

Cher adhérent

En tant que praticien en SE, vous connaissez sûrement la Biodanza peut-être même l'avez-vous déjà pratiquée...

Cette année, nous organisons un **ATELIER d'expérimentation** qui allie Biodanza et Somatic Experiencing la journée du dimanche après l'assemblée générale.

Quoi de plus magique que de redécouvrir et pratiquer la SE dans le mouvement et en musique ?

Savez-vous que ces deux « cadeaux » du monde de la thérapie ont des points communs et sont complémentaires.

Voici un article réalisé à partir de conversations avec les formateurs qui pourrait vous inspirer

Biodanza et SE sont très axées sur :

Les ressources : développer les ressources, les chercher pour mieux traverser les passages délicats : on cherche le vivant, ce qui vibre, bouge bien, le mouvement, l'ouverture à ce qui donne la pêche, la santé

La **sécurité** : le cadre est là, souple, adapté à l'expérimentation qui est proposée et jamais imposée. On avance progressivement, avec humanisme, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante, attentionnée. Un grand accueil réciproque est offert à ce qui émerge.

Les **vagues** : le rythme varie selon le moment, la danse se fait dans l'orthosympathique et dans le parasympathique ventral...

L'orientation : on s'appuie sur ses forces pour aller vers l'extérieur, explorer, découvrir, partager et y puiser ce qui viendra nourrir l'intérieur et vice versa...

Fluidité : la musique et le mouvement, la sécurité et la liberté encouragent un retour à la fluidité : sans fluidité pas d'apprentissage. L'apprentissage est l'antidote aux répétitions traumatiques.

Connexion : à soi, à l'environnement, aux autres.

L'importance du **mouvement et de l'action** : ne pas seulement prendre conscience corporellement mais agir bouger. Le mouvement réveille ce qui était endormi voire figé : Peter Levine, Stephen Pogès, Sonia Gomez et Marcelo Muniz dans SOMA, Raja Selvam en SE et en ISP encouragent le mouvement pour initier en douceur le réveil des parties figées.

Les particularités de la Biodanza rejoignent les clefs de la SE :

La rencontre, l'engagement social : en Biodanza, la danse se fait parfois seul, parfois dans la rencontre avec l'autre, les autres : on se redécouvre à travers cette danse, ce duo, ces regards partagés...l'identité se construit dans le lien. **L'apprentissage de nouveaux comportements se fait dans un cocon relationnel affectif, sécurisé et sécurisant. Le groupe apporte un support à l'expression, ce qui élargit l'action de la SE, l'ouverture au vivant, le vécu sensoriel et l'engagement du nerf vagal ventral.**

La musique est une ressource supplémentaire : la musique est vibration fluide, elle connecte aux émotions, ouvre. L'invitation est de danser ses émotions dans un corps contenant et conscient.

L'Expression est favorisée, encouragée, soutenue et libérée.

Danser la vie et danser avec les autres, de nouvelles danses, réinventées

Si vous êtes tenté par cette exploration, manifestez-vous vite pour faciliter le travail des organisateurs...bénévoles.

Venez, partageons ensemble une SE vivante et la Bio Danza !

Florence Dewulf

Secrétaire de l'Apfse