

19 avril 2020
"DÉFIS DE BIODANZA"
10 ans / 10 conférences en ligne
une collaboration de **Scuolatoro Inipib, AIBOP et Biodanza Rolando Toro**

"EN LIEN"

par **Nathalie Arnould et Vishnuda Degrandi**

Nous sommes là aujourd'hui parce que Rolando Toro nous a mis en lien, toutes et tous.

Définition

Le lien se définit comme ce qui réunit, rattache deux ou plusieurs entités entre elles, autrement dit : ce qui assure la cohésion des parties d'un tout.

Universalité du lien

La dynamique de Lien est en œuvre à tous les étages de la création : le cosmos, la biosphère terrestre, les espèces qui la peuplent.

Cette dynamique n'est pas purement utilitaire : tout ce qui existe, de l'infiniment petit à l'infiniment grand, participe du projet biocentrique : la vie en tant que moteur de la création et valeur centrale.

l'expression et l'expansion de la vie grâce des processus de liens d'une complexité inimaginable elle a des dimensions transcendante et s'appelle l'amour.

Le lien une nécessité humaine

Fondamentalement, l'espèce humaine est une espèce pour laquelle le lien est vital.

Aucun nouveau-né humain n'est capable de vivre s'il ne crée un minimum de liens avec son entourage. Aucun être humain n'assure sa survie, son développement et son accomplissement s'il ne tisse des liens avec ses proches, avec son environnement.

Ce qui nous préoccupe le plus dans tous les domaines de l'existence c'est, en fin de compte, la qualité des liens que nous tissons.

Nos pensées, nos sentiments, nos actions sont toujours orientés vers la manière d'établir et vivre des liens : comment les intensifier ou en réduire les effets, comment les garder vivants, fluides et nourrissants.

Quasiment toutes les productions de la culture, de l'art, de toute l'humanité — et même la science — abordent les problèmes posés par le lien, et tentent souvent d'apporter des éléments de réflexion, des réponses parfois. Mais le lien semble rencontrer des paradoxes.

Paradoxe de l'existence humaine :

Au cours du développement individuel, la conscience de soi comme entité unique et distincte des autres augmente. Ceci a des effets paradoxaux :

- la proximité avec l'autre peut créer une inquiétude
- la recherche d'un lien diminue cette inquiétude.

Paradoxes de notre mode de vie actuel :

- plus la technologie se perfectionne moins les liens créés grâce à elle semblent solides et nourrissants. La technologie permet de partager de informations : des pensées, des avis, des opinions, mais pas l'émotion que le lien implique. L'émotion ne se manifeste que si elle existe auparavant.
- la distanciation physique réduit les contacts mais augmente l'importance du lien et son besoin.

Effet de la Biodanza sur les paradoxes :

Le lien se manifeste spontanément lors d'un atelier de Biodanza :

- avant le début de l'atelier dans des moments de convivialité informelle
- dès la première ronde qui initie la cérémonie de lien collectif
- à chaque échange de regards soit grâce à des exercices spécifiques soit lors des danses partagées ou d'exercices en face-à-face.

Dans la théorie et la pratique de la Biodanza, Rolando Toro définit 3 niveaux de connexion :

1. le lien avec soi-même
2. le lien avec l'autre (le semblable)
3. le lien avec l'environnement (le monde)

À partir de là, l'intelligence se définit comme "**la capacité affective d'établir des connexions avec la vie et de mettre en relation son identité personnelle avec l'identité de l'Univers**".

De la même façon, ses propres interrogations sur "qu'est-ce que c'est être un être humain" l'a conduit à élaborer une **échelle évolutive du lien** qui va de l'individualisme au pacte infini avec la vie, via l'amour et l'amitié, du solipsisme à l'empathie et au grand amour.

"Le sentiment d'amour est l'expérience suprême de contact avec la vie"

Maintenir le lien grâce aux outils technologiques durant le confinement actuel :

- grâce à la télécommunication , se voir et se parler au travers plateforme : Zoom, Facetime, WhatsApp
- partager des contenus images, texte grâce aux réseaux socio
- mais surtout développer l'attention à l'autre d'une façon plus accrue , depuis le confinement

nous a repris contact avec des amis et connaissances plus éloignés pour prendre des nouvelles, se soutenir, se reconforter.

Le confinement fait ressurgir des rituels oubliés : prendre des nouvelles de ses proches plus régulièrement, se regarder par dessus le masque lorsque l'on croise un inconnu, plus de déférence envers les gens qui travaillent pour le bien de tous... des rituels communautaires comme applaudir tous ensemble le soir, ou chanter de sa fenêtre avec ses voisins , sa rue, son quartier (les jeux , concert...)

Nous croyons que **le lien social va être renforcé par cette contrainte d'isolement** , que la soif de l'autre, de la rencontre va être plus forte que la peur de la contamination.

L'élan de vie et de solidarité est renforcé par cette situation extra-ordinaire, inédite.

Les choix existentiels : tel que le lieu de vie, le partenaire , l'activité professionnelle ou sociale vont se poser de façon accrue .

Un besoin de lien, de sens , de respect : de soi, de l'autre , de la vie devient central dans nos préoccupations.

Le lien à la nature est renforcé ; l'écoute du chant des oiseaux, de la contemplation des plantes, des fleurs ... retrouve une place dans nos journées, le soleil levant ou couchant devient un nouveau rendez-vous dans ses jours, semaines qui se succèdent avec pour certain l'impression d'un jour sans fin...