



DANSER LES LETTRES HEBRAIQUES



Création

Hélène-Jeanne Levy Benseff
Directrice de l'école de
Biodanza SRT Nice

du vendredi 18 au dimanche 20 décembre 2026

(accueil vendredi 18 H – fin dimanche 17 h) – Château de la Plinguetière – Nantes
Aéroport

Danser les Lettres Hébraïques - Un chemin d'éthique

Comme tout autre, l'alphabet des Lettres Hébraïques sert à écrire, mais plus encore. Il sert peut-être – aussi et davantage - à se construire. La plupart des personnes, y voit des lettres et des sons mais, dans l'hébreu, chaque lettre est une clé.

Prenons quelques exemples, sur la base des cinq premières lettres.

La première lettre, Aleph. En première interprétation on l'associe au mot *bœuf*. Mais elle est aussi liée au verbe *Léaleph* qui signifie apprendre dans le sens de se dresser, comme le début de tout processus vivant. Une Anabase. S'élever, grandir, passer de l'impulsion à l'action consciente.

La deuxième lettre, Beth. Elle signifie la maison. La première maison de l'homme, c'est son corps. Cette lettre nous invite à habiter pleinement une demeure. À prendre la mesure, la différence et l'importance du dedans et du dehors.

La troisième lettre, Gimel. On la relie souvent à un *chameau*, Gamal, qui symboliquement porte en lui tout ce dont il a besoin pour survivre. Mais on peut aussi y associer *Gmila*, le sevrage. C'est apprendre à se détacher, à ne pas dépendre de tout, à devenir autonome, dans le sens d'être responsable des potentiels dont nous sommes porteurs.

La quatrième lettre, Dalet. C'est la porte. Après avoir grandi, avoir perçu la dimension, les possibles et limites d'un espace, apprendre à s'en détacher, pour continuer à s'ouvrir. Pour cela, faut-il encore savoir quand et comment s'ouvrir ou se fermer. Vers quoi ? Vers qui ? Pourquoi ? C'est le passage vers la relation. Franchir un palier, un seuil qui nous porte vers l'autre.

Et puis vient Vav, un crochet, un lien. Une sorte d'invitation à s'accrocher et à se connecter et à relier ce qui était séparé... Cette lettre correspond à notre « trait d'union » en français. Un petit signe, un petit trait qui traduit la force du lien, qui donne sens à notre grandir, notre action, nos choix, notre présence au monde lorsque nous offrons quelque chose de nous : ce qui a mûri dans l'expérience.

Ainsi, ces lettres, ne sont pas seulement des sons. Elles tracent un processus évolutif. Aleph, se maîtriser - Beth, habiter - Gimel, se détacher - Dalet, franchir - Vav, relier. Comme si dès les premières lettres, l'alphabet hébreu proposait déjà une direction : devenir humain. Il sous-entend qu'on ne naît pas humain, mais qu'on le devient.

On peut voir cela comme une interprétation possible, mais non exclusive d'une mémoire ancienne, *archétypale*. Une chose est sûre, c'est que ces lettres ne sont pas vides, elles parlent. Et peut-être qu'elles nous conduisent à une autre manière d'entendre les messages dans les mots. Elles nous invitent à concevoir le langage comme plus qu'un agencement de mots servant à communiquer. **Elles posent le langage comme le logos d'un projet à révéler.** D'un projet qui nous élève à une dimension plus grande que notre seule ambition personnelle. De sons, de mots, elles nous invitent à Nommer le réel. Elles ramènent à la conscience une surprenante capacité à entrer en re-lation – un récit revisité - avec ce qui a peut-être été connu, mais oublié : la Relation ineffable au Numen. Au Numineux. Au Sacré.

Et la Biodanza dans tout cela ?

Mon intuition et intention sont de donner corps à cette résonance que ravivent ces lettres. Le langage de nos danses les contient toutes. Rien à y rajouter. Rien à y changer. Rien à en extraire. Seul change le point de vue, nous invitant à poursuivre notre danse dans cette surprenante relation à la totalité vivante, attendant que par notre niveau de conscience nous en révélions la merveille.

Lors de la première proposition que vous avons dansé l'année dernière, nous avons vivencié l'enseignement de HESSED...

À partir de trois lettres (consonnes) formant le radical (la racine) des différents termes de la langue (verbes, adjectifs, adverbes, etc.), se déclinent les mots formés à partir d'une triade recelant de véritables codes à déployer. Car, chaque mot est formé de lettres qui sont elles-mêmes des mots (comme exposé dans les exemples plus haut). Ainsi, leur code, leur sens, se déploie à l'infini selon l'intuition, selon l'approche, la traduction. La mienne est en résonance avec le Principe Biocentrique et le Modèle Théorique de la Biodanza.

Lors du stage qui aura lieu au mois de décembre – **et auquel sont bienvenues des personnes n'ayant pas participé à la première édition de cette proposition** - l'aventure continuera. Nous explorerons, vivencierons les enseignements d'une nouvelle triade de lettres, formant un mot dont je réserve la surprise.

A suivre...

DANSER LES LETTRES HEBRAIQUES

FICHE D'INSCRIPTION

(à renvoyer avec vos arrhes par courrier ou par mail après virement)

NOM et Prénom :

Mail :

Stage : 180 € - Pension complète : 160 €

(ATTENTION : pas de repas le vendredi soir)

Horaires : du vendredi 18 décembre à 19 H 30 au dimanche 20 décembre 2026 à 17 H

**Lieu : Château de la Plinguetière – 51 route du champ de foire – St Aignan de GrandLieu
(Nantes Aéroport)**

Inscription après réception du **chèque d'arrhes de 100€** et **cette fiche** à l'ordre de :

A.B.E. 2 rue Suzanne Lenglen Bat C – 44470 CARQUEFOU

Ou par virement : Association Biodanza et Education

IBAN – Numéro de compte bancaire international

FR76 4255 9100 0008 0040 7331 927

Renseigner le virement en notant LETTRES HEBR.

Renvoyer la fiche d'inscription par mail.

INFOS : Soizic Le Guiff : 06 31 14 19 33

Site : www.biodanzaouest.fr

Email : reservationbiodanzanantes@gmail.com

