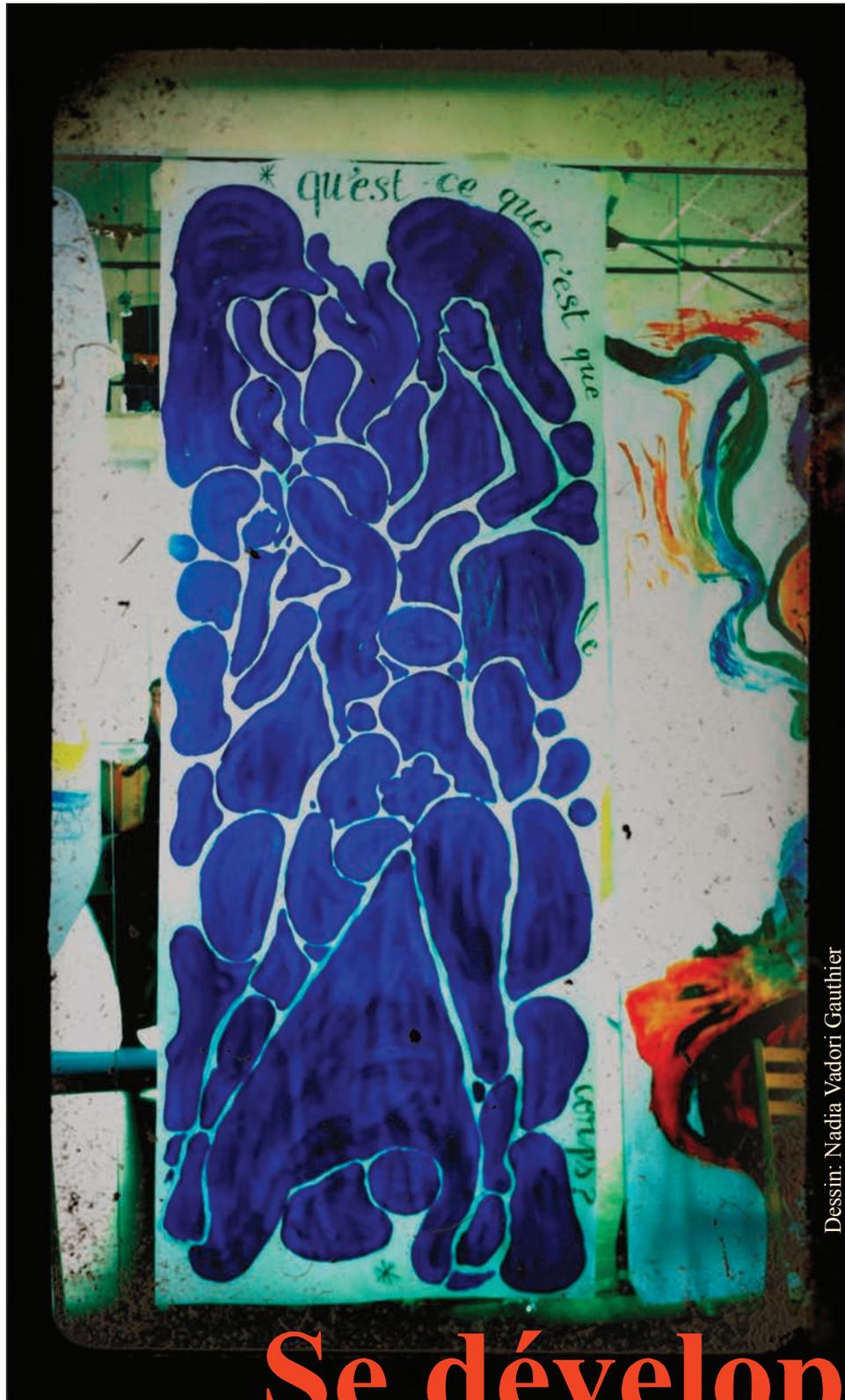


# BodyMind

Le journal des pratiques du  
Body-Mind Centering®

Mars 2013 - n°4



Dessin: Nadia Vadori Gauthier

## Se développer

# Expression

Petite cartographie du développement selon la science des voisinages, de la topographie et du jardinage

Le développement, « un temps qui se plie et se tord tel un mouchoir chiffonné au fond d'une poche ... proche de la topologie, science des voisinages et des déchirures et non de la géométrie métrique » M. Serres

Outils nécessaires : sécateur de petite taille pour renforcer la tige principale en enlevant les bourgeons spontanés... lesquels en priorité ?  
Engrais : Amours, lectures, œuvres d'art, musique, créations et folies...

La vie nous appartient et nous appartenons à la vie. F. Caravaca

renaissance du corps et de l'esprit

Rupture nécessaire mais deuil terrible

Naissance en spirale ...ou pas  
« Une vie pour se mettre au monde » M. de Hennezel, B. Vergely

Petits tours sur soi-même

vide sidéral

Seconde naissance

Tourbillon de la vie quotidienne

voyage dans le monde

Rencontres improbables mais déterminantes

Laurence Jay

"Dans le devenir, il ne s'agit ni de régresser, ni de progresser. Devenir, c'est devenir de plus en plus sobre, de plus en plus simple, de plus en plus désert et par-là même peuplé" Deleuze

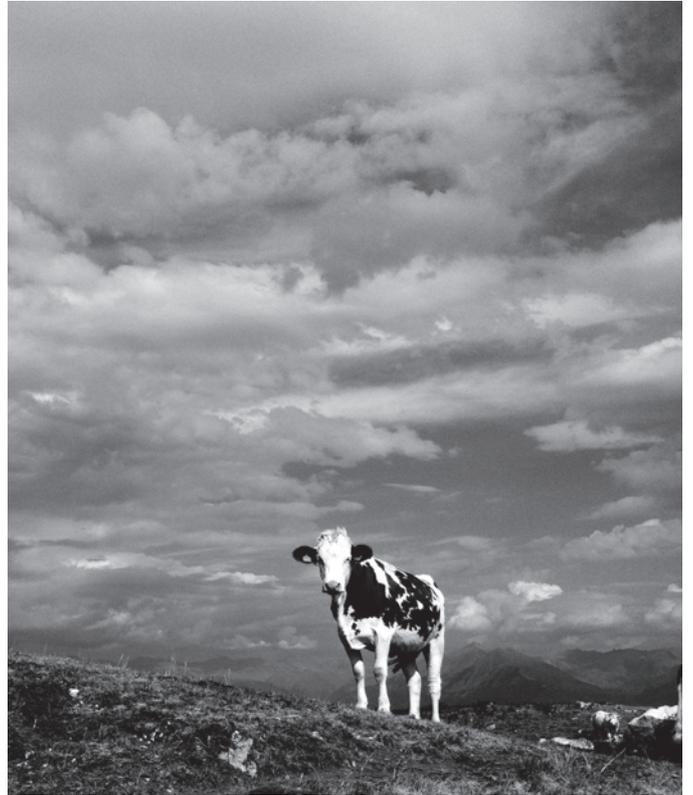
Un nouveau numéro, quelle chance de pouvoir encore le réaliser grâce à chacune de nos contributions et à l'énergie de notre petit groupe. Numéro proposé sur le thème du développement, numéro qui a pris une allure plus graphique et poétique !

Ça a été un grand plaisir de le réaliser et je vous remercie toutes et tous de la confiance que vous avez accordée à ce projet éditorial qui fut celui de mon diplôme et qui va devenir autre puisque j'ai choisi de me centrer sur d'autres projets.

Je remercie très sincèrement Anne pour son soutien et ses remarques toujours fines et pertinentes qui adoucissent ma fougue, Élise pour sa grande exigence et son investissement, Amélie pour son humour, sa légèreté douce et habile et Annie pour l'accompagnement du début et finalement la grande liberté que je m'offre en ce moment.

Bonne continuation à la prochaine équipe !

Laurence Jay



L'A.P.B.F. est l'association des professionnels du BMC en France. Elle a pour but de regrouper les professionnels du Body-Mind Centering®, ou BMC®, afin de faciliter l'échange, la rencontre, la recherche, le développement, la formation continue, la diffusion, la publication sur tous supports et la reconnaissance professionnelle du BMC® en France.

Elle est organisée sous forme de commissions et prend ses décisions selon la méthode du consensus.

Adhérer est un geste de soutien à la communauté professionnelle du BMC en France ou de langue française.

Cotisations :

Membre actif : 36 € compris l'abonnement au journal, 2 numéros par an.

Membre sympathisant: 15 €

### Contributeurs :

Janet Amato

Elise Argaud

Elise Bernard

Anne Forey

Anne Garrigues

Delphine Gaud

Laurence Jay

Claire Morinière

Rosanni Pelleri

Marie-Christine Plion

Nadia Vadori Gauthier

Juliette Vitte

Elaine Wintman

Editeur : APBF 2 rue dumont d'urville 69004 LYON

Directrice de publication : Laurence JAY

Comité éditorial : Anne Forey

Communication : Amélie Gaulier

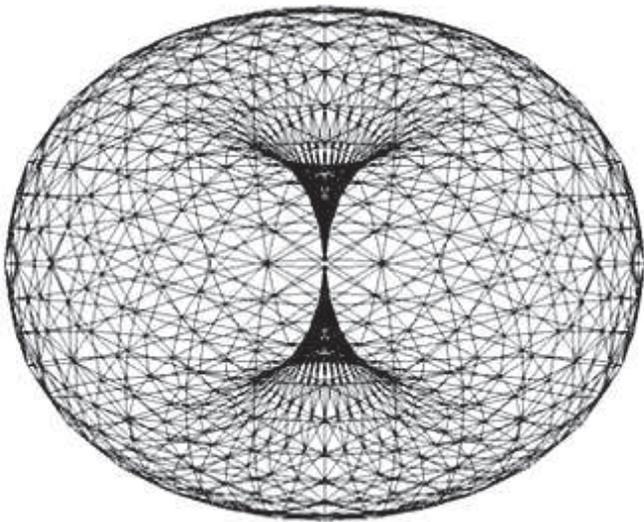
Edition, mise en page : Elise Bernard, Patrick Dieudonné

N° ISSN : 2261-0561

APBF : bodymindmagazine@gmail.com

### Se développer, un acte de Présence à la Vie

**S**e développer, synonyme de croître, fleurir, forcir, grandir, grossir, progresser, prospérer. Se développer renvoie donc à un grand principe universel et naturel, celui de prospérer. C'est ce que tout être vivant visible et invisible, d'ici et d'ailleurs ne cesse de faire. Pourvus dans la matière si infime soit elle, nous prospérons selon un processus naturel d'émission d'énergie qu'on pourrait résumer par la forme géométrique du tore. Cette forme est présente au sein même de notre Adn en double hélice.



Je décrirais le tore, selon mon ressenti, comme le mouvement interne d'une spirale couleur arc en ciel partant depuis mon centre (un peu sous le nombril) dans les deux directions vers mon corps périnéal et ma glande hypophyse puis se rejoignant en englobant entièrement mon corps dans toute sa kinesphère.

Je sens qu'il est question du point d'ancrage à partir duquel je me développe dans toutes les sphères de ma vie en étant en interrelation avec les autres et avec mon environnement. En ayant conscience qu'eux aussi se développent selon le même principe universel.

Si j'observe ma fille grandir, je peux voir comment elle suit ce chemin d'acquisition de son point d'ancrage au travers de son développement moteur. Pour moi permettre à Ilouna de fleurir c'est tout juste ETRE LA, en interdépendance avec elle ; lui laisser l'espace de se reconnecter au Tout avec cette nouvelle donne qu'est la gravité.

Ecouter ses besoins,  
Ne pas vouloir pour elle,

Ne pas savoir pour elle,  
Ne pas prendre le pouvoir sur elle.

Des brèches si fines, qu'il est si aisé de s'y infiltrer ; pour le confort des adultes en dépit de la liberté de prospérer des enfants.

A l'image d'un monde paternaliste fonctionnant de manière pyramidale, où une poignée ose prendre l'ascendant et le pouvoir, au sens de domination sur tous les autres.

Je préfère me souvenir, pour continuer à avancer, que nous avons tous le pouvoir de prospérer et que cette force de la Nature est bien plus grande comparée à celle de quelques-uns tout puissants.

Alors, aujourd'hui pour moi se développer c'est permettre à un plus grand nombre de reprendre leur propre pouvoir et leur autonomie, en commençant par ma sphère familiale et ma fille de 8 mois et demi.

Parce qu'il n'y a qu'un seul monde qui existe véritablement, celui où tout prospère parce que chacun est à l'écoute du vivant au sens le plus large qui soit.

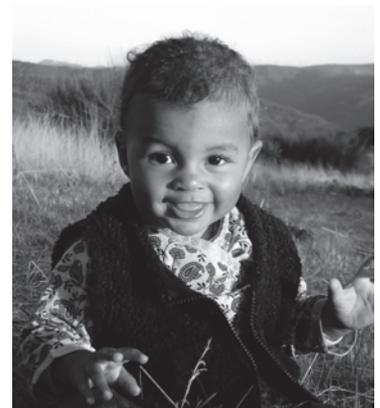
Revenir à l'essentiel par amour du vivant ne m'a jamais paru aussi clair qu'en ces jours où j'ai la chance de pouvoir observer avec gratitude et émerveillement ma fille se développer, fleurir, grandir, prospérer parce que juste en étant présente à ses côtés, le cœur tout ouvert.

Et qu'il est bon de savoir que tout est un et unique à la fois, qu'il existe bien un phénomène commun au vivant, celui de se développer, et des milliers de chemins pour y parvenir.

Alors la JOIE et l'EXTASE m'envahissent, je me sens pleinement présente, puis j'entrevois ce plaisir partagé avec Ilouna Getawendé par l'étincelle de son regard et sa joie de vivre !

TOUT EST LA !

Claire Morinière



### "L'accompagnement au développement moteur du nourrisson d'un point de vue somatique"

Une nouvelle formation au sein du BMC en France vient de voir le jour : la formation au développement moteur du nourrisson, FDMN.

Ce qui est central dans cette approche **c'est l'enfant et sa famille**.

Les grands axes autour desquels s'articule le travail sont : **l'accueil**, le respect, l'écoute l'observation, le cadre, l'espace, l'interaction des protagonistes, l'accompagnement.

C'est une étude non invasive, non intrusive, douce avec l'enfant et sa famille :

L'objectif est de permettre à l'enfant d'**augmenter son potentiel perceptif** et/ou moteur en fonction des observations que nous faisons pour, par exemple, permettre une meilleure latéralisation, ou, s'il privilégie un déplacement moteur plutôt à droite, tenter de l'aider à favoriser l'utilisation de la partie gauche. Ce n'est pas juste un rééquilibrage qui est recherché mais la mise en place, par la sollicitation de l'activité perceptive, de nouveaux schèmes neuro-cellulaires qui lui resteront favorables le reste de sa

vie.

C'est un travail très doux et profond qui s'élabore **avec** la famille. Le cadre proposé leur assure respect, sécurité et confiance.

Il s'agit avant tout de **réciprocité** ; chacun est acteur. En abordant l'enfant à travers le mouvement, le contact et le jeu, tous les participants, le praticien, le parent, l'enfant, profitent de **l'expérience qui se vit**. L'enseignant n'enseigne pas, il transmet, il propose, il invite, il est en relation.

L'expérience est **belle** et je ne peux que vous inviter à la partager avec nous.

Ces expériences ont été nourries aussi bien par la formation IDME, que par les ateliers parents - bébés animés avec Irène Grandadam. Elles m'ont permis de me reconnecter à ma famille, à ma famille élargie et à mes ancêtres. Depuis, je me sens appartenir à une communauté.

Janet Amato

enseignante et praticienne de BMC formée FDMN



## Le développement du BMC et son ombre

**V**era Orlock a dirigé la première formation de Praticiens de BMC en France. Lors de la dernière session, qui s'est déroulée en Ardèche, Vera nous a présenté son mari Jack. Dans le grand cercle, elle l'a remercié d'avoir su l'accueillir, elle, mais aussi son ombre.

En BMC, on parle beaucoup de l'ombre, pas comme une chose qui ferait peur et serait une part sombre, mais comme ce qui ne s'exprime pas ou s'exprime en filigrane quand autre chose de visible se manifeste. C'est une notion dynamique et non un état inscrit dans la matière ou l'être, car ce qui s'exprime aujourd'hui ne s'exprimera pas forcément demain, ça bouge, ça change, c'est vivant.

Depuis le début de la formation, j'ai plaisir à écouter les récits d'expériences menées par chacun d'entre nous, chacun à sa manière, précautionneusement ou (et) avec fougue, auprès de différentes personnes et publics. Nous avons « appliqué », ou plutôt mis en œuvre, le BMC, simplement car nous étions un peu « habités » ! J'ai eu l'impression à ce moment-là que le BMC était déjà bien présent dans le monde autour de nous, qu'il existait, sous sa forme peut-être cachée mais ô combien précieuse...

Quand j'entends parler de « rendre visible » le BMC, de le faire « reconnaître » auprès des institutions, je comprends le désir de partager un travail, une approche qui nous a tant nourris. Je sens aussi que la diffusion du BMC peut répondre à un réel besoin dans le monde, du fait peut-être qu'il se situe au croisement de nombreux domaines (méthode corporelle – ou éducation somatique, comme on dit maintenant –, démarche artistique, thérapie ou accompagnement thérapeutique, rééducation, recherche scientifique et anatomie, petite enfance, et tant d'autres).

Le BMC sera ce que nous en ferons, est déjà ce que nous en faisons – je crois que Bonnie serait d'accord, c'est le message qui nous a été généreusement transmis lors de la remise des diplômes. Et, chaque fois qu'une nouvelle facette ou application se manifestera, peut-être sentirons-nous aussi, en filigrane, l'ombre de cette facette, l'autre pôle qui la fait exister et lui garantit son caractère dynamique, loin de toute tentation de figer un travail exploratoire en savoir, de le réduire à ce qu'il est à un instant donné.

Nous sommes en chemin, diffusons avec bonheur !

Élise Argaud

---

# Témoignages

---

## Beaux moments de danse

**N**ous arrivons dans la salle de danse et le décor de ces locaux me fait toujours rêver. Tout cet espace est une invitation.

Quelques mots de Juliette et nous nous allongeons. Les yeux fermés, la voix de Juliette nous emmène en balade dans notre corps. Je visualise mon squelette, mes muscles, mes organes et j'entends mon ventre faire des « Brrr... ». Ça me fait sourire. Mon cœur bat, mon sang circule dans ses autoroutes, ses rues, ses ruelles. La voix de Juliette s'éloigne, le voyage a commencé.

**Mon corps est mon monde où la vie souterraine est toujours en mouvement pour que circulent les fluides qui, comme la sève nourrit la végétation, entretiennent le paysage de ce corps bien vivant, mouvant, avec ses vallées, ses vallons, ses crêtes... notre géographie.**

Et cette conscience de notre anatomie jusqu'à l'origine cellulaire, l'eau dont nous sommes constitués essentiellement qui nous permet de trouver cette légèreté et de trouver la fluidité qui nous donne cette énergie naturelle du mouvement, mouvement qui trouve son chemin en épousant les reliefs de notre géographie structurée par nos chemins de vie et nos émotions respectifs.

Et au bout, trouver la liberté du jeu, de l'effort et du plaisir... prendre l'espace, en faire partie, faire écho aux sensations, aux sons, aux vibrations, épouser un instant les mouvements de l'autre comme une réponse... et repartir sur sa propre respiration...

Et, au bout de voyage, le sourire et quelquefois le rire.

Yasmina

en cours avec Juliette Vitte



---

# Témoignages

---

## Je ne connaissais rien du BMC

Témoignages recueillis au terme de séances individuelles par Delphine Gaud

"Je ne connaissais rien du bmc... Ma première séance portait sur un problème de genou que je traîne depuis bien longtemps ... Durant toute la séance les différentes étapes sont commentées, une description que je suis facilement, les yeux fermés, qui me donne l'impression de voyager dans mon corps, de ressentir mes muscles, mes tendons... Il me semble sentir mes muscles qui s'allongent... Je me laisse un peu plus aller, c'est très agréable. ... Au final, au-delà de la détente remarquable, je me sens comme "rééquilibré" sur mes deux jambes, avec de meilleurs appuis, "remis à niveau" en quelque sorte."

FP, enseignant

" Pour mon dos... Petit à petit je suis passé de la détente, du relâché profond en confiance, à un état de conscience de plus en plus fort. Contrairement aux séances d'ostéopathie que je pratique, je me suis senti tout à coup réellement acteur, bien que guidé. J'arrivais à sentir le trajet de l'information du cerveau aux muscles, le jeu des articulations, le rythme de la respiration. Que c'est fort de ne plus se sentir "un habitant de la machine", mais « d'être » la machine! "

FB éclairagiste

" Il me reste aujourd'hui le goût de l'évidence d'une connexion profonde avec la matière. Une sensation d'être, proche de ce que je nommerais l'essence des choses, a émergé. La mise en circulation et en conscience du touché m'a reconnectée avec des lieux de déchirures, failles sans affect mais avec "l'influx" (tiens un nouveau mot rien que pour cette expérience... !) la potentialité de transformation de ceux-ci "

EF danseuse

"Ça m'a fait un bien fou et c'était vraiment très ressourçant. Ce matin, avec le soleil, je me sens dans un état inhabituel, j'aurais plus envie de faire une balade que de travailler! Il y a en plus des conflits entre les collègues aujourd'hui au boulot, ça braille dans tous les sens, et moi, je ferme ma porte et j'essaie de me concentrer sur mes petits diaphragmes vivants et mobiles!!!! Après une nuit passée, avec les bienfaits de la journée intégrés, inscrits en moi, et l'esprit ressourcé... Toutes ces choses à côté desquelles on peut passer, c'est fou! "

AV, psychologue

---

# Témoignages

---

"Le bmc, pour moi ça a été de passer d'une conscience ou d'une perception de mon corps "du dedans" souvent exclusive et handicapante, à une perception "du dehors".

C'est une réappropriation du corps puisque c'est comme un rééquilibrage entre la conscience que l'on a du dedans, et celle du dehors, procurée habituellement par les expériences sensibles ou les représentations que l'on a du corps (physiques, spatiales, scientifiques) mais qui ne sont souvent que parcellaires. Le bmc fait comme passer ce statut d'image, de représentation, à celui de conscience, de perception physique et non plus simplement imaginaire, abstraite

J'ai pris conscience de mon corps, de chacun de mes membres, dans sa totalité physique et sensible, organique et vivante, dans sa totalité matérielle, comme s'il s'agissait d'éloigner les représentations mentales (et donc forcément faussées puis qu'elles ne sont que mentales) que j'ai de mon corps. C'est

comme si je "m'incorporais", avec de l'aide.

Concrètement, c'est passé par une mise en oeuvre totale des moyens de percevoir : la parole sensible, explicative, mais aussi le toucher, qui fait prendre conscience de la masse, de la densité, de l'épaisseur, de la fluidité etc, mais surtout une espèce d'OBJECTIVITÉ, une chose concrète, un effacement, une "physicalité".

Au début, je m'attendais à ce que la "relation" prime, comme chez un ostéopathe par exemple, et ce que j'ai vraiment apprécié, c'est qu'il n'y avait aucune relation de pouvoir, ai-je envie de dire (comme si on savait quelque chose de plus que moi sur mon corps). J'ai apprécié une sorte de neutralité. Je me souviens qu'après j'étais très fatiguée.

C'est une méthode complète, car elle travaille sur « remettre la sensation et le mental au coeur du physique " ...

PC, actrice

## Résonance dans les sensations et l'imaginaire

### Témoignages d'une participante à un atelier régulier de BMC avec Anne Garrigues

**L**ors de mon premier stage de BMC, j'avais apprécié comment on pouvait toucher à des endroits très précis dans le corps et quelle finesse cela apportait au mouvement. Je voyais alors le BMC comme un approfondissement d'une recherche sur le mouvement.

Aujourd'hui, il me semble que je vais plus loin: ce cours demande de l'engagement et je suis très curieuse de découvrir où cela peut m'emmener.

Cela touche en même temps différentes strates : physiques, émotionnelles, sociales, ... Je me retrouve parfois sur cette ligne entre quelque chose de très intérieur, de physique et d'émotionnel et quelque chose d'extérieur: ce qui se passe dans ce lieu avec les autres à travers cette expérience qui est proposée, ce que cela raconte. J'essaie de me maintenir sur cette ligne, parce qu'un côté vient enrichir l'autre.

C'est pour ça que la parole n'est pas toujours facile pendant le cours. D'où je parle?

Les exercices par deux ou en groupe m'aident beaucoup, c'est comme une ponctuation dans le cours qui ancre les étapes.

Je trouve les cours denses. Les cours sur le subcellulaire pourraient être l'exploration d'une année entière tant ces parties du corps très méconnues peuvent avoir comme résonance dans les sensations et l'imaginaire.

Virginie Théviot

## Se remettre en marche

**L**orsque je rencontre Aurélie, cela fait un an qu'elle ne marche presque plus. Suite à une douleur au genou gauche, elle a passé une arthroscopie. Elle aurait dû remarcher 8 jours après, elle en a été incapable. Elle me dit avoir senti une sensation de rupture, d'effondrement. L'arthroscopie n'a rien montré de particulier.

Aurélie marche un tout petit peu, pas longtemps, en s'aidant de béquilles. Elle a de nombreuses douleurs compensatoires : jambe droite, rachis, ceinture scapulaire.

En arrivant pour la séance, je pensais être confrontée à un problème post-opératoire et je me rends compte qu'il s'agit de toute autre chose et me sens désemparée : qu'est ce que je vais bien pouvoir proposer à cette femme pour l'aider à se remettre en marche ?

Aurélie a la trentaine, vit seule, est au RSA et me confie qu'elle est consciente que c'est en partie un problème psychologique. Elle consulte d'ailleurs depuis peu une psychologue. La séance a lieu à son domicile.

### Première séance

Je commence par examiner ses muscles des jambes, rien ne me vient, ne me parle. Je continue par établir la relation de confiance en lui demandant de confier le poids d'une de ses jambes entre mes mains. C'est difficile pour elle de ne pas la tenir, de lâcher le poids. Le schème du céder n'est pas très présent ni à la terre, ni dans mes mains. Alternance entre les moments de lâcher et de retenue. Puis je l'observe dans sa marche : elle s'applique tellement, marche si lentement qu'elle subit de nombreux déséquilibres et doit s'ajuster sans cesse. Alors que je pensais explorer le déroulé du pied pour conforter les appuis, je lui demande de marcher plus vite, sans y penser, pour que l'activité réflexe revienne. Là, elle essaye d'être consciente de tout le mouvement et c'est cela qui la pénalise, qui l'empêche d'avancer !! Je suis très étonnée. On cherche ensemble comment elle pourrait lâcher l'attention excessive qu'elle porte à l'action de marcher et simplement garder l'intention d'aller quelque part. Alors que d'habitude j'amène aux élèves la notion d'attention au mouvement, avec elle, l'attention, tout du moins dans le détail, est à déconnecter. Il faut retrouver un élan ! Et faire diversion !! Je lui demande de trouver quelque chose qu'elle aime faire et qu'elle pourrait faire en marchant. Elle me dit qu'elle aime chanter. Nous inventons donc

un procédé : elle écoute une chanson qu'elle adore sur sa chaîne hifi et chante les paroles tout en marchant. Cela s'avère être une bonne piste: sa marche devient moins hésitante mais dès qu'elle n'est plus concentrée sur le chant, elle s'immobilise et ne peut continuer.

### Deuxième séance

Je la revois deux semaines plus tard : le procédé fonctionne, elle marche mieux, l'allure est moins décomposée, le mouvement mieux intégré. Et cela joue aussi sur son psychisme : elle se sent plus sûre d'elle et est prête à faire plus d'expériences en séance. Je lui dis que la terre la porte, de lui faire confiance, qu'elle sait marcher depuis sa petite enfance, que tout est là. Je l'invite à la verticalité, car pour l'instant elle regarde ses pieds, en lui faisant imaginer un fil intérieur qui relie le centre de ses pieds au sommet de sa tête. Et puis, pour l'aider à défocaliser des pieds, j'amène son attention sur son centre ; lui fait explorer le schème de l'étoile de mer, le rapport égal entre le centre et toutes les périphéries. C'est très difficile pour elle.

Nous devons arrêter là notre travail commun, car n'ayant pas beaucoup d'argent, elle ne peut se payer plus de séances. J'ai essayé lors de cette séance de consolider ce qu'elle était en train de trouver : une marche plus libre, déroulée, libérée de la surveillance continuelle de son attention. D'amener d'autres repères dans le corps et objets éventuels d'attention : la verticalité et le rapport centre/périphéries.

### Témoignage

Quelques semaines plus tard, je lui demande d'écrire quelques mots par rapport à son expérience.

En voici un extrait :

«Deux choses ont fait "tilt" pendant les séances:

- C'est le Désir qui est moteur de notre marche et nous tire vers l'avant, dans la direction que l'on choisit.

- C'est la Terre qui nous porte.

Pendant les séances, j'ai tout de suite eu des sensations de confort et de légèreté. Les exercices me parlaient bien. Je cale maintenant progressivement mon corps dans la marche : d'abord sentir cette force de Vie qui me tire vers l'avant. Déjà, ça va mieux! Ensuite, le fil des pieds à la tête m'aide à sentir ma verticalité et ma "dignité". C'est agréable de regarder devant soi, ou autour, humer toute cette Vie, là, partout... et de se sentir digne! Sentiment de légèreté

dans mon corps et dans ma tête. Enfin, le truc qui est très présent maintenant, c'est mon centre. Je le cherche, je mets souvent la main au niveau du ventre, notamment quand je suis nerveuse, ou quand je suis fatiguée et que mon corps penche. J'ai besoin de le sentir et je le sens de mieux en mieux. »

### Conclusion

J'ai été très touchée par l'expérience d'Aurélie, par son cheminement, c'est pourquoi je souhaitais la partager avec vous. La focalisation d'Aurélie sur ses jambes avait une bonne fonction : l'empêcher de penser à ses problèmes (en particulier à son inscription sociale : pas de conjoint ni d'enfants, pas de travail). S'empêcher de marcher pour s'empêcher de penser. Cela a fini par complètement l'immobiliser. À ce point-là, une bascule s'est faite et Aurélie a commencé à demander de l'aide : médecins, kinésithérapeutes puis psychologue et éducateur somatique. Je pense l'avoir aidée à changer de point d'attention, à se promener de focus en focus (marche, chant, verticalité/alignement, rapport centre/périphérie) de manière fluide. Ensemble, nous avons redonné de la vie à la danse des points d'attention qui constitue toute vie mobile.

### Chemin de St Jacques

9 mois après, Aurélie est partie faire un bout du chemin de St Jacques, voici quelques un de ses mots : « St- Jacques. 17 jours de périple. 13 jours de marche. 176 km.

Ça faisait longtemps que ça me trottait dans la tête. Partir. Partir pour une longue période, tout quitter, comme si un ailleurs plein de promesses m'appelait vers lui... Mais je ne me décidais pas à franchir le pas. Et puis j'ai fini par dire « oui », j'ai suivi, enfin, cet élan de Vie qui est là au creux de moi et qui ne demande qu'à s'exprimer. J'ai parcouru 176 km, je suis retournée en montagne ! J'ai monté des côtes et descendu des pentes. Ça a été possible, moi qui croyais, il n'y a encore pas si longtemps que j'allais mourir, que j'allais tomber si je me mettais debout sur mes jambes. Et bien non, finalement, elles en ont de la force mes petites jambes ! Il n'y a pas eu de catastrophes, je suis toujours vivante, et plus vivante que jamais même ! J'ai aimé poser mes pieds sur cette terre rouge de la meseta, j'avais l'impression qu'à chaque pas je m'imprégnais un peu plus de cette Vie que je sentais vibrante autour de moi.



Physiquement ça a été difficile. J'ai fait la fin du parcours en navette car mes jambes étaient trop douloureuses pour avancer. Mais peu importe, j'ai fait ce que j'ai pu. J'ai gagné en confiance. Je marche plus vite, mes jambes sont plus assurées, je monte et descends les escaliers de façon plus souple et avec plaisir même. J'ai abordé mes projets de rentrée avec un élan de Vie au creux de moi, cette vie que je sentais vibrante sous chacun de mes pas.

La terre rouge. Rouge sang. Le sang de la Vie.  
N'oublie pas toute cette vie qui est là, en toi. »

Elise Bernard

---

## Créations

---

### Balise bouée bleue

### Blue Buoy

Chère balise bleue,

Dear Blue Buoy,

De la côte  
Tu parais à dix mille lieues  
inatteignable  
surtout par moi

From the shore  
you look 10,000 miles away  
unattainable  
especially by me

Je ne suis pas une nageuse endurante  
et j'ai peur –  
peur de me noyer

I am no strong swimmer  
and I am so afraid--  
afraid of drowning

Malgré tout j'enfile ma combinaison  
et plonge tête la première  
pour apercevoir le poisson  
Non,  
pour être avec le poisson  
Oh, pour être un poisson

Still, I put on my wetsuit  
and stick my head in the water  
to see the fish  
No,  
to be with the fish  
Oh, to be a fish

Alors brusquement je respire tout en volume  
Je suis une mitochondrie :  
un organite parmi d'autres  
dans cet océan interstitiel tropical  
Vous qui savez ce que je veux dire  
savez ce que cela signifie pour moi  
d'être ici  
d'être aimée  
de faire partie du tout

Suddenly, I am breathing tall deep and wide  
I am a mitochondrion:  
an organelle among organelles  
in this tropical interstitial ocean  
You, who know what I mean,  
know what it means to me  
to be here  
to be loved  
to be a part of everything.

Chère balise bleue,

Dear Blue Buoy,

J'aperçois la corde qui t'arrime.  
Comment se fait-il que je sois allée si loin ?  
Je panique,

I see the rope you are tethered to.  
How did I get out so deep?  
I panic,

Je veux vivre.  
Je me rappelle que je porte une combinaison

I want to live.  
I remember I have a wet suit on

Je reste un long moment à flotter

I float for a long while

Lentement, doucement  
Une brasse après l'autre  
Je rejoins la rive.

Slowly, slowly  
gradually, gradually  
I make it to shore.

Chère balise bleue,

Dear Blue Buoy,

Aujourd'hui est un autre jour.  
Soleil qui brille, odeur de sel dans l'air

It is another day.  
Sun shining, smell of salt in the air

---

## Créations

---

Je suis emplie de moi-même je te regarde, songeuse  
Je pars à la nage, parcours peut-être les deux tiers  
du chemin  
Peut-être les trois quarts.  
Je refais ce chemin peut-être plusieurs jours  
d'affilée  
Quoi qu'il en soit  
Je deviens plus endurante  
Et plus courageuse.  
Un jour,  
Eh bien,  
Tu connais l'histoire, tu étais là  
Miracle  
Ma main te touche  
Je n'y crois pas moi-même.  
Je repars vers la rive  
Et puis, juste pour m'assurer que je n'ai pas rêvé,  
Je rebrousse chemin, jusqu'à toi,  
Pour te toucher encore une fois  
Consciente cette fois-ci de te toucher quand je te  
touche  
Avec l'espoir  
Que cela sera suffisamment réel, que je suis  
suffisamment là  
que cette conscience ne me quittera jamais  
que le souvenir restera  
à jamais  
le souvenir que j'étais là  
qu'une fois je t'ai touchée,  
Balise bleue

Balise bleue  
Au milieu de l'océan  
JE SAVAIS QUE TU ÉTAIS UNE MÉTAPHORE  
Et JE SAVAIS QUE TU N'ÉTAIS PAS UNE  
MÉTAPHORE.



I am full of myself I look at you, wondering  
I swim out, maybe 2/3 of the way  
maybe 3/4.  
Maybe I do this on several successive days  
Somehow  
I build up strength  
and courage.  
One day,  
Well,  
you know the story, you were there  
Miraculously  
I touch you with my hand  
I do not believe it myself.  
I start to swim for shore  
Then, just to make sure it is true,  
I turn, swim back to you,  
Touch you once more,  
This time, knowing I am touching while I am  
touching  
Hoping  
that it is real enough, that I am here enough  
that I will always know  
that I will remember  
forever and forever  
that I was here  
that I was once touching you,  
Blue Buoy

Blue Buoy,  
In the middle of the ocean  
I KNEW YOU WERE A METAPHOR  
And I KNEW YOU WERE NO METAPHOR.

Elaine Wintman  
professeur de yoga et enseignante de BMC  
Traduction française : Elise Argaud

### Entre terre et ciel, entre Taiji Quan , Qi Gong et BMC

**Stage de 2 jours dispensé dans le cadre d'un cycle de plusieurs modules sur la circulation des liquides :**

**"Explorer la pulsation du flux sanguin soutenu par le rythme du LCR**

**dans la pratique du Taijiquan et du Qi Gong"**

**L**'expérience relatée intervient après une journée et demie de stage.

Le travail proposé à mes élèves portait sur l'exploration de la consistance de la matière « sang artériel » et la puissance que son soutien donne aux applications propulsives, potentiels nommés à pousser (potentiel impulsif) et jǐ presser (potentiel propulsif) en taiji et qi gong.

Nous avons également abordé le reflux de la circulation veineuse, la sensation d'absorption qu'elle apporte après le moment d'isotonie qui nous fait goûter la suspension au niveau des capillaires.

Cette pause/suspension dans la pratique du taiji et du qi gong est perçue comme un moment de transformation important qui amène à 2 autres potentiels pēng parer (potentiel expansif) et lǔ tirer vers soi en absorbant (potentiel attractif).

Les 4 potentiels, nommés 4 premières portes lorsqu'il s'agit d'applications martiales, utilisés dans les exercices impliquant un contact physique avec un partenaire (tui shou, poussées des mains) peuvent être étudiés en fonction des schémas de développement. En effet, le pēng est ressenti comme un CÉDER, le àn plutôt comme un POUSSER, le jǐ comme un ATTEINDRE et le lǔ comme un TIRER.

Depuis ce moment d'isotonie, de suspension fertile, j'ai pu nous relier (je parle de nous : participants et moi-même lors de ma conduite active) à l'expérience du LCR et vivre cette intensité qui a perduré pendant au moins 30 minutes en apportant dans l'ambiance une tonalité très particulière.

Nous pouvons souvent ressentir cette sensation dans l'exécution ou l'enseignement lent de la forme du taiji quan ou des séries de qi gong pratiquant seul ou en groupe. Mais c'était la première fois, dans la pratique à deux de la poussée des mains (tui shou), que nous la vivions aussi nettement, aussi présente dans la

salle, perméabilisée d'un fond constant, éthéré, raréfié et dense au même moment.

Les gestes étaient précis, intentionnés (rempli de YI=intention), imprégnés de légèreté, d'une substance palpable et éclairée mon corps résonnait d'une vibration partagée avec les personnes qui bougeaient, vibration très, très fine et aussi paradoxalement extrêmement rapide, qui me collait, ou que moi je collais (ce terme est utilisé comme un « principe » en taiji quan). Cette vibration rapide me laissait vivre son opposé : l'extrême lenteur, une dilatation du temps/espace étendu vers l'infini qui n'est autre que le présent. Un silence aigu rempli de rien.

Après que chacun eu gonflé un petit ballon de baudruche nécessitant un petit effort artériel et avoir joué avec lui seul pour s'imprégner et incorporer cette matière légère contenue dans le ballon, l'intégration s'est faite en travaillant à deux tout en harmonisant cette relation à 3 : les 2 partenaires par la médiation de « l'entre-nous » du ballon.

Il a fallu s'ajuster à cette nouvelle pression donnée par le ballon -intermédiaire du contact physique- : beaucoup moins d'intensité, densité due à la suspension et à la légèreté de l'air, avec un flux de mouvements libres, ininterrompus, générant un continuum.

Le continuum en taiji/qi gong, est le fond qui soutient comme une base/racine ce flux sans interruption, il est en soi la source toujours présente de la Vie-vitalité avec laquelle nous sommes reliés. La pratique du taiji consiste principalement à entretenir la conscience à être présente à ce processus, à le nourrir sans relâche, en suivant son rythme pour qu'il devienne naturel et spontané, ce qui fait que le système nerveux est libre de s'occuper d'autres choses.

Toutes mes propositions étaient en fonction de l'exploration de cet état vécu et partagé à deux et élargi au groupe tout entier... par exemple, à

---

## Regards

---

tour de rôle chaque partenaire du duo est responsable de la qualité de pression adéquate à exercer sur le ballon afin qu'il ne tombe pas au sol, et l'autre de faire rouler/bouger le ballon.

Quand, sous mon indication, les ballons ont rejoint le sol, les partenaires ont continué à jouer entre eux avec la matière et l'ambiance du LCR. Le contenu léger du ballon resté présent dans nos corps, nous à permis de conserver cette qualité de contact tout en s'éloignant ou se rapprochant quelque soit le niveau choisi (au sol, à quatre pattes, debout...)

Des exercices pour intégrer ce que nous faisons en tui shou avec les 4 portes (voir ci-dessus), se sont installés facilement en gardant la relation avec l'autre, l'ambiance du groupe et la sensation de la qualité de cette présence liquide céphalorachidienne.

Ces moments très fort reproduits dans des exercices plus connus ont permis de se rassurer en retrouvant notre pratique « classique » nous

permettant de prolonger ainsi l'expérience du stage.

Goûter à nouveau cette qualité insufflée par la nouvelle approche BMC dans la pratique ordinaire des cours hebdomadaires, avec un souvenir concret des liquides de notre corps, offre la possibilité à notre système nerveux de réenregistrer, de faire émerger et rebondir de notre mémoire ancestrale un vécu corporel qui est déjà là.

Rosanni PELLERI,  
formatrice de Taiji Quan et Qi Gong au près  
de la FFWaemc,  
psychothérapeute, membre agréé du collège  
européen de gestalt-thérapie,  
éducatrice somatique par le mouvement



## ECHOS du Teacher Training

Je suis ombre et lumière Je suis espoir et désespoir Je suis nous  
Je suis le jour et la nuit, le yin et le yang, la ligne et le volume, le  
dit et le non-dit Je suis les pieds et la tête de la tête aux pieds, des  
pieds à tête et réciproquement Je suis les trois plans Je suis les 6  
directions

Je suis chair Je suis os Je peux séparer la chair de l'os Je peux  
combiner et faire dialoguer la chair et l'os Je peux mettre en  
tension Je suis rire Je suis larme Je suis vivante Je peux entendre  
Je peux écouter Je peux voir Je peux bouger Je peux sentir Je  
peux parler Et

Je peux ne rien voir, ne rien sentir, ne rien entendre, ne rien  
écouter, ne rien dire Je peux être immobile et sentir le mouvement  
Je suis là Je ne suis plus là  
I'm a bad girl I'm a good girl

Laurence Jay

## Mon expérience dans le teacher training

J'ai d'abord hésité à m'inscrire à cette formation estimant qu'il était trop tôt pour moi pour devenir enseignante, que j'avais besoin de pratiquer et de maturer ce travail pour le transmettre. Cependant, j'avais envie d'approfondir le matériel et de rencontrer d'autres praticiens et de découvrir la communauté internationale. Prenant énormément de plaisir à transmettre le BMC lors d'ateliers ou de stage je voulais réfléchir autour de l'enseignement. Le travail de préparation des cours me fait énormément progresser, c'est pour moi un chemin d'intégration.

À la première session j'ai trouvé que l'enseignement était absolument exceptionnel et le groupe extraordinaire, beaucoup de puissance et de bienveillance. Même en reconnaissant que j'avais beaucoup moins d'expérience que la plupart des autres participants je me suis sentie à l'aise dans ce groupe. J'ai aussi pris conscience de la réalité de la communauté BMC au niveau international et du rayonnement de ce travail dans le monde. J'ai beaucoup apprécié les différences de culture dans les interactions, les prises de parole, les temps de retours.

J'ai tous les jours été étonnée par la diversité, la richesse et la créativité des propositions des étudiants qui parfois s'éloignaient complètement de ce que j'imaginai être le BMC. Donc, une ouverture encore plus grande du champ des possibles qui m'apporte encore beaucoup d'inspiration.

La deuxième session a été différente avec à la fois des liens amicaux qui se sont renforcés, un peu de stress en relation à l'enseignement, beaucoup d'informations, un peu moins de difficultés en anglais et donc plus de communication, beaucoup d'encouragements venant de personnes que je respecte profondément qui m'ont fait prendre confiance en moi et en mes capacités à transmettre ce beau travail. Les supervisions ont été l'occasion de travailler sur des questions difficiles et de rencontres subtiles avec les formateurs et mes partenaires. Ce sont des moments intenses.

J'ai beaucoup apprécié les différences de culture dans les interactions, les prises de parole, les retours. Ce qui me marque le plus dans nos différences c'est la facilité des français à critiquer les points faibles et la capacité des anglo-saxons à mettre en valeur les points forts et à donner des retours constructifs, clairs et précis. Cela influence beaucoup ma relation pédagogique avec les enfants, je m'efforce d'être moins française et cherche à leur transmettre cet état d'esprit.

Cette formation m'a aussi donné un nouveau regard sur l'enseignement à la fois aiguisé et bienveillant, et une facilité à suivre les processus des enseignants, à apprécier leurs choix en fonction de l'évolution et de l'état du groupe.

Ce que j'ai acquis dans cette formation va beaucoup plus loin que de pouvoir enseigner dans les formations et cela me rend encore plus fière de transmettre ce travail et consciente de cette responsabilité pour le futur.

Marie-Christine Plion

## J'ai suivi la Formation de Formateur

**L**a FF c'est, 3 mois après, la sensation d'un chaudron. Nous avons tous contribué à ce plat magnifique, une sorte de potion extraordinaire chamarrée, goûteuse, amère, parfois indigeste, riche, trop riche ?

La FF c'est une boîte de Pandore, je peux y puiser pendant de longues heures de travail.

La FF en fait, c'est le TT, le teacher training. Oui, car finally, c'est mieux de parler anglais pour être totalement là dans cette formation. C'est plus facile, ça parle à l'embodiment. En version française, ça manque de finesse et par moment, dans certains cours de mes collègues, je suis juste sur le langage du corps, les mots sont des paquets. Apprendre l'anglais, dit-elle.

La FF c'est un diplôme d'enseignant qui enseignera peut-être à l'école, ou pas. C'est surtout une carte de sortie, « je ne suis plus une étudiante ! » .... après tant d'années de formation, mais c'est encore « on y retourne un petit coup avec la FDMN<sup>1</sup> ».

C'est sans fin.

Nous y avons rencontré des teachers nommées par Bonnie qui sont venues suivre cette formation, in France, quelle leçon d'humilité et de partage.

J'y ai vu des enseignants brasser, bouger, se débattre, se questionner, se figer, fondre, exceller.

La FF c'est un bouquet cosmopolite, chaque fleur, branche, feuille y est singulière et ce fut un bien beau bouquet.

La FF c'est grandir. C'est aussi lâcher ces rêves pour se transformer. Ça peut passer par une adversité, un effondrement, une crise, des joies, du désir et une foule de questions.

La FF j'y suis entrée, j'en suis sortie, autre.

Maintenant, c'est le moment d'aller dans le monde où il y a tant d'humains qui vont être ravis de nous voir venir à eux avec nos si chouettes et si puissants outils BMC.

Anne Forey

<sup>1</sup> : FDMN, Formation au Développement Moteur du Nourrisson

# Souvenirs





**"Réveiller le tigre : guérir le traumatisme"** de Peter A. Levine avec une préface de Boris Cyrulnik

Basé sur la théorie polyvagale, le travail de thérapeute de Peter Lévine nous éclaire sur le processus de fixation du traumatique et sur la dynamique de sa résolution. Il explique clairement les relations complexes que nous, humains, avons entre notre cerveau reptilien et notre cortex. C'est un ouvrage accessible à la lecture qui peut nous aider à déchiffrer des symptômes traumatiques et qui peut être recommandé aux personnes en souffrance. Il permet de prendre la mesure de nos compétences de praticiens du corps et de l'esprit.

Anne Garrigues

### Partage d'un nouveau mot ... peut-être le connaissez vous ?

Holarchie : vient de holos « un tout » d'où pratique holistique, qui concerne le tout ; Cela m'évoque le mot « whole » en anglais, qui veut dire, l'entièreté, l'intégrité, la cohérence.

Une holarchie est une hiérarchie de holons c'est à dire d'éléments qui sont à la fois un tout en eux même et une partie d'un système plus vaste.

A l'exemple d'une cellule du corps humain : elle a une capacité propre de fonctionner ; elle est un tout. En même temps elle est située dans un organe dont elle est une partie. Cet organe est un tout ; il assume une fonction de manière relativement autonome. Pourtant cet organe est une partie d'un corps au sein duquel il assume une fonction.

Chaque niveau d'une holarchie transcende et inclut le précédent ; il l'englobe sans le remplacer et apporte des fonctions supplémentaires.

Le modèle n'est pas pyramidal mais plutôt concentrique-systémique en 3D. Comment l'appliquer à l'organisation des groupes et des structures ?

Le concept d'holarchie a été formulé par Arthur Koestler qui l'a exposé notamment dans son ouvrage *Le cheval dans la locomotive*. Plus récemment, il a été précisé par le philosophe américain Ken Wilber, notamment dans *Sex, Ecology, Spirituality : The Spirit of Evolution*.

Quelques principes qui me parlent :

- Chaque niveau d'évolution successif produit plus de profondeur et moins d'envergure.
- Détruisez un type quelconque de holon, et vous détruisez tous les holons au-dessus de lui et aucun des holons au-dessous de lui.
- Les holarchies co-évoluent.
- Le micro est en échange relationnel avec le macro à tous les niveaux de profondeur.

En savoir plus :

<http://carnetphilosophique.blogspot.fr/2007/11/hierarchie-et-holarchie.html>

Laurence Jay

### Ode à VeRa

Femme dont le nom inclus tous les hommes.

VeRa, "non encore-lumière", c'est-à-dire toujours humaine, symbole d'un formidable dynamisme, d'une perpétuelle mise en route vers la perfection.

C'est inspiré du livre de Annick de Souzenelle, *Le Symbolisme du Corps humain*.

Juliette Vitte

