

# CONFÉRENCE – LE MODELE THEORIQUE DE LA BIODANZA

## MODULE 1 FORMATION DIDACTE EUROPE 2024 – 2025

### Hélène Jeanne Lévy Benseft

Ce texte est une version révisée de la conférence donnée lors du Module I de la formation didactique des enseignants sur le thème du Modèle Théorique de la Biodanza, basée sur une approche historique.

Nous avons remarqué au sein de notre équipe de formateurs qu'il y avait parfois une sorte de perte de notion de la valeur du Modèle Théorique. Et cela nous a invités à revisiter son histoire. La tâche m'a été confiée et j'ai fait le choix de l'aborder d'un point de vue historique. Un peu comme on revisite un récit dont on connaît pourtant la fin. L'approche historique nous fait porter le regard sur le passé. Un passé qui nous révèle, petit à petit, pas à pas, ses multiples vocations. Parce qu'il n'est pas seulement théorique : il est aussi opératoire.

Cette histoire nous parle de l'évolution de la pensée d'un être humain. Elle raconte son parcours en tant que chercheur. Celui d'un homme très curieux. Un homme qui possédait la capacité de passer de l'observation à l'application, par l'expérimentation. Je fais bien sûr référence à Rolando Toro Araneda.

Je propose ici de mettre en lumière – dans une approche historique – les fruits et les implications de l'évolution de sa pensée. Nous pourrions voir comment, sur la base de recherches vastes et ouvertes, toutes les sciences humaines trouveront leur place dans cette construction. Nous pourrions également constater que ce qu'il a observé et intégré dans son modèle au début – bien qu'ayant évolué – reste pertinent.

Entre 1965 et 2009, le Modèle Théorique ne changera pas de substance, mais se développera progressivement. Ainsi, chaque élément qui apparaît tout au long de son histoire nous informe sur l'évolution de la pensée de son créateur, sur ses observations. Il traduit cela en image, en modèle. Nous verrons aussi qu'il ne se limite pas à une « image », mais révèle progressivement une vision du monde et de la place de l'être humain dans le monde : une approche holistique.

Ce modèle donne naissance à une théorie qui révèle et nous permet de comprendre sa valeur opérationnelle dans la méthodologie Biodanza, c'est-à-dire en application.

**En 1965**, Rolando Toro travaillait dans un hôpital psychiatrique, où il a commencé ses recherches. Ce qu'il est essentiel de se rappeler de ces débuts, c'est que son observation vient de l'effet de la musique. Il se rend compte que certains types de musique auront des effets très différents sur l'humeur, la réponse physiologique et le comportement. Cette première observation – aujourd'hui largement corroborée par diverses études scientifiques – reste un élément essentiel de la méthodologie de la Biodanza : nous savons que la musique modifie la perception de soi et du monde, l'état de conscience et le comportement.

Nous savons aussi que, pour chaque individu, la réponse aux stimuli est différente. Rolando Toro émettra l'hypothèse qu'il existe un potentiel initial qui combine de manière unique des

éléments communs à tous. Tout comme certains facteurs de l'organisation biologique de l'ADN sont combinés avec d'autres facteurs uniques, propres à chaque individu, selon leur potentiel initial et leur environnement. Il avance que nos expériences de vie influencent l'expression du potentiel. Il appelle ces expériences **vivencias**, un mot du vocabulaire espagnol. Et il intègre les notions **d'écofacteurs<sup>1</sup> et de cofacteurs<sup>2</sup>** dans le modèle.

La recherche se poursuit, tant dans l'environnement hospitalier que dans le cadre académique avec des étudiants. Il convient de noter que Rolando Toro possédait une intelligence à la fois très complexe et synthétique, que nous allons traduire par le terme  **systémique**.

En d'autres termes, en résumé, la notion de système nous permet de comprendre que chaque facteur agit sur l'ensemble. Que chaque expérience a une action dans son ensemble. Ainsi, aucun facteur ne doit être négligé ou écarté.

## **AXE HORIZONTAL**

Il déduira aussi de ses observations, de l'existence d'un mouvement de la conscience correspondant à la façon dont notre état intérieur, notre perception et notre expression réagissent aux stimuli.

Il place ce mouvement sur un axe horizontal caractérisé par deux types distincts d'expériences – *les vivencias* – et selon les degrés d'intensité. Soit comme une perception intense de la réalité des choses, de soi-même et du monde, soit comme une réponse complémentaire de la conscience et de la perception, qui correspondrait à une forme de dissolution, une fusion. Un peu comme une conscience « diminuée » de soi et du monde.

Il avance que cela est naturel chez tous les individus en tant que potentiel, mais avec des caractéristiques variées, en tant que manifestation. À partir de ce potentiel, les mouvements de la conscience (ou des expériences) – communs à tous sous certains aspects et uniques sous d'autres – décriront un chemin de leur manifestation. Ils décrivent une pulsation entre deux polarités : **la Conscience accrue, intensifiée de soi et du monde**, d'une part, et **la Régression**, d'autre part. Cette pulsation est un transit, un passage.

## **AXE VERTICAL**

Le passage du possible (potentiel) au manifesté (exprimé) est inscrit dans le temps. Rolando Toro pose alors l'axe vertical du modèle, qui est intéressant à comprendre comme l' **axe existentiel du temps** : tout ce que nous vivons et la façon dont nous vivons, élaborons nos expériences, de la naissance à la mort.

---

<sup>1</sup> *Un facteur écologique, appelé écofacteur, qui prend en compte les aspects environnementaux, sociaux et économiques. Par conséquent, nous parlons de « facteurs environnementaux » dans lesquels l'organisme et, par extension, l'individu se développent.*

<sup>2</sup> *En biochimie, un cofacteur est un composé chimique non protéique nécessaire à l'activité biologique d'une protéine, généralement une enzyme. Les cofacteurs sont souvent impliqués dans la réaction catalytique et peuvent être considérés comme des « molécules auxiliaires » qui aident aux transformations biochimiques (pour la fonction cellulaire).*

Au début, il donne à la base de cet axe le nom de **rigidité**. Il est rigide dans le sens où il y a des déterminants d'origine qui doivent être manifestés. Ceux-ci sont répartis en cinq ensembles principaux. Il utilise le terme rigidité parce que ce qui doit être exprimé à partir de ces cinq ensembles est rigide : C'est le système des instincts.

L'instinct a sa rigidité. Sa fonction est, avant tout, de répondre à l'**argument vital** de la préservation de l'espèce et de l'individu.

Revenant à l'instinct et à la notion d'argument vital, cela nous ramène à la manière dont nous pouvons le relier aux cinq domaines mentionnés ci-dessus (ce que nous appelons **les lignes de vivencias**).

### **La vitalité.**

Le maintien de paramètres suffisamment stables et suffisamment capables de s'adapter aux variations du contexte, afin de permettre la survie de l'individu, son action dans le monde, la satisfaction de ses besoins vitaux. En d'autres termes, le niveau de santé et d'énergie vitale disponibles à la fois pour l'action, le repos et la métabolisation.

**La sexualité** est un autre ensemble d'exigences instinctives. Et cela ne doit pas être simplifié en sensualité. C'est du sexe. C'est le génital. C'est la transmission du flux génétique. C'est la préservation de l'espèce. Cela aussi — comme exigence instinctive — est rigide.

**La créativité**, qui nous a permis d'évoluer, en tant qu'espèce. De nous organiser en tant que société. Pour affronter notre propre aventure. Trouver des solutions à tous les problèmes de survie de notre espèce. Et ce qui s'applique à l'espèce se trouve aussi dans la dimension individuelle. Perdre le lien avec cette demande nous fait courir le risque de nous couper de notre intelligence évolutive et adaptative liée à l'instinct d'exploration.

Une autre exigence de l'instinct est **l'affectivité**.

Seuls, nous ne survivons pas. Seuls, nous ne sommes pas « encore » humains. Nous sommes peut-être des êtres vivants, mais pas encore pleinement humains. Notre nature dépendante, vulnérable et sociale nous place dans une position où nous sommes transformés par les relations. Nous sommes nourris par les relations. Et la qualité de ces relations fait partie de ce qui permet l'expression de notre potentiel initial (génétique).

Cependant, il faut comprendre que l'affectivité ne se limite pas à des « je t'aime » ou « je ne t'aime pas ». C'est la marque du besoin de l'autre. Le besoin de créer des liens. Et que la qualité du lien (pas seulement sa présence ou son absence) affectera tous les aspects de notre existence (vitalité, sexualité, créativité, transcendance).

### **Transcendance**

À mesure que ses recherches, ses observations et sa propre expérience progressent, Rolan Toro qu'il existe un langage de l'instinct qui devrait servir une sorte de connexion à la vie, mais dont l'expression peut être perturbée. Ce langage de l'instinct s'appelle la peur. Il y a les peurs dites « instinctives » qui servent à la préservation de la vie. Mais il y a d'autres peurs au service de la préservation de schémas mentaux.

Ces schémas – ou constructions mentales – ont une fonction : défendre quelque chose. Ils défendent une construction identitaire qui tend à résister au changement. Nous l'appelons

par le terme **Ego**. Ce sont des mécanismes de défense contre des peurs qui ne sont pas une expression instinctive, mais dont l'origine est différente. Elles proviennent de nos expériences existentielles (parce que nous avons souffert, parce que certaines de nos attentes n'ont pas été satisfaites, etc.).

En ce qui concerne la **transcendance**, l'ego serait égal à un « Sésame ferme-toi ». En résumé, selon Rolando Toro, la transcendance doit être comprise comme la capacité de transcender, de dépasser les **limites** que l'ego impose à notre conscience et à notre perception. Les mécanismes de défense du Moi (la construction que nous faisons de nous-mêmes) sont comparables à des frontières et la transcendance est la capacité de les franchir, de les transgresser. Et ce sont en fait des limites que la peur érige dans la relation avec l'inconnu... de soi-même, de l'autre, du monde, de la nature.

### Évolution de l'axe vertical

Sur la base de ses observations, le socle de l'axe vertical (qu'il appelait l'axe de rigidité, et qui ne traduisait donc que le langage de l'instinct) acquiert une certaine nuance. Il comprend que, malgré sa relative rigidité, l'instinct est exposé à l'influence de l'environnement et de l'expérience. En d'autres termes, il existe une intelligence évolutive capable de combiner nécessité et possibilité. **Capable de se libérer** de la rigidité selon le besoin de l'instinct et de la possibilité du contexte.

C'est ce qui le conduit à transformer le terme rigidité en **différenciation** évolutive des potentialités : ce qui correspond, dans Biodanza, à la notion **de processus d'intégration**.

Le potentiel initial, basé sur le système instinctif, pourrait être assimilé à l'image d'une main. Tout est là, dans la main fermée, sous forme de possibilités. Cette **différenciation** évoque l'ouverture progressive de ces dernières, comme s'ouvrent les doigts. Mais leur ouverture elle-même fait partie du potentiel initial. Ainsi, chaque *doigt* peut accomplir une fonction différente afin que la main traduise son intégration : que ce soit en tenant un outil, en caressant les cheveux d'un enfant, en tenant un pinceau pour une œuvre d'art ou en jouant du violon.

La notion de différenciation évolutive nous permet de comprendre que, par instinct et selon le contexte, la possibilité évolutive tend à exprimer bien plus que l'instinct : la possibilité d'une **poétique de vivre**. C'est-à-dire que l'Être se met au monde en permanence à travers ses expériences. C'est l'axe de **l'Ontogenèse ou de l'Autopoïèse**.

Rolando Toro comprendra aussi (précisément grâce à sa connaissance des personnes souffrantes, des pathologies, des « malades de la vie ») à quel point les expériences de la petite enfance sont importantes – même si elles ne sont pas déterminantes au sens de la fatalité.

C'est ainsi que la notion de **protovivencia a** été affinée.

Il identifiera que, lors des premières expériences de l'enfance, il existe des stimuli (ou déclencheurs, ou contextes) favorables ; d'autres qui sont défavorables.

Cela sera très essentiel pour comprendre notre méthodologie (c'est-à-dire comment le modèle est opérationnel). En fait, cela nous invitera à exclure de notre pratique la partie de nous-mêmes qui a été modelée – ou réduite au silence, muselée – par ces circonstances défavorables auxquelles a été exposé notre potentiel d'intégration (de différenciation évolutive).

Les éléments qu'il identifiera dans les premières expériences de la petite enfance – les proto-expériences favorables à l'expression d'un potentiel évolutif – se retrouveront dans notre pratique méthodologique auprès des adultes d'aujourd'hui et de toutes personnes, de tous âges et conditions.

Voyons quelles sont ces protovivencias favorables au développement intégré des potentialités initiales :

Le Mouvement.

L'exploration.

Le plaisir.

La spontanéité.

Le contact (et son expression dans la caresse). L'étreinte.

La réduction excessive du besoin de vigilance

La sensation générale d'harmonie ambiante.

La relation avec les choses simples de la nature.

Tout cela dans un contexte de pratique de groupe, bien sûr.

L'adulte qui soutient ce qui, dans la petite enfance, favorise l'expression de cette différenciation évolutive est placé au service de l'adulte d'aujourd'hui qui n'a jamais achevé son évolution. C'est en cela qu'il peut devenir un facilitateur.

Lorsque nous abordons le Modèle Théorique, non pas avec un regard fragmenté, mais avec un regard systémique, nous entrons en intimité avec tout ce qu'il contient et révèle.

Ce que nous pourrions appeler une **épiphanie** face à sa génialité.

Et on peut voir que l'essence de la vivencia intégrante ne réside pas (ou ne se limite pas)

dans les catalogues (listes d'exercices et de musiques). Elle se trouve dans le Modèle

Théorique. Il contient la compréhension de ce qui peut changer dans notre vision de la vie.

Ainsi, la véritable compréhension de la **méthodologie** est indissociable de celle du Modèle Théorique. En fait, c'est une vision particulière de la vie et de l'être humain (que ce modèle reflète) qui justifie la méthodologie.

Et puisqu'il porte le nom de **théorique**, comment pouvons-nous interpréter cela ?

Il existe plusieurs étymologies dans la notion de théorie.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Le mot « théorie » vient de l'ancien grec *theōria* (θεωρία), qui signifie « l'acte d'observer, de contempler, de sculpter, de voir la vue d'ensemble ». Dérivé de *theōrein* (« contempler, examiner »), lui-même dérivé de *theōros* (« spectateur »), le terme désignait initialement la contemplation intellectuelle avant d'évoluer vers une construction rationnelle. Voici les points clés de l'étymologie et de l'évolution du mot : il est composé de *thea* (« vision, spectacle ») et *horao* (« voir, regarder »), soulignant l'idée de « vision générale » ou « spectacle ».

**Signification philosophique :** Dans l'Antiquité, *theoria* désignait une approche intellectuelle, une recherche spéculative ou méditation, par opposition à la pratique (*praxis*).

L'interprétation la plus classique fait référence à **Thea**, qui en grec signifie *contemplation*. Contempler n'est pas la même chose qu'observer. En y réfléchissant, il y a une notion d'étonnement, d'émerveillement.

Il existe une autre étymologie de la théorie lorsque l'on prend deux termes :

Le premier est **Theos**. En grec ancien, « **theo** » vient du terme « *theos* » (θεός), qui signifie « **Dieu** ». C'est une racine très ancienne utilisée dans la Grèce antique, représentant le divin et la spiritualité.

Le second est Rhea. En grec ancien, **Rhèa** (Ῥέα ou Ῥεία) désigne une Titanide importante de la mythologie grecque, fille d'Ouranos et de Gaïa, épouse de Kronos, et mère des principaux dieux olympiens (Zeus, Poséidon, Hadès, etc.). Son nom est associé à l'idée de flux, **courant** (lié au verbe *reo*, écouler) ou **abondance**.

La théorie peut alors être comprise comme la contemplation du divin (ce qui est vécu, nous surprend, ne peut être contenu dans un langage rationnel), d'une réalité composée de flux, de courants, d'abondance. S'émerveiller du Réel tel qu'il est et qu'il devient, sans jamais cesser son mouvement.

Contemplation de la réalité du divin : peut-être est-ce le cœur de l'apprentissage ?

On pourrait dire de tous les grands penseurs qui élaborent de grandes théories qu'ils sont animés par cette merveille qu'ils tentent d'expliquer. Ils nous donnent des modèles pour partager leur enchantement.

Et pour parler d'émerveillement, nous verrons apparaître dans le Modèle Théorique une notion qui rend compte aussi de l'évolution : la **transtase**.

Cette notion exprime le fait que notre évolution personnelle se déroule selon des paliers évolutifs, de nature complexe et différenciée.

Ils peuvent être des sauts évolutifs dans la réponse organique systémique. Par exemple, quand mon organisme améliore sa réponse au stress.

Ils peuvent être liés à la physiologie du plaisir. Cela me fait évoluer dans ma capacité à faire de la place au plaisir dans ma vie. Parce que c'est bien et que je me sens bien.

Certaines frontières traversées peuvent influencer ma façon de trouver des solutions, plutôt que de toujours me retrouver coincé avec des problèmes. Et donc je fais des bonds évolutifs en créativité.

Je peux aussi passer par des niveaux évolutifs dans ma capacité à aimer, à être accompagné, à donner et à recevoir dans le domaine de l'affectivité.

Ils reflètent aussi l'expansion du champ de ma conscience lorsque je dépasse certaines limites ou limitations (peurs, résistances, rigidité, vision utilitariste de la vie).

Cette notion de **transtase** traduit la possibilité de passer d'un certain état à un état évolutif, vers une plus grande intégration/expression qu'auparavant, mais toujours à partir d'un potentiel.

---

**Évolution** : Emprunté au latin *theoria* (« spéculation »), le mot est entré en français au XIV<sup>e</sup> siècle pour désigner la connaissance spéculative, puis, au XVIII<sup>e</sup> siècle, pour désigner un ensemble d'idées ou de principes organisés.

Dans le Modèle Théorique, cela aboutira à ce que nous appelons l'**intégration**. C'est-à-dire que, de palier en palier, de transtase en transtase, l'expression du potentiel de naissance peut atteindre des formes de plus en plus diversifiées, sophistiquées et raffinées... plein.

Il faut rajouter à cela, pour mieux comprendre notre méthodologie, caractérisée par un principe de progressivité, que les paliers (entre les sauts ou transtase), demandent une certaine stabilité pour que les changements induits puissent être intégrés : c'est la notion **d'homéostasie**.

Ce serait comme un bouquet d'intelligences au service d'une intelligence à « bien vivre ». Dans tous les domaines d'existence.

Rolando Toro postulera cette possibilité/hypothèse comme la flèche du temps dans notre existence, et cela peut aussi être compris comme une demande – **une aspiration** – du potentiel initial. Comme un pouvoir, une force de soutien, pressant pour son expression.

Cela nous permettra de comprendre cette nouvelle vision qui anime sa pensée :  *votre potentiel initial vous transcende et ne vient pas **de** vous, mais plutôt **avec** vous.* C'est l'action de principes qu'il appelle **les Principes de Vie Cosmique** et qui s'expriment – ou cherchent à exprimer – à travers chaque élément de la réalité, chaque être, chaque organisme, chaque individu : vous.

Un peu comme si on pouvait dire que nous ne sommes que le projet de la vie et non notre propre projet. Un peu comme si on pouvait dire que la vie a besoin de l'expression unique de chaque personne et que l'intégration n'est pas seulement l'expression différenciée du potentiel individuel, mais la manifestation d'une résonance permanente avec **la source d'une intelligence** initiale qui se déploie en toutes choses.

La notion de Principes Cosmiques de Vie, agissant au cœur de tous les processus vivants (microcosme et macrocosme), consolidera son affinité avec de nombreux chercheurs et philosophes pour poser le **Principe Biocentrique** comme fondement de son système. Cela nous permet de comprendre que s'il y a un potentiel individuel, c'est parce qu'il y a un potentiel cosmique et que la vie n'est pas un produit de l'univers, mais ce qui le pousse à s'organiser. C'est là que réside sa valeur absolue.

Ainsi, nous pourrions nous poser la question suivante :

Comment ma conscience peut-elle changer ? Quand, au lieu de dire : « Voici ce que je veux de la vie ? » Je me dis : « Qu'est-ce que la vie veut de moi ? » Et que je peux répondre à ce que la vie attend de moi, dans mon mode de vie. Dans ma façon d'être en relation avec la vie, sous toutes ses manifestations.

Et là, les trois notions ou **niveaux d'inconscient** apparaîtront dans le modèle.

**L'inconscient vital** – au cœur de vos cellules, de vos processus cellulaires – est une intelligence cosmique. L'approche vivencielle de la Biodanza nous permettra d'apprendre à écouter le langage de cette intelligence. Nous apprenons à **ressentir** son langage. Comment es ton humeur ? Comment te sens-tu ? Quelle saveur, quelle énergie a ton action ? Quels sont les signes qui viennent de ton corps en mouvement, dans tes relations, dans la vie ?

Il nous dira aussi que dans votre imagination, dans vos symboles, dans la construction de vos récits et croyances, dans la manière dont ceux qui vous ont précédés ont appris à survivre, et dans la manière dont vous transmettez, il existe une intelligence qui n'est pas que vôtre. Elle vous a été transmise.

C'est une intelligence historique et sociale. Cette intelligence évolutive et historique de votre espèce est **l'inconscient collectif**.

Et c'est l'inconscient collectif qui a réussi à garantir notre survie et notre organisation, en tant qu'espèce. Rolando Toro nous offrira, tant dans son approche théorique que dans sa méthodologie, la possibilité de comprendre et d'actualiser les enseignements de cet inconscient collectif. Car il parle la même langue que l'instinct, traçant un chemin ininterrompu entre passé et présent.

Cet inconscient est animé par une énergie instinctive qui porte la marque d'origine : **l' Archétype**.

Le mot archétype vient de l'ancien grec *arkhetupon*. Il signifie « modèle primitif » ou « original ». Il est formé à partir de la racine *arkhe* signifiant « commencement », « origine » ou « commandement » et *tupos* signifiant « empreinte », « marque » ou « type ». Ensemble, ces deux termes : *arkhe-* (début/premier) + *tupos* (modèle/type) donnent la notion de « premier type » ou « modèle original ».

En philosophie, il fait référence en particulier aux idées platoniciennes, tandis qu'en psychologie analytique (Jung), il désigne les représentations universelles de l'inconscient collectif. Ainsi, l'archétype serait une expression de cette marque d'origine, se manifestant dans le présent.

Rolando Toro nous dira aussi que toutes ces informations – cosmiques et d'espèces – sont très souvent perturbées par des bruits parasites pour se faire entendre, créant une sorte de flou de ses messages. Et ce flou vient de **l' inconscient personnel**.

Parce que la manière dont nous élaborons nos expériences dans une culture donnée (surtout selon la place que l'instinct peut avoir dans cette culture, selon la possibilité d'expression de cette source d'information) peut permettre ou, au contraire, réprimer toute cette intelligence. Son observation est que la culture dans laquelle nous vivons est plutôt répressive, voire sourde. Elle nous a coupés de la résonance avec cette intelligence.

À la fin de sa vie, il a décrit un dernier niveau d'inconscient qu'il n'a jamais intégré – placé – dans le Modèle Théorique, pour des raisons que nous ignorons. Cela ne nous empêche pas d'en parler, d'étudier, de partager, de développer.

Ce niveau d'inconscient est l'inconscient  **numineux**. Que pouvons-nous en dire ? Que nous avons, potentiellement et donc instinctivement, la capacité de tendre vers quelque chose de plus grand que nous-mêmes. Que lorsque notre regard s'ouvre, quand notre conscience cesse de vouloir tout contenir, certaines parties de la réalité qui nous étaient cachées se révèlent. Nous avons tendance à vouloir les nommer – bien que vainement – dans notre tentative de définir ce qui reste indéfinissable parce que mystérieux.

Comme le dit un certain texte<sup>4</sup> : il est des réalités si élevées que l'on ne peut passer au-dessus ; d'autres si basses que l'on ne peut passer au-dessous ; d'autres si vastes que l'on ne peut en faire le tour. Et il en est une si proche que nous oublions que c'est le lieu et l'instant où nous nous tenons.

L'expérience se vit, s'éprouve. Elle n'est ni définie ni expliquée par un langage rationnel. C'est vrai pour le numineux, le sacré. Elle campe cependant sur le courage... Celui de vivre, d'aimer, d'ouvrir nos yeux à la réalité dans une danse où l'émerveillement et la peur n'empêchent pas la fascination, l'attraction que le grand mystère exerce sur nous... instinctivement.

Alors, étudions, réfléchissons, parlons, et surtout vivons l'expérience. Mais résistons à la tentation d'attribuer à la notion d'inconscient numineux une place physique dans le Modèle Théorique. Parce que Roland Toro est décédé avant de le faire lui-même. Acceptons de respecter et d'honorer ce qu'il a laissé, tel quel.

### **Anabase et Catabase**

Je conclus cet exposé en développant les notions qu'il a inscrites en dernier modèle : celles de l'Anabases et de la Catabase.

**Ana** vient du grec. C'est ce qui « monte », qui grandit. C'est ce que Rolando Toro associe aux Principes de Vie Cosmique qui poussent les organisations, les systèmes, à se manifester. Il y a aussi, dans ce terme, la notion d'avancer, de conquérir l'espace, d'expansion, de déploiement.

En grec, **cata** signifie ce qui descend, ce qui est perdu. Rolando Toro qualifiera cela de Principes de Vie Cosmique qui guideront les systèmes organisés à libérer les éléments de leur organisation. Ce qui signifie que ces éléments seront à nouveau disponibles. On peut alors se demander : disponibles pour quoi ?

Ces deux termes correspondent à ceux que l'on trouve dans le domaine de la physique, tels que l'entropie (Catabase) et la négentropie (Anabase).

D'un point de vue philosophique, la relation entre l'Anabase et la Catabase peut être comprise comme des termes représentant des mouvements opposés, souvent utilisés dans la littérature, la mythologie et la spiritualité, pour décrire un voyage de **descente** (généralement vers les enfers ou vers l'intérieur) suivi d'un **retour** ou d'une élévation.

En littérature, comme dans la vie, ce double voyage (descente et ascension) symbolise un processus de transformation, d'apprentissage et de renaissance, où la descente prépare l'individu à une ascension vers un nouveau niveau de son évolution.

Dans le Modèle Théorique, le voyage commence, à sa base, par une ascension : les conditions initiales de vie, la phylogenèse, le potentiel génétique, la naissance.

---

<sup>4</sup> *O Sagrado – Nilton Bonder (non traduit en français) – Ed. Rocco 2007*

Et ce que le Modèle me révèle, que je comprends pour la première fois après plus de quarante ans de dialogue avec lui, me surprend...

Sans apporter de modification au Modèle Théorique, sans en déplacer aucun de ses termes, je peux changer mon « point de vue », mon regard, ma propre interprétation afin que quelque chose que je ne percevais pas encore m'offre une compréhension renouvelée.

Et cette compréhension peut s'appliquer précisément à tous les niveaux de l'inconscient ; dans les domaines de la biologie, de la physiologie, de la psychologie.

Ce changement de perspective me suggère que tout palier franchi croisé est une expression de l'Anabase, d'une nouvelle réussite dans l'expression de nos potentiels. Tout au long de notre existence, nous sommes confrontés à des moments de chute, de Catabase. Que ce soit à cause de la perte, de la souffrance, du chagrin, des moments de perplexité... Des moments où nous avons l'impression de perdre notre énergie vitale, notre capacité à avancer. Et, tels des enfants, après être tombés, nous pouvons nous relever, car les forces de l'Anabase sont toujours à l'œuvre et peuvent s'exprimer **si le contexte le permet**.

Ce contexte, pour être plus précise, est ce que propose Biodanza. Lorsque Rolando Toro décide d'agir sur la *partie saine* des individus, c'est sur les forces anabatiques qu'il mise. La catabase – au sens de perte qui lui est généralement attribuée – n'est pas induite, elle n'est pas provoquée dans Biodanza. Par contre, l'Anabase l'est...

Nous pouvons aussi voir la Catabase non seulement comme **l'éventualité** de la chute (descente) dans notre voyage existentiel, mais surtout comme **la possibilité** d'un retour (descente), vers les forces anabatiques, pour une nouvelle ascension.

La Catabase devient alors le chemin vers **la régression** (de la « perte » de différenciation) dans et à travers un processus de dédifférenciation. Et l'Anabase devient le fruit de ce retour (cette descente) par une expression renouvelée de nos potentialités.

Pour étayer cette interprétation des deux notions d'Anabase et de Catabase, je me réfère à cet extrait du livre de Rolando Toro « Le Projet Minotaure » :

Extrait du livre « Le Projet Minotaure » de Rolando Toro  
Régression et « réproression » - Page 118

*« La préservation des impulsions primitives et du contenu expérientiel des stades plus archaïques du développement est un fait que la psychologie de l'inconscient a maintes fois démontré. **Les mouvements et impulsions les plus primitifs et indifférenciés sont stockés dans la mémoire et, d'une certaine manière, au niveau de toutes les structures biologiques de l'individu.***

*Les humains ont la capacité de régresser aux stades périnataux (nourrisson et fœtal). La subsistance de l'archaïque et la capacité de régression ont, selon Kortlandt<sup>5</sup>, le but biologique de restructurer définitivement le développement. Les états de régression à des*

---

<sup>5</sup> *Éthologue et primatologue néerlandais.*

stades moins différenciés permettent la création des conditions nécessaires à la manifestation d'un nouveau progrès biologique.

**La « régression » est la capacité de progresser (progresser) après une régression (retour) vers des stades de développement moins différenciés.** L'expérience de la renaissance est possible lorsqu'un état de régression vers les stades fœtal ou de la petite enfance (périnatal) est induit à revenir progressivement au moment présent. Pendant l'état de régression, il y a une réactivation (ou actualisation) des schémas primordiaux de développement et une réorganisation des impulsions vitales obstruées ou réprimées par le processus de culture et d'apprentissage.

La régression est fondamentalement un état psychophysique qui permet l'émergence de potentialités archaïques. Cet état se caractérise par la relaxation de toute la musculature et l'harmonisation des fonctions viscérales. Le seuil de réponse de l'activité corticale et des systèmes d'alerte est très élevé.

Dans l'état de régression, il peut y avoir une forte activation parasympathique, accompagnée d'un renouvellement organique et d'une inhibition du système sympathique-adrénergique. Le pouls, initialement accéléré, tend à ralentir et la respiration s'harmonise, devenant plus profonde. Il y a aussi une activation des mécanismes thermorégulateurs et une tendance au sommeil. Cet état ressemble fondamentalement aux conditions « amniotiques » et doit être proposé dans des conditions spécifiques de protection, de retenue émotionnelle et de soutien.

Rof Carballo décrit la régression comme « la faculté qui nous permet de mettre en pratique la possibilité d'un changement radical dans notre mode d'être, et qui offre ainsi une ouverture à de nouveaux mondes (intérêts, perspectives, valeurs culturelles, esthétiques, etc.) ou à de nouvelles formes de sensibilité, au-delà de celles que nous avons déjà. Lors de la régression, l'être humain régresse à des étapes antérieures de son propre développement et établit un lien avec le « premier monde maternel », vers des possibilités qui, en raison des exigences de l'ordre établi, sont restées inexprimées. »

Il existe donc une orientation rétroprogressive dans le développement. Rof Carballo suggère d'aborder la régression avec tendresse. Caresses et baisers seront l'expression de cette tendresse. » (Fin de l'extrait)

... Et ainsi la vie continue, nous menant toujours un pas plus loin dans notre aventure existentielle, à travers ce jeu incessant d'une intelligence extraordinaire et fascinante.

Toute notre méthodologie consiste à permettre l'intégration de ces deux forces – Anabase et Catabase – sur la base de deux piliers principaux : la capacité de redescendre à la source d'information qu'est le Vital Inconscient, par la régression et le soutien affectif, qui sont la signature inimitable de Biodanza.

**Cette interprétation nous invite à identifier les forces anabatiques et catabatiques que la méthodologie de Biodanza propose pour savoir comment les activer et comment les utiliser.**

Ce modèle que nous voyons ci-dessous – pour ceux qui ne l'ont pas connu – est de la main de son créateur. Nous avons convenu dans l'équipe de formateurs qu'il serait notre modèle de référence.

