

# I am open to all that you are

## Om Tat Sat

Bernie Heideman

Key of Bm (capo 2)

♩ = 90

§  
A(G)

1.

Bm(Am)

2.

Bm(Am)

I am open to all that you are  
I am open to all that I am  
om tat sat oh oh om tat sat ha-re Om.  
I am

**Om Tat Sat** – Un mantra sanskrit pour l'acceptation de soi, des autres, et de tout ce qui est, même ce qui est caché.

Face au partenaire :

1. **Je m'ouvre à tout ce que tu es**

Le partenaire de droite reste en silence. Le partenaire de gauche chante en se plaçant dans une posture réceptive, mains ouvertes, bras le long du corps, paumes tournées vers le partenaire.

Répéter 1 : le partenaire de gauche reste en silence, tandis que le partenaire de droite chante et s'ouvre.

2. **Je m'ouvre à tout ce que je suis**

À nouveau, le partenaire de gauche bouge et chante seul·e en premier, il ouvre les mains vers le ciel. Sur "tout ce que je suis", ramener les mains vers le cœur. Répéter 2 : le partenaire de droite fait le même mouvement et chante, pendant que le partenaire de gauche reste en silence.

### **3. Oh oh Om Tat sat**

Comme si l'on rassemblait toutes nos facettes, les parties de nous-mêmes que l'on ne connaît pas ou que l'on nie, ou parfois ces qualités qu'on croit n'appartenir qu'aux autres. Les deux partenaires utilisent leur main/bras non dominant : le bras part sur le côté puis "ramasse" vers le cœur, en finissant avec le bout des doigts posé sur le cœur.

### **4. Oh oh Om Tat Sat**

Les doigts de la main non dominante restent sur le cœur, tandis que les deux partenaires répètent le mouvement de "ramassage" avec la main/bras dominant, en rassemblant nos dons, nos qualités. Les doigts terminent posés sur le cœur.

### **5. Oh oh Om Tat Sat**

Les mains viennent en mudrā de prière au niveau du cœur, puis les partenaires s'inclinent l'un·e vers l'autre.

### **6. Hari Om**

Les mains montent pendant que l'on tourne en passant devant son partenaire, en croisant les épaules droites. On termine face au partenaire suivant.

La danse peut se terminer en se donnant les mains en cercle. Puis la "tête du serpent" guide la ligne en pas chassés, en se repliant sur elle-même pour que les danseur·euses puissent croiser le regard de chacun·e. Finir en revenant en un seul cercle, ou en spirale.

De nombreux danseur·euses font une variation de la danse originale.

