



Danser et créer dans les grands espaces

Ce que nous n'arrivons pas à faire seul, la Nature le rend possible

« *Marcher dans sa propre vie pleinement, prendre les cadeaux et les challenges qui s'y trouvent, questionnent nos vies et nous invitent au changement. Néanmoins il y a bien plus de risques à vivre sa vie à moitié que de faire face aux difficultés et aux joies ainsi qu'à la beauté du chemin.* »

La nature Sauvage, miroir de nos processus de vie

La nature est en perpétuelle transformation, à la fois puissante et vulnérable, elle a une inlassable et incontestable capacité à transformer, recycler, s'adapter et trouver les ressources dont elle a besoin.

Continuellement dans des cycles vie/mort, la nature sauvage est un miroir de nos propres processus de vie et de transformation, une source d'inspiration pour nos chemins d'évolutions et un espace de ressourcement pour nos vies bien remplies.

Entre béton, air climatisé et effervescence du quotidien professionnel et familial beaucoup d'entre nous sommes déconnectés des cycles de la nature. La course du soleil et de la lune passe et repasse dans le ciel sans attirer notre attention, les



saisons semblent défilier à toute vitesse, les odeurs sucrées des fruits et fleurs d'été ont à peine le temps de caresser nos narines et notre regard n'a parfois même pas le temps de capturer les couleurs chatoyantes de l'automne.

Danser et créer dans des grands espaces naturels sauvages devient nécessaire, voire vitale ! L'immersion en pleine nature est une invitation à renouer avec notre filiation à la Terre et à la richesse de ses règnes végétal, animal et minéral. C'est une opportunité pour revenir à notre propre Nature, à une sagesse intuitive et à un savoir ancestral que nous avons oubliés en grande partie. L'immersion en pleine nature est aussi un voyage au cœur de l'impermanence, de la vulnérabilité et de la puissance, de la confiance et du lâcher prise. En effet, il n'est pas toujours aisé de s'asseoir en pleine nature, d'écouter de longs instants le silence d'une forêt, de prendre un arbre dans ses bras ou de s'allonger de tout son long sur une pierre recouverte de mousse humide. Les peurs, l'autocritique ou le saboteur interne arrivent au galop et nous accablent de pensées en tout genre. Ces peurs et ces résistances sont le signe que nous entrons dans un territoire interne et externe inconnu. Dans un contexte suffisamment sécurisant, cette zone d'inconfort devient un terreau propice à de nouveaux apprentissages et à des processus de changement...

Se laisser imprimer comme une feuille vierge

Imaginez que l'ensemble de vos cellules forme une grande feuille blanche. Laissez la montagne au loin imprimer son

image sur cette feuille. Quelle empreinte laisse ce paysage dans votre paysage intérieur ? Les couleurs, les formes, les reliefs, les textures informent vos muscles, vos articulations, vos liquides. Laissez doucement émerger un geste pour qu'il devienne une danse.

L'immersion en pleine nature est une invitation à renouer avec notre filiation à la Terre

Dans cette disponibilité et cette qualité de présence il n'y a rien à faire et cela est parfois loin d'être facile ! Dans cette ouverture nous ne sommes plus vraiment les conducteurs de notre propre véhicule. Le geste inspiré, impulsé et nourri par la nature devient lui-même le chorégraphe et le guide. De lui-même, le geste va rendre visible l'interaction entre notre monde extérieur et notre monde intérieur.

Prenez soin de lâcher toute attente ou idée préconçue, d'aborder l'exercice avec un esprit curieux, ouvert et enthousiaste face aux surprises que cette conversation va faire émerger. Ne vous attendez pas à vivre une expérience magique, ésotérique ou mystique car il n'y a rien de mystique dans cela ! C'est la nature et notre propre nature, tout simplement !

S'abandonnant ainsi à l'expérience, le mouvement met en corps et incorpore notre Essence avec élégance, finesse, poésie et puissance. Le mouvement et la nature peuvent alors être une voie pour découvrir en soi l'existence d'un Autre qui nous surprend, nous informe, nous enseigne.

La Nature comme partenaire de jeu et de cheminement

Ce que la Nature rend possible, c'est de rénover avec sincérité et délicatesse notre nature d'homme et de femme sensible, joyeuse, courageuse et engagée. Avec la simplicité de la Nature, nos « masques » sont appelés à tomber, nos filtres internes à se dissiper, nos propres voiles à se lever avec bienveillance. Le lien avec la Terre devient inédit, intense et sobre. Il nous conduit dans l'espace du cœur là où prennent racine l'ouverture, la justesse, la confiance et l'équilibre.

De tout temps les Hommes ont su que leur nature interne était intrinsèquement liée à leur environnement. Ainsi, la nature est une partenaire de jeu, d'apprentissage, de cheminement et de co-connaissance précieuse. Elle nous offre un espace contenant, simple, authentique. Un terrain d'expérimentation plein de vitalité et de ressources innombrables. La diversité des paysages autour de nous nous met en relation avec nos propres rivières, collines, torrents, prairies, forêts... Alliée à une pratique artistique comme celle de danser ou de créer (land art, peinture sur corps, dessin, écriture...), elle devient un levier prodigieux pour embrasser un processus de transformation avec plaisir et profondeur.

Des exercices aussi simples que regarder attentivement les détails d'une fleur, marcher pieds nus, prendre le temps d'observer dans les détails l'écorce d'un arbre, explorer un coin de nature les yeux bandés sont des propositions simples, ludiques et accessibles à tous. Elles permettent d'affûter nos perceptions, de développer nos sens et de rendre disponible notre matière corps. Souvent, dans ce contexte,



des réponses inédites sur nos trois niveaux de conscience – physique, émotionnel et imaginaire – émergent. Guidées par les stimuli de la Nature, les nouvelles attitudes, postures et expressions qui surgissent nous offrent la possibilité de sortir de nos habitudes, de faire bouger les lignes de nos comportements et de tracer de nouveaux chemins à l'intérieur de nous.

Véritable voyage intérieur et extérieur, les dialogues dansés avec les éléments, l'écoute attentive, l'observation fine, la contemplation ouvrent de nouveaux territoires: ceux de l'émerveillement et de l'enchantement, de la volupté et de la grâce, de l'art de rêver, de créer et de voir l'extraordinaire dans le quotidien.

Béatrice MAINE
Praticienne en Life/Art Process®
Valence