

Biodanse - Danser la vie

Musique, mouvement, instinct de vie...

La biodanse est une technique corporelle,

Un art de vivre...

VIVRE LA « VIVENCIA »

La Biodanse favorise le développement harmonieux des cinq fonctions fondamentales de la vie :

- La vitalité : énergie vitale augmentée, motivation de vivre renforcée, nouveau regard sur la vie.
- La sexualité : clarté par rapport au désir, au plaisir, à l'identité sexuelle.
- L'affectivité : communication affective, élimination de la relation fusion-confusion, pouvoir dire, donner, recevoir.
- La créativité : capacité d'exprimer ses émotions à travers la voix et le mouvement, créativité artistique.
- La transcendance : perception holistique de l'univers, conscience écologique, mise en place du monde intérieur, sentiment d'être relié.

Dès mes premiers pas dans la Biodanse, j'ai été touchée au cœur, au corps et à l'âme ; une de ces rencontres où immédiatement l'on sait, l'on sent, que...oui , c'est important...La Biodanse m'a fait voyager à l'autre bout de moi-même... Donner des vacances à mon mental « décortiqueur », mettre au calme mon cortex pour faire « chanter » mes instincts n'était pas habituel et me remettait très fort en question. J'ai fait ce voyage au pays des sensations et des émotions dans la poésie de la rencontre avec moi, l'autre, les autres, l'univers. Je ne « parlais » plus la vie, je la « dansais ». Dans le plaisir du geste, la musique ouvrait mes pores, mon cœur, et me donnait la joie d'exister.

Le créateur du système Biodanse est le professeur Rolando Toro, psychologue et anthropologue Chilien. Il y a une quarantaine d'années, Rolando Toro s'essayait à diverses sortes de traitement pour aider les malades mentaux. A l'occasion d'une petite fête qu'il avait organisé pour eux, il eut l'idée de les faire danser des mouvements lents sur des musiques douces. Tous se sont détendus, à la fin de la fête, ils s'embrassaient. Mais la nuit fut mouvementée : les malades étaient très agités, certains avaient des hallucinations. C'était évident : quelque chose de leur inconscient avait été touché ... Toro décida alors de faire une nouvelle séance avec des musiques activantes, énergétisantes, qui permettaient des décharges émotionnelles, des cris, de la joie. Il constata après que les malades étaient calmes, les hallucinations disparaissaient, le sens des réalités augmentait. Et la Biodanse naissait. Aujourd'hui, La Biodanse est très répandue, non seulement en Amérique Latine, mais partout dans le monde. En Europe, la Biodanse s'est fait connaître sans grande publicité, de « cœur » à « oreille », en quelque sorte. Des écoles ont fleuri en Suisse, puis en Italie, en Espagne, en Angleterre, en Allemagne, en Belgique et en France (depuis 1994).

Ecouter les vibrations de son corps

Rolando Toro a répertorié plus de 2000 exercices qui, associés à des musiques appropriées, invitent chacun à se « désamidonner » de ses conditionnements habituels dans la sécurité que procure le groupe. Celui-ci est un champ d'énergies où chaque énergie individuelle va être décuplée. Le danseur reçoit des stimuli qui vont lui permettre d'écouter les vibrations intimes de son corps, de ressentir ses besoins profonds et de les exprimer dans la fluidité d'une émotion non verbalisée mais intensément vécue. Ses tensions se libèrent, il se découvre sous un nouveau jour. Bientôt il ne cherchera plus l'autre pour combler ses manques, mais ira vers lui simplement pour « être avec » dans des contacts clairs et nourrissants, sans attente particulière, sans charge émotionnelle. Que l'on danse seul, à deux, à trois, en groupe, le geste jaillit dans toute sa justesse, fruit d'une rencontre et non d'un savoir. Il n'est besoin d'aucune « disposition » particulière pour entrer dans le monde de la Biodanse, juste l'envie de danser, de s'exprimer dans le langage du corps, laissant au vestiaire le chuchotement du jugement. Simplement dans le plaisir et avec lui. Oublier hier. Célébrer la vie.

Les musiques choisies empruntent à tous les genres : jazz, classique, afro-brésilien, rock, chants sacrés. Certaines vont activer, élever le niveau d'attention ou euphoriser, d'autres vont générer le repos, la joie intérieure et la sérénité. L'harmonie musicale induit l'harmonie biologique et entraîne l'expression de soi : la musique s'incarne, elle devient mouvement corporel.

Et la cuirasse se dissout...

La base de la Biodanse est un principe appelé « biocentrique » : il s'inspire des lois universelles qui conservent les systèmes vivants et rendent possible leur évolution. Re-connaître la vie, faire évoluer la vie. La Biodanse met en lumière la partie saine de l'individu : plus elle grandit, plus la partie obscure tendra à disparaître. La Biodanse agit progressivement car la cuirasse dont nous nous entourons, que nous avons forgée correspond à un besoin de nous protéger et de nous défendre, et non à un désir. Sa mise en place naturelle depuis l'enfance a été nécessaire à notre survie. Au rythme de chacun, l'armure va doucement se dissoudre. Et cela à partir de la « vivencia » (terme que l'on peut traduire par « vécu », « conscience de l'instant présent », « perception intérieure d'être vivant ») et de ses cinq composantes : la vitalité, la sexualité, l'affectivité, la créativité et la transcendance. Car le principe objectif de la Biodanse est le réapprentissage et le développement de ces cinq fonctions fondamentales de la vie. Elle en réorganise et développe les potentialités. Elle tend à élever le degré de santé physique et psychique, favorise la rénovation organique, améliore la communication, stimule la créativité, non seulement artistique mais aussi existentielle. Musique, mouvement, « vivencia », situation de rencontre en groupe, sont les « instruments » utilisés. L'efficacité d'un exercice de Biodanse a sa source dans la profonde intégration de ces divers éléments. Ce n'est pas une psychothérapie, mais un système de prévention globale contre le stress physique et psychique.

Elle permet :

- de se sentir plus enthousiaste et heureux
- d'améliorer notre santé
- de renforcer la confiance et l'estime de soi
- de développer une plus grande cohérence entre nos pensées, nos sentiments et nos actions.

Ce qui marque le plus les participants à un atelier de Biodanse, c'est le plaisir et la facilité avec lesquels tous se laissent à bouger naturellement et librement.

Maguy LORRIAUX

Si vous êtes intéressé par la Biodanse, allez dans la rubrique contact du site et cliquez sur "information sur la

biodanse".