



Rapport du stage Janvier 2015

# SOMARYTHMES ET LA NATURE TROPICALE

Ninoska Gómez et André Dumouchel

Somarythmes est une approche qui étudie la **réciprocité entre les formes et les fonctions du corps** à l'aide de ballons gonflables, de bâtons de bambou ainsi que d'autres objets qui amplifient les sensations et facilitent la coordination, l'aisance et le plaisir de se mouvoir, ce qui développe la confiance du corps. Depuis sa fondation en 1992, le studio LOS ALMENDROS a offert à chaque année des stages de Somarythmes en Janvier et en juillet et à travers ceux-ci, nous avons pu observer l'influence de l'environnement tropical sur l'expérience somatique. En janvier 2013, nous avons spécifiquement étudié comment la **pratique soutenue, lente et détaillée en studio se transposait dans un milieu ouvert et naturel** comme les plages et les rivières, en marchant dans les sentiers et en intégrant d'autres activités de contemplation et d'appréciation du milieu tropical.

Nous avons constaté qu'explorer l'environnement tropical exige un temps pour sentir, moment par moment, les mondes internes et externes, pour s'y abandonner sans effort et laisser l'environnement nous guider pour contempler, reconnaître et habiter son propre territoire—qualités de **présence à soi-même** qui a besoin constamment de stimulation.

Les réactions des participants-tes aux conditions tropicales—sons, lumière, température, flore et faune exotiques, nouveaux habitats, repas, nouvelles règles d'entretien—ont souvent démontré des signes de sur-stimulation du système nerveux sympathique. Ceux-ci se sont souvent manifestés par des symptômes inconscients d'agitation, d'insécurité et de peurs auxquelles s'ajoutait un niveau élevé de fatigue et de lassitude déjà présent à leur arrivée.

Lors du stage de janvier 2015, le thème central d'investigation fut **l'expérience de la compression**, orientée spécifiquement sur **l'identification des points d'appui et sur comment les compressions internes et externes y sont exercées, particulièrement dans l'action de rouler**. Avant même d'aborder les explorations reliées au thème, nous avons élaboré une structure, un contenu et une séquence d'activités avec des consignes claires, permettant de **prendre le temps nécessaire** pour établir une routine de base, encourageant ainsi le calme, la stabilité, la sécurité et surtout la **présence à soi**.



## ORGANISATION DES ACTIVITÉS DU STAGE

Le stage fut de 50 heures étalées sur une période de deux semaines, avec les dimanches libres; les sessions quotidiennes en studio furent de trois heures, soit de 7 h 30 à 10 h 30, et les sessions en nature de 15 h 00 to 17 h 00.

## EXPLORATIONS EN STUDIO

Voici maintenant le suivi des séquences dans l'ordre proposé.

1. **Exercices inspirés de la pratique Hakomi.** Chaque session a débuté par un exercice de Hakomi 'la pratique de la découverte de soi assistée', créé par **Ron Kurtz** tout particulièrement sur la 'présence bienveillante'. Ce sont des exercices qui stimulent l'attitude de non-jugement, s'ajustant aux autres de façon active, lâchant-prise, dans le non-attachement, prenant conscience de ce que l'on fait au moment même où on le fait. Ces exercices établissent une base de confiance en soi-même et envers les autres, parce qu'ils: a) reconnaissent la **perfection de l'autre et de soi-même**, ainsi que le **pouvoir personnel**, b) renforcent la **confiance et l'état d'être là simplement**, c) stimulent une **confiance en soi comme base d'expérimentation de l'inconnu**. Lorsque nous optons pour 'la présence bienveillante', nous ouvrons consciemment notre territoire interne personnel et nous tissons un lien intimement relié aux autres sans qu'ils aient besoin de faire quoi que ce soit. Chaque exercice permet d'être en présence de soi et de s'ajuster en présence de l'autre. Les deux se fortifient. Cette confiance en soi se reflète chez les autres. Ceci permet une intégration profonde des sensations vécues au lieu d'être un processus d'accumulation d'informations. C'est une invitation consciente à incorporer la totalité de l'expérience, d'abord la sienne et puis celle des autres participants-tes ou témoins.

## 2. Échauffement vocal et physique

- a) **La vocalisation en groupe** nous a permis d'apprendre à réguler nos points d'appuis lors de la respiration et de la sonorisation, avec la cavité buccale, la gorge, la langue, pendant l'émission les voyelles A, E, I, O, U, ou en improvisation libre. Cette pratique permet de nous syntoniser en tant que groupe, de refléter notre inconscient, de s'harmoniser et d'identifier ce qui est ouvert ou fermé de l'intérieur et d'exprimer librement des sons.
- b) **L'échauffement physique** fut une invitation à explorer librement l'environnement du studio—le plancher en bois d'amandiers, les poutres de bois, les barres fixes, les murs, les matelas, les tapis de bambous, les différents types de ballons—billes tactiles de 6cm, ballons Gymnic (de 45, 55, 65, 85, 95 cm de diamètre), et les bâtons de bambou.



### 3. Contenu des explorations

Nous avons orienté spécifiquement les explorations sur *l'identification* :

- a) des points d'appuis internes pendant la sonorisation, tels que la **gorge**, le **diaphragme thoracique**, les **organes viscérales**, le **plancher pelvien**, ainsi que les connexions **tête-coccyx**, **ischions-talons** et **mains-omoplates**; celles-ci pouvant être observables tant d'un point de vue interne qu'externe.
- b. des points d'appuis externes—les surfaces corporelles en contact avec les surfaces externes lorsque couché sur le dos, sur le ventre, les côtés et en roulant de différentes manières.
- c. des actions sur les appuis internes et externes, telles que: a) **céder-retenir**, en d'autres mots, aller avec ou contre la force gravitationnelle; b) **expansion-condensation**, élargir ou réduire la base de support jusqu'à sentir l'action de pompage de cette partie du corps; **balancement**, déplacer le poids d'un point à un autre de manière répétitive; **roulement**, se retourner en initiant le roulement du corps à partir de points d'initiations spécifiques tels que la peau, le squelette, les organes viscéraux.
- d. la **tenségrité** des positions, les relations ou les connexions entre les points d'appuis et/ou les parties du corps qui stabilisent ou mobilisent la structure corporelle globale.
- e. la **brachiation**, la possibilité de pendre, de se suspendre et de se balancer avec des mouvements pendulaires à partir des bras; le point d'appui étant au-dessus, avec le poids suspendu en dessous.

### 4. Exercices d'intégration avec les yeux fermés

Se mouvoir avec les yeux fermés est la contrepartie de voir—nous entrons en contact direct avec les aspects internes du corps tels que le poids, le volume en plus des sensations qui nous informent des nombreuses connexions entre ses parties. Avec les yeux fermés, nous avons tendance à nous calmer, à bouger lentement, à chercher le support de la terre et à laisser les sensations profondes se manifester. Suite à l'exploration du contenu spécifique de chaque session, un temps était accordé pour que chaque participant-e trouve le sens de sa propre expérience du mouvement en bougeant les yeux fermés en présence d'un témoin. Des exercices préparatoires furent présentés, tels que de prendre cinq minutes seulement à reconnaître l'impulsion du mouvement sans amorcer celui-ci et ce, jusqu'à prendre 20 minutes pour développer librement une exploration.

### 5. Mots clés

En conclusion de chaque session, des mots directement reliés à l'expérience vécue y étaient présentés. Les participants choisissaient et commentaient ceux qui leur avaient été significatifs ; ces mots étant : **présence**, **être**, **osmose**, **compression**, **points d'appui**, **surface**, **territoire**, **céder-relâcher**, **résonnance**, **vibration**, **pulsation**, **pompage**, **éponge**, **ressorts**, **simplicité**, **tenségrité**, **balancement**, **fluidité**, **versatilité**, **vitalité**.



## EXPLORATIONS EN NATURE

Les activités ont débuté par des exercices inspirés de la pratique Hakomi, tels que faire un contact visuel avec l'environnement, trouver une place confortable, fermer les yeux pour capturer une image et en retenir son empreinte, sentir la direction du vent et la provenance des sons proches et lointains, sentir les surfaces de contact des pieds sur le sable et activer leur action de pompage.

Les explorations furent toutes orientées sur l'**expérience de compression**, tant sur terre que dans l'eau. À chaque jour une marche très lente, presque méditative était pratiquée sur différents types de sol—sable, cailloux de différentes grosseurs, bois et débris de plages—ce qui a favorisé la pratique du pompage des pieds, ainsi que différentes façons de céder ou de retenir le poids lorsque transféré d'un point à un autre. Lors de la dernière marche en rivière, nous avons effectué une montée graduelle sur les rochers, nécessitant des déplacements quadrupèdes, nous menant à une chute d'eau par laquelle nous avons pu recevoir un massage.

Lorsque nous étions dans la mer, la température nous a permis de faire des pratiques de 30 minutes et plus, avec et sans le support de tubes en mousse de polystyrène. Au début de chaque pratique le niveau d'eau était aux genoux et avec la progression de la marée, le niveau d'eau montait jusqu'à la taille. Les explorations furent concentrées sur la respiration et l'apprentissage de reconnaître sa zone confortable dans l'inspiration et l'expiration, dans l'expansion et la condensation globale du corps, dans les flexions-expansions latérales et ventrales, dans les connexions tête-coccyx, mains-omoplates, ischions-pieds, ainsi que dans différents types d'initiations de la tête au coccyx lors des actions de tendre vers ou d'abandonner lorsque nous jouions dans les vagues. Afin de sentir la présence de tous, un cercle était formé avec les tubes de mousse autour de la personne, qui était elle-même supportée par un tube.

## COMMENTAIRES SUR L'EXPÉRIENCE

- \* La nature tropicale offre l'opportunité de découvrir et de mettre en pratique nos capacités d'adaptation puisque nous sommes confrontés devant son organisation vaste, changeante et surprenante, qui de plus nous attire pour sa beauté, et pour tout le plaisir que nous en retirons lorsqu'en harmonie avec elle.
- \* La présence à soi peut être pratiqué et elle se manifeste spontanément une fois reconnue.
- \* La simplicité des consignes et la cohérence entre les différents segments permettent aux participants-tes d'entrer dans des zones de 'confort' et de 'non-effort' et ce malgré l'intensité des expériences.
- \* Les participants-tes ont pu s'engager immédiatement dans des activités maintenant leur attention pour de longues périodes durant les explorations et ceci leur a permis d'approfondir de plus en plus leur niveau de recherche.
- \* Les changements et l'évolution de la qualité dans la mobilité des participants-tes furent observables.

Nous avons l'intention de reprendre ce thème ainsi que cette structure dans les stages à venir en 2015 et 2016.

**Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à communiquer avec nous.**