julli Cécile, Montpellier (34000), cecilejulli@live.fr

Knödler Jutta, Marseille (13000), jutta@free.fr

Morinière Claire, Arques (11190),
claire.moriniere@yahoo.fr

Noel Dominique, Montpellier (34000),
dnoel.bmc@gmail.com

Olive Patricia, La Capelle (26420), pat-
olive@wanadoo.fr

Rumani Annie, Lyon (69000),
annierumani@yahoo.fr

Schapira Sophie, Lyon (69000),
sophie.schapira@free.fr

Paris et banlieue parisienne :

Bachelard Françoise, Paris (75010),
fr.bachelard@gmail.com

Bottiglieri Carla, Paris (75020), bttcarla@aol.com

Gaulier Amélie, Paris (75017),
amelie.gaulier@gmail.com

Le Pollotec Evelyne, Aubervilliers (93300),
evelyne.lepollotec@free.fr

Milla Vigo Tamara, Paris (75012),
tamara.milla@gmail.com

Pelliza Romulo, Paris (75010), romulopelli@aol.com

Piquemal Jean-Marc, Paris (75019),
piquemaljm@free.fr

Vadori Nadia, Gentilly (94250), pulse07@orange.fr

Vitte Juliette, Joinville le Pont (94340),
juliettevitte@free.fr

Whittlesey Mandoline, Paris (75011),
mandolinew@yahoo.com

Allemagne

Seitz Odile, Berlin, odile.seitz-walser@gmx.de

Canada

Tanabe Mariko, Montréal,
marikotanabelaugh@yahoo.com

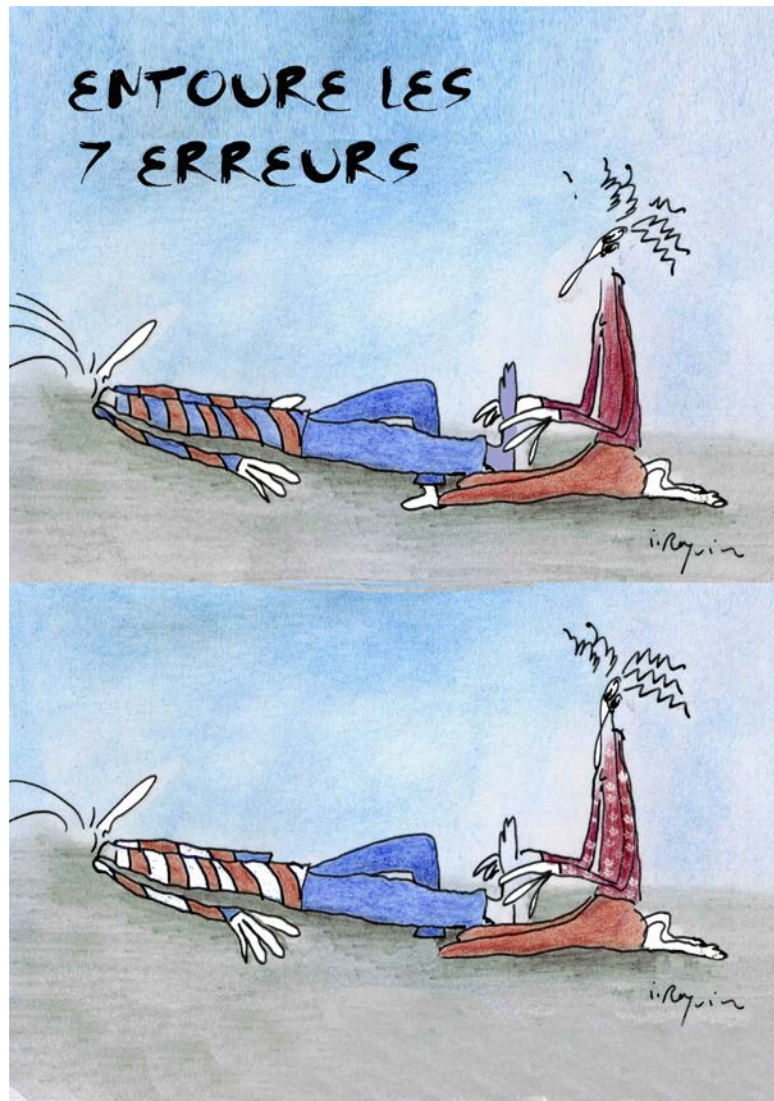
Etats-Unis

Peck Emily, emilyfailinup@gmail.com

Royaume-Uni

Harris K'lo, Bristol, klodoris@fsmail.net

**Une liste des membres professionnels de
BMC exerçant en France est disponible sur
le site de bmca (bmcaassociation.org)**



Dessins d'Isabelle Raquin élève de Lulla Chourlin

Annonce

Formation à une approche globale de l'art du toucher somatique à travers :

- la connaissance objective des sciences fondamentales comme l'anatomie, la physiologie, l'embryologie, la sémiologie et la pathologie.
 - la connaissance subjective à travers l'expérience de la conscience rendue objective par le mouvement du corps conscient.
 - la connaissance pratique du toucher à travers la palpation, la perception objective et subjective de mobilités et motilités, la libération des fascias ...
- L'enseignement du toucher somatique inclut une approche sensitive, intellectuelle, émotionnelle et intuitive.
- Le corps sujet sera abordé dans sa nature physique et consciente, dans la relation à soi-même, au patient et au groupe.

Programme :

Module N°1 du 4 au 9 mars 2012 :

Toucher en conscience, concepts de base, modèles théoriques. Les trois diaphragmes. Le tube digestif et ses fascias 1

Module N° 2 : Du 21 au 26 Avril ou du 13 au 18 mai 2012

Le tube digestif et ses fascias 2, la relation par le toucher

Module N°3 : Du 5 au 10 septembre 2012 ou du 23 au 28 septembre 2012

Les organes du petit bassin et leurs fascias, les reins et le système nerveux autonome 1, la relation par le toucher 2

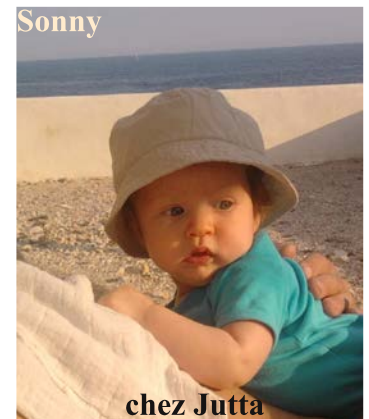
Module N°4 : printemps 2013

Les organes du thorax et leurs fascias et le système nerveux autonome 2

Cette formation est conçue et encadrée par Cathy Hossenlopp, ostéopathe et praticienne somatique (Body Mind Centering®) à Forcalquier (04) – Renseignements pratiques et tarifs : touchersomatique@gmail.com

Echo des cellules

Bienvenue aux nouvelles petites cellules :



A partager avec...

Juliette...

informe de l'existence d'une compagnie de théâtre qui pratique le théâtre en rond, de forme médiévale et ritualisée et du centre ressource associé autour de L'art du cercle, l'Observatoire.

Voici les noms et les coordonnées de ces deux structures :

Compagnie des 7 Sources :

www.les7sources.free.fr , spécialiste du théâtre en rond et de sa symbolique

L'Observatoire des Arts du Cercle :

observatoire.des.arts.du.cercle@gmail.com

Cette structure n'a pas de site internet pour l'instant mais elle a "l'ambition de devenir un véritable centre de documentation, de ressources, de recherche et d'enseignement des Arts du Cercle". Pour ceux qui souhaitent rejoindre cet espace de "faire et penser ensemble".

Evelyne...

« *Eloge du risque* » d'Anne Dufourmantelle en trois, quatre mots :

Et si le risque traçait un territoire avant même de réaliser un acte, s'il supposait une certaine manière d'être au monde, construisait une ligne d'horizon. Ce livre évoque, en courts chapitres, différentes sortes de risques : la passion, la liberté, le rêve, le rire, l'infidélité, mais il traite aussi du risque de perdre du temps, quitter la famille, ne pas être mort, être en suspens, décevoir, penser - Car le risque ne se loge pas nécessairement là où on l'attend.

Livre magnifique, très agréable à lire - plein de

courts chapitres, qu'on peut savourer comme une grappe de raisins!!

Laurence...

« *L'armée furieuse* » de Fred Vargas ; un savoureux polar historico magique, à la française, riche en personnages et complexe dans son montage. Adamsberg, le commissaire récurrent de Vargas est un héros très BMC dans ses approches intuitives et 6ème sens déclinées presque à l'infini! La fratrie maudite du village et Momo-mèche-courte le sont tout autant !

Anne G...

« *Il suffit d'un geste* » de François Roustang chez Odile Jacob ; j'ai lu lentement ce livre pour en distiller chaque jour un peu la saveur. Il m'a accompagné deux mois durant la création de mon solo "Autobiographie d'un corps ému"

ces phrases me chatouillent, me stimulent et me donnent une confiance simple et profonde dans le métier d'accompagnant comme dans celui d'être vivant.

Françoise Roustang, philosophie et psychanalyse de l'hypnose parle du changement, de la possibilité de changer... "Le changement, c'est d'abord un changement d'orientation"

Il aborde la relation dans le Sentir ensemble : "Origine du lien social est à situer dans le sentir en commun" et le lien au monde : "on ne pense pas à partir de la pensée" mais à partir de la "perceptude", "Revenir au silence, gorgé de mots, pourri de significations et futile comme un terreau", "Dire c'est faire"...

à lire et offrir abondamment...