

Article du mois d'avril 2010

Vision biocentrique: éduquer à la vie par Rolando Toro Araneda

La discrimination subtile envers la femme qui existe dans notre civilisation se base sur un fait paradoxal : on reconnaît en elle sa fonction maternelle, génératrice de vie et sa capacité nutritive. On reconnaît également en elle sa capacité expressive et son enchantement érotique. Ces qualités sont réelles et indispensables. Il y a pourtant deux aspects essentiels qui sont souvent ignorés et non assumés : la femme est la personne qui transmet les valeurs et les modèles de la vie en donnant une continuité à la culture affective du groupe. L'autre faculté de la femme, généralement ignorée, est sa fonction spirituelle, la dimension spirituelle qui se manifeste par le seul fait d'être porteuse de l'âme.

Sur une gravure médiévale présentée par Carl Jung, la femme apparaît comme une déesse de la nature qui occupe tout l'espace de l'univers : elle communique avec l'homme, qui est au centre, par une chaîne tenue dans la main gauche, alors que sa main droite se connecte avec la main de Dieu. Symboliquement, l'homme pourrait seulement atteindre la transcendance par la femme-nature.

J'aimerais examiner la figure de la femme dans le post-patriarcat, le défi pour inverser le processus de destruction de la planète et la folie belliqueuse.

Dans le troisième millénaire, les femmes devront changer de façon beaucoup plus profonde que dans les différentes époques précédentes. Pourquoi la femme ? Quel type de changements ?

A notre époque, la femme est en train de récupérer son identité profonde et, se faisant, elle a du succès. Sur le plan inconscient, individuel et archétypique, elle retrouve son image mythique, représentée par le plus féminin des mythes : Déméter et sa fille Perséphone.

La sacralité de la vie est souvent liée aux religions matricentriques. Des recherches archéologiques actuelles confirment qu'il y a plus de 25.000 ans ont existé des civilisations matrilineaires en Europe qui se fondaient sur le lien existant entre la fécondité et le sacré.

La femme archaïque est celle qui donne la vie et la nourriture. Mais elle n'est pas que la matrice de la vie, dans le mythe elle est la déesse de la nature et de la spiritualité. La déesse des animaux, des plantes, de l'eau et de la terre.

Selon la Doctoresse en physique Rose Marie Muraro, la femme a le pouvoir biologique ; sa mission est de conserver et protéger la vie, mais cette mission lui a été enlevée.

Dans les groupes matricentriques de l'antiquité, l'association entre les hommes et les femmes n'incluait pas la transmission du pouvoir. Il y avait une plus grande liberté sexuelle pour les femmes et il n'y avait pas de guerres.

La fameuse anthropologue Riane Eisler a reconnu l'avènement d'un modèle de vie en commun, à la place des modèles machistes – féministes. Cette nouvelle forme de relations sera, selon elle, la façon de conjurer le collapsus de l'âme et l'extinction de l'espèce.

Le défi que devra affronter la femme dans le futur consistera à induire une transformation radicale des mentalités en faveur de relations humaines.

Les essais actuels pour obtenir la paix n'ont pas été suffisants. Dans les congrès pour la paix, ni l'intervention internationale pour concilier les peuples en conflit, ni l'influence des religions, n'ont réussi à éliminer la violence de notre planète.

Mutation psychologique

Nous sommes conscients, pour la première fois dans l'histoire, que nous vivons dans une civilisation malade. Si nous persistons dans la guerre, en pensant que l'être humain est violent et assassin par nature, il n'y a pas d'espoir pour l'humanité. Si nous continuons dans la folle destruction écologique, si nous conservons les injustices et les discriminations qui réduisent les peuples à la faim et au marasme, nous n'avons aucune chance de survie.

Des études de la NASA ont révélé que nous rejetons annuellement huit cent mille millions de monoxyde de carbone dans les strates supérieures de l'atmosphère. Ceci n'est qu'un exemple de notre inconscience.

Au 20^{ème} siècle, deux guerres mondiales se sont succédé, incluant l'holocauste et la destruction de cités sans défense, de tous leurs habitants, par la bombe atomique ; le monde, de plus, a connu plus de 180 guerres locales qui ont fait des milliards de morts. Toutes ces actions ont été justifiées par le relativisme éthique. Avec des raisonnements intelligents, le relativisme éthique justifie l'infamie et le génocide. Nous voyons tous les jours que le sang et la souffrance des autres n'ont pas de valeur quand, au milieu, il y a l'idéologie et la haine.

Il faut que les êtres humains commencent à voir dans l'autre le semblable et

non un oppresseur.

Le changement nécessaire se fera par une mutation psychologique au niveau mondial (et afin de survivre, nous devons laisser passer deux ou trois générations. Ceci est l'opinion des sociologues et anthropologues).

Pouvoirs archaïques

Logiquement, le changement ne peut être idéologique ou déontologique. Ce qui doit changer, c'est la structure affective du genre humain. Ceci ne signifie rien de moins que changer le fatalisme historique.

Récemment, une nouvelle révolution silencieuse envahit le monde masculin. La femme s'est transformée en une force évolutive. Ce changement, généré par l'avènement de la technologie avancée, produit une modification psychique de l'humanité, dans laquelle les pouvoirs archaïques de la femme sont réinterprétés et où l'expansion spirituelle, la conscience éthique et la sacralité de la vie apparaissent lentement.

Les sociétés actuelles sont des systèmes adaptatifs complexes, dont les changements sont extraordinairement rapides. Pour cette raison, nous devons entrer dans un état d'alerte maximale et participer, par des actions concrètes, à l'acte suprême pour la survie de l'espèce.

Chacun de nous doit être a conscience vivante de notre époque. Nous devons récupérer la sacralité de la vie qui a existé chez les peuples visionnaires, chez les chamans, les penseurs et les artistes qui ont cherché le paradis sur terre, comme Spinoza, Aldous Huxley, Henri Rousseau, Albert Schweitzer, Albert Hofmann, Pablo Neruda et tant d'autres. Parmi les éducateurs, Roura-Parella avec « L'éducation pour la plénitude humaine ».

Eduquer à la vie

La proposition que j'ai formulée et qui se diffuse déjà au niveau mondial dans les pays d'Amérique du Sud, en Europe, en Afrique du Sud et au Japon, est **l'éducation biocentrique**.

L'éducation actuelle, intellectuelle et technologique, n'a aucune référence existentielle et conduit à la perte de sens et à la banalité. L'éducation biocentrique consiste à mettre au centre de toutes les activités éducatives la vie. La vie doit être le centre théorique et méthodologique de l'éducation. Ceci signifie transformer les objectifs actuels des différentes tendances éducatives en un objectif absolu : la conscience éthique, la joie de vivre et l'amour.

L'intégration de l'intelligence conceptuelle avec l'affectivité est l'aspect central de cette proposition.

La nouvelle vision de l'être humain est très loin de la totale insuffisance affectives des chefs politiques.

Voici une brève liste des intellectuels avant-gardistes qui promeuvent le changement de paradigme :

- **Martin Buber** a trouvé la formule de la communion et de la compassion quand il propose *le nous* en remplacement du *je*.
- **Michel Odent** avec « La genèse de l'homme écologique ».
- **René Spitz** dans sa recherche sur « L'amour et le contact comme facteur central de la survie des enfants ».
- **Maffesoli**, avec « Une sociologie du contact de la proximité ».
- **Dean Ornish** avec ses recherches sur « Amour et survie ».
- **Francisco Varela** avec son « Examen épistémologique de l'empathie ».
- **Rita Levi-Montalcini** avec « L'incorporation de la femme dans les sciences et dans la construction d'un monde nouveau ».
- **Yehudi Menuhin** avec « Le modèle musical dans l'éducation et dans la vie sensible en commun ».

La dimension affective

Un regard objectif sur l'histoire du 20^{ème} siècle révèle une situation conflictuelle : d'un côté un progrès technologique et scientifique d'une grandeur extraordinaire, de l'autre une décadence affective qui montre de façon évidente notre côté misérable.

Nous vivons dans un contexte de violence globale : violence dans les maisons, violence à l'école, violence dans le monde du travail, violence urbaine, violence sociopolitique, violence ethnique et religieuse. L'humanité souffre d'une dissociation tragique entre intelligence et affectivité. La désorganisation affective conduit à l'autodestruction.

La majorité des éducateurs, et aussi des psychologues, ne comprennent pas que l'apprentissage, la créativité et la qualité de vie jaillissent d'une source commune : l'affectivité. Pour cette raison, il devient essentiel de comprendre le concept d'intelligence affective en tant que fondement de l'éducation.

Les systèmes éducatifs doivent être profondément modifiés dans le monde entier pour pouvoir changer le cours des violences institutionnalisées.

Ce changement doit commencer avec l'application du principe biocentrique dans l'éducation, dans la politique, dans la jurisprudence, dans l'économie et dans la médecine. Ce changement doit commencer dans les écoles avec l'intégration affective de l'enfant.

L'éducation est inconcevable sans fondement affectif. L'intelligence conceptuelle a ses racines dans l'affectivité. Si l'éducation n'introduit pas la dimension affective comme facteur essentiel de la méthodologie, toute son activité deviendra banale et destructive.

L'éducation de l'affectivité doit commencer dans la prime enfance, en incluant les parents. Un adulte qui n'a pas atteint en lui une structure affective profonde pendant l'enfance est un potentiel destructeur, même s'il a à sa disposition toute la technologie la plus avancée.

Je pense que l'humanité n'a pas d'espoir de survie en créant des automates avec une identité nationale ou des experts professionnels si elle ne cultive pas l'empathie, le sens profond d'identification avec les autres êtres humains.

Pour cette raison, je propose d'insérer la Biodanza comme « médiation » dans les programmes éducationnels, une technique qui stimule l'affectivité et la conscience éthique. Cette approche devrait s'appliquer dans toutes les écoles du monde.

L' « Ecole Univers »

L'éducation biocentrique reconnaît l'amour comme centre générateur et protecteur de la vie : sa finalité est de rétablir les fonctions originaires qui permettent la conservation et l'évolution de la vie en créant, dès la prime enfance, des modèles internes de lien avec la nature, une communion amoureuse et une conscience éthique.

Stratégie pour fonder la paix

- Que l'éducation biocentrique se diffuse et s'incorpore dans le monde entier afin que les leur conscience et intègrent le monde affectif.
- Que soit considérée dans le processus éducatif l'intégration des étudiants de pédagogie des enfants.
- Que l'éducation ait un caractère apolitique, éloigné de toute idéologie.
- Que les valeurs de la femme dans l'évolution spirituelle du monde soient stimulées.

L'éducation biocentrique utilise comme médiation le système Biodanza, une approche qui inclut la vivencia, la sensibilité cénesthésique et l'affectivité par le mouvement corporel, la créativité, la musique et des situations de rencontre en groupe. La Biodanza utilise l'union musique – mouvement – vivencia comme structure méthodologique.

Je pense que l'heure est arrivée de donner à l'éducation une approche orientée vers la survie et de rétablir la fonction originaires de la vie. Toutes les méthodes doivent être pratiquées avec la participation fréquente de la famille,

incluant les grands-parents, en donnant à l'espace éducatif la forme d'une « école univers ».

Le processus éducatif commence dans le ventre maternel, avec la disposition d'âme des parents de donner soin et protection. Nous partageons les concepts avancés de Michel Odent (Genèse de l'homme écologique).

Les concepts de Frédéric Leboyer, Arnold Gessel et René Spitz représentent une ouverture immense pour l'humanité à ce sujet.

Dans les écoles, les enfants doivent être en contact direct avec la nature, la terre, le feu et l'air pur ; avec les plantes, les fleurs et les fruits, avec les travaux de semence et la culture agraire, avec les animaux, avec le chant et la danse, avec la préparation des aliments, avec les jeux de lutte et de fuite, avec l'observation et la protection de l'environnement.

Voici ici les buts et les ressources de l'éducation biocentrique :

- Prendre soin de l'affectivité
 - Danses de solidarité, danses de l'amitié, rencontres en feedback
 - Surmonter les discriminations sociales, raciales et religieuses
 - La rééducation de l'affectivité chez l'enfant doit être la finalité existentielle. Dans de nombreux cas, les exercices de reparentalisation seront indispensables.
- Prise de contact avec sa propre identité
 - Exercices de défi personnel face aux difficultés
 - Courage pour défendre ses propres points de vue
 - Connexion avec sa propre force
- Prendre soin de l'expressivité et de la communication
 - Manifester les émotions par la danse et le dialogue
 - Exercices de créativité artistique : poésie, musique, peinture et céramique
 - Développement de l'expression verbale, oratoire et de récitation
- Développement de la sensibilité cénesthésique, perception de son propre corps et dextérité motrice
 - Exercices de fluidité, de coordination, synergie, eutonie, assertivité motrice et plaisir cénesthésique
 - Natation organique
- Acquisition de l'apprentissage vivenciel
 - Laboratoires d'apprentissage vivenciel dans la nature : géologie, botanique, zoologie et astronomie

- Intégration à la nature et développement de la conscience écologique
- Excursions à la mer et à la montagne
- Perception de la nature avec les cinq sens
- Recherche de nid écologique
- Développement et amplification de la perception
- Exercices de perception musicale et d'œuvres d'art plastique
- Perception de situations humaines avec les cinq sens
- Expansion de la conscience éthique
- Exercices de régression et d'expansion de la conscience
- Chœurs et danses dans la nature

Article du mois de mai 2010

Redécouvrir le fait d'être vivant, un chemin vers la santé avec la Biodanza par Gabriele Freyhoff

www.biodanza-online.de

Surcharge, stress, pression, nervosité, tension, douleur, hypertension, problèmes cardiaques, maladies auto-immunes peuvent être caractéristiques des symptômes d'une vie dans la société d'aujourd'hui.

Comme possibilité de se sentir à nouveau vivant, de sentir sa propre sensibilité face à la vie, de s'éprouver à nouveau totalement en harmonie avec l'environnement et non seulement ne pas avoir de symptôme, je vous présente ici un système de travail sur la santé intégrante : la Biodanza. Ce travail agit en régulant et en soignant l'organisme dans son entier. Le mot Biodanza vient de bios (grec), Vie et de Danza (espagnol), Danse et signifie Danse de la Vie.

Les premières connaissances viennent de la psychiatrie

Le système Biodanza se base sur les connaissances des sciences humaines (biologie, psychologie, médecine, anthropologie, physique, etc.) et a été créé il y a 40 ans par Rolando Toro, un psychologue et anthropologue chilien qui travaillait dans les années soixante dans une clinique psychiatrique à Santiago du Chili avec des patients psychotiques. Il s'est opposé alors aux méthodes particulièrement inhumaines et chirurgicales de la psychiatrie et a commencé la danse thérapeutique. Là il a pu observer que des danses et des musiques

particulière avait des effets contre-productifs car ils amenaient les patients vers une transe et accentuaient leurs symptômes. Dans des recherches ultérieures, Toro a remarqué que les mouvements liés à une musique active et rythmée avaient un effet favorable sur les patients psychotiques et dépressifs. Ils renforçaient l'intégration de l'identité, les hallucinations et la dépression disparaissaient et la capacité de communication augmentait. Mouvements et musiques qui, par contre, sont plutôt lents et mélodiques, renforçaient les symptômes.

En se basant sur ces premières connaissances, Rolando développa au cours des années suivantes un système cohérent de formes de mouvements et de musiques qui, appliquées aux besoins spécifiques de différents groupes ciblés, agissaient sur le renforcement de l'identité et l'harmonisation de l'équilibre interne de l'être humain. Parallèlement, Toro élaborait un modèle théorique de la Biodanza reliant ces connaissances scientifiques aux observations empiriques.

Ce fut le fondement pour un système complexe d'exercices qui s'applique aujourd'hui dans le monde entier dans le domaine du développement personnel (travail d'équipe, consultation en entreprise), de la prévention de la santé (enfants, personnes âgées, femmes enceintes) ou de l'accompagnement, du suivi ou de la réhabilitation de maladies chroniques (patients cardiaques, cancéreux) et de personnes handicapées, ainsi que le travail politique et pédagogique (école, formation thérapeutique ou professionnelle, université, travail social).

Intégration du corps et de l'âme

La Biodanza montre clairement comment le corps et l'âme sont reliés et comment elle englobe la santé de l'homme dans sa totalité. On a en outre observé comment en Biodanza la danse, le mouvement sont reliés à la musique. D'une perspective individuelle, la Biodanza est l'expression de l'âme, un mouvement qui naît de sa propre émotion. Cette expression de l'essence intérieure est guérissante, c'est une reconnexion avec l'origine de la vie : une redécouverte de son état d'être vivant. Psychologiquement, elle est un renforcement de l'identité, physiologiquement, un renforcement de l'homéostasie des fonctions corporelles et du système immunitaire et, subjectivement, le sentiment de bien-être et d'être OK.

La Biodanza agit par l'éveil d'événements agréables et intégrants, qui dissolvent les tensions, qui amènent des sentiments de bien-être et d'acceptation et qui ouvrent la voie vers des changements comme l'authenticité, une plus grande expressivité, un équilibre interne, un dépassement des peurs et des tensions.

La corporéité vécue comme par exemple : marcher sur une musique joyeuse, danser sur une musique mélodique en changeant de partenaire, bouger lentement sur le rythme de sa propre respiration avec une musique harmonieuse ou avancer lentement dans la salle les yeux fermés sur une musique fluide, ne sont pas des situations d'entraînement, mais des moments vécus, qui influencent positivement tout l'organisme.

Tant les fondements théoriques que la pratique de la Biodanza sont holistiques (totales). D'un point de vue théorique, la Biodanza s'oriente vers Dilthey, un pédagogue et philosophe allemand, qui a créé la méthode de la vivencia. Une vivencia est corporelle, psychique et cognitive ; elle est expérimentée directement et est souvent aussi encore très intense dans le souvenir. Les événements agissent sur la conscience comme sur les fonctions organiques.

Fondements physiologiques

La Biodanza est non verbale, elle travaille avec le mouvement sur de la musique et agit au niveau neurophysiologique sur une région du cerveau ancien, le système intégrateur adaptatif limbique-hypothalamique (SIALH). Il est originellement une « vieille » structure du cerveau qui vient du cerveau olfactif et qui est responsable du comportement émotionnel de l'être humain et – en lien avec les organes – de l'équilibre de l'organisme. Le renforcement du SIALH provoque une diminution de l'activité du cortex, soit une détente et une disparition du sentiment de « prise de tête » et un renforcement des dits comportements instinctifs.

La Biodanza prend soin des fonctions naturelles d'autorégulation et de rétroaction entre les systèmes immunitaire, nerveux et endocrinien. Le système nerveux autonome amène par l'action complémentaire des systèmes sympathiques et parasympathique à l'équilibre interne de l'organisme humain. Alors que le système sympathique stimule le rythme cardiaque, augmente la pression artérielle et amène le sang vers la musculature, le système parasympathique agit comme régulateur en diminuant le rythme cardiaque, en dilatant les artères, en augmentant la sécrétion de larmes et de salive et en stimulant la fonction digestive. Dans des situations de stress le système sympathique est suractivé et peut amener l'organisme dans un état de stress prolongé et, à long terme, à un affaiblissement du système immunitaire et un dérèglement des fonctions organiques.

La Biodanza renforce les fonctions du système parasympathique par de la musique douce et un mouvement lent et méditatif, ainsi que par des exercices de détente ; elle stimule les fonctions sympathiques par des musiques et des danses rythmiques et euphorisantes. L'application des deux formes de

mouvement en Biodanza a un effet harmonisant au niveau neurovégétatif. De plus, la sécrétion de neurotransmetteurs et d'hormones, les messagers de l'organisme (par exemple, la sérotonine, l'acétylcholine, la dopamine, la noradrénaline) est influencée de façon favorable.

Effets thérapeutiques

La Biodanza agit, de façon thérapeutique en tant que « reculturation » (transformation des valeurs culturelles internes anti-vie en valeurs pour la vie). Une expérience importante dans l'enfance peut être revécue et travaillée. La vivencia de similitude et de résonance dans les rencontres et les danses douces changent l'humeur et la façon d'être dans la vie. La vivencia de sa propre capacité en sommeil augmente la créativité et un changement de son propre style de vie opère – la Biodanza a donc aussi un effet existentiel significatif. L'expérience immédiate d'être vivant éveille la joie de vivre, le plaisir de vivre et l'acceptation de sa propre existence.

Dans beaucoup de domaines de prévention et de réhabilitation, et même d'accompagnement thérapeutique, l'effet de la Biodanza a été prouvé. Des recherches de plusieurs années avec des patients souffrant de problèmes cardiaques ou d'hypertension en Uruguay ont eu un grand succès. Des recherches de l'université de Leipzig et de Buenos Aires ont démontré l'effet antistress de la Biodanza. Des personnes avec des maux de tête ou des maux de dos trouvent souvent un rapide soulagement. Avec des maladies chroniques également, comme par exemple en tant que thérapie complémentaire avec des patients cancéreux ou des malades du SIDA, la Biodanza s'est montrée efficace. Et ainsi de suite, il existe une série de travaux empiriques sur différents cadres cliniques, comme par exemple l'anorexie, le diabète, les troubles gynécologiques, l'ostéoporose, qui prouvent l'effet thérapeutique de la Biodanza.