

## La Biodanza, une invitation à la guérison par l'amour

Comment vous parler de la Biodanza ? Comment vous la raconter, vous la dire le plus justement possible ? Vous faire, ne serait-ce qu'entraîner, toucher du doigt la beauté, la magie, la poésie de cette approche psychocorporelle et vivencielle que j'ai découverte il y a bientôt 3 ans, qui a transformé ma vie et dont je souhaite ardemment faire aujourd'hui mon métier.

La Biodanza, c'est, selon moi, d'abord et avant tout un enseignement de l'amour. L'amour de la vie. L'amour de soi, l'amour de l'autre, l'amour du lien qui unit à soi et à l'autre, à la vie.

La Biodanza pourrait être présentée comme une technique d'expression corporelle par le mouvement dansé qui permet à chacun de mettre en mouvement ses émotions, de les exprimer, de réveiller en soi ses potentiels créatifs, son petit enfant intérieur qui ne demande qu'à jouer, rire, danser et aimer. La Biodanza invite à mettre du mouvement dans sa vie, au propre comme au figuré, à réactiver le goût du plaisir et à danser sa vie, sa propre danse, avec les autres.

Elle permet dans le cadre chaleureux et permissif du groupe de réveiller l'étincelle de la joie de vivre, de la santé, du bonheur, du plaisir, de se sentir pleinement vivant...; cette étincelle s'installe alors dans le corps et cette mémoire corporelle permet à chacun d'y puiser de plus en plus souvent à chaque fois que nécessaire jusqu'à ce qu'elle rejaille chaque jour un peu plus dans la vie quotidienne. La Biodanza a un effet sur l'organisme, la santé et également dans le domaine affectif et existentiel.

### **CADRE**

Et si je vous invitais à un « cours » de Biodanza ? Celui-ci porte le nom de vivencia (je vous explique en détail le choix de ce mot quelques lignes plus loin.). Allez, venez, je suis sûre que vous ne le regretterez pas !

Nous voici ensemble pour 2h, 160mn d'invitation à célébrer la vie, à nous célébrer, chacun et tous. C'est en groupe que nous allons vivre et partager ce moment. Un temps de parole nous est tout d'abord proposé pour exprimer, déposer ce que nous avons ressenti, et surtout pas ce que nous avons pensé (!) lors de la vivencia précédente. Puis débute à proprement parler la vivencia. Commençons par une ronde. Une vivencia commence toujours par une ronde. Et se termine par une ronde pour marquer la fin de ce temps hors du temps qu'est la vivencia. Pourquoi donc ? Ce rituel, comme ce fut le cas pour nombre de nos ancêtres, et comme c'est le cas pour de nombreuses civilisations encore à ce jour, marque le début d'un processus vivant et aide chacun à se sentir en lien, en confiance et en sécurité. Main dans la main, à notre rythme sur la musique qui vient nous prendre doucement, elle aussi, par la main. Selon le thème choisi par le Facilitateur (nom donné au Professeur de Biodanza et inspiré de Carl Rogers, le Facilitateur de Biodanza ayant pour fonction de faciliter l'accès aux « vivencias »), elle nous emmène, soit par sa mélodie, soit par son rythme et commence à agir sur notre psychisme, nos émotions. Elle nous touche, simplement et nous emmène. Puis, le Facilitateur peut nous inviter à marcher, marcher avec détermination, marcher avec le cœur comme élément moteur physique et symbolique de notre marche, marcher sur le sol de cette pièce où nous sommes. Mais surtout à marcher dans notre vie. Ou nous pouvons également danser seul par exemple pour permettre la libération du mouvement sur une musique rythmée. Puis vient la rencontre avec l'autre à travers des danses à deux, à trois... C'est une invitation à entrer en lien, à se rencontrer, se synchroniser, dialogue non pas par les mots, mais par le corps, le regard...

Rencontre également avec le groupe à travers des rondes qui ponctuent la vivencia, des étreintes... La notion de groupe, de lien, est fondamentale en Biodanza. C'est pour cette raison que la Biodanza ne peut se pratiquer seul. Nous sommes avant tout des êtres de lien.

Et nous finissons par une ronde. Toujours.

Expression de soi, contact sensible, réactivation en lien avec le groupe.

### **ORIGINE**

Biodanza signifie « Danse de la vie ». « Bios » en grec signifie « vie » ; « danza » signifie danse, mais surtout mouvement intégré plein de sens.

La Biodanza a été créée dans les années 60 par Rolando Toro Araneda, chilien, professeur d'anthropologie médicale et de psychologie de l'art et de l'expression à l'université de Santiago du Chili. Elle s'appuie sur un modèle théorique précis, fondé lui-même notamment sur la biologie, la physiologie, l'anthropologie, les effets de la musique sur le mouvement et les émotions, et surtout « d'une méditation sur la vie, d'une nostalgie de l'amour ».

En étudiant la stimulation émotionnelle provoquée par la danse et la musique, Rolando Toro découvrit que cette dernière, associée à des mouvements spécifiques, pouvait agir de la manière suivante sur un individu :

- danses harmonieuses et lentes avec un effet régressif, de dissolution des limites corporelles
- danses euphorisantes et rythmes joyeux avec un renforcement de la conscience intensifiée de soi, augmentation du sens de la réalité et une augmentation de la conscience corporelle,

ces deux catégories de mouvement ayant une action de renforcement de l'identité.

La décharge émotionnelle provoquée par la musique associée à celle du mouvement dansé laissait donc supposer de l'impact de cette théorie sur différentes pathologies, sur les névroses et stress de la vie quotidienne.

Vivre l'instant présent dans tout son être émotionnel, psychique, corporel... La Biodanza invite à mettre de la vie dans sa vie, à se sentir pleinement vivant. Jusqu'au plus profond de ses cellules. A mettre du mouvement dans sa vie, dans son cœur et dans son corps. Pour s'épanouir, pour s'exprimer, pour se rencontrer soi-même avec authenticité, pour rencontrer l'autre aussi. Dans l'amour, le respect et la fraternité.

C'est un hymne à la vie, une invitation à sacrifier la vie dans notre vie, à lui rendre grâce à chaque instant.

La Biodanza a valu à Rolando Toro d'être nommé pour le prix Nobel de la Paix en 2002.

### **OBJECTIFS**

La Biodanza se présente comme un système :

- d'intégration humaine, i.e. « réveiller la fonction archaïque de connexion à la vie » pour permettre à « l'individu de se diriger, avec une force sélective intense, vers des formes d'action qui renforcent son développement et l'intègrent à lui-même, à l'espèce, au cosmos. Ceci va permettre la dissolution de dissociations corporelles, psychiques, émotionnelles, relationnelles...
- de rénovation organique, par la stimulation du processus humain d'homéostasie et la réduction des facteurs de stress. La Biodanza va alors favoriser la régression qui au travers du lâcher-prise, va permettre à notre corps de se régénérer et de se nourrir de plus de vie, de santé.
- de ré-éducation affective qui prend toute sa place dans une société actuelle de plus en plus individualiste. Il s'agit pour la Biodanza de créer, ou recréer du lien. Le lien avec soi, le lien avec l'autre, comme semblable, partie de nous, le lien avec notre planète Terre nourricière, avec la nature. Stimuler l'affectivité, l'amour.

et

- de ré-apprentissage des fonctions originaires de vie. La Biodanza entend ici nos instincts, considérés comme l'expression de notre programmation biologique, l'expression de la vie en nous. Cette sagesse biologique ancestrale et innée qui, lorsqu'elle est pleinement épanouie, permet à la vie de s'exprimer en chacun dans toute sa splendeur,

par la musique, le mouvement, l'expression des émotions et des potentiels génétiques.

Les lignes qui suivent vont vous permettre de mieux appréhender comment ces objectifs peuvent être atteints.

## METHODOLOGIE

La vivencia, qui est le nom donné au cours en lui-même de Biodanza est à la base de la méthodologie de la Biodanza et s'inscrit dans la gestalt musique -mouvement – vivencia. La méthodologie de la Biodanza s'articule autour de l'harmonisation entre la musique, le mouvement et la vivencia. Ces trois éléments forment un ensemble organisé dont les composantes sont inséparables parce que l'objectif de l'ensemble ne peut être atteint sans la participation simultanée de ces trois éléments. C'est également la cohérence entre ces trois éléments qui va garantir l'efficacité de cet ensemble.

Le mot « vivencia » dérive du latin « viventia » qui signifie « expérience de la vie » et pourrait se traduire en français par « vécu ». Rolando Toro s'est inspiré des recherches de W.Dilthey qui propose le concept exprimé par le terme allemand « Erlebnis » et le définit comme « quelque chose révélé dans le complexe psychique, donné dans l'expérience interne d'une façon de vivre la réalité pour un individu ». Rolando Toro redéfinit le concept de « vivencia » comme une expérience vécue avec une grande intensité par un individu dans le moment présent, dans l'ici et maintenant, englobant la cénesthésie, les fonctions viscérales et émotionnelles, l'intégralité de l'être humain en vivencia. C'est un temps hors du temps, un temps où le temps n'existe plus pour l'individu qui est en totale connexion avec l'instant présent, par tous les pores de sa peau, par toutes ses cellules, par tous ses organes. Il est en vie et tellement connecté. Il n'a jamais été autant en vie, il n'a jamais autant senti couler la vie dans ses veines, dans tout son corps, frissonner le long de son épiderme. Toutes les cellules de son corps sont en vie, en expansion, elles vivent. Le corps vit. Les hormones fluent, les endorphines se déversent dans le sang.... Le danseur est là hors du temps. Dans un état de conscience modifié, dans un état d'expansion cénesthésique où tout son être est en connexion avec la vie, et avant tout, avec son identité propre. Il n'a jamais autant habité son corps, ses cellules, son ventre, son cœur, son sexe, ses pieds. Comme le dit Alejandro Balbi Toro, le petit-fils de Rolando Toro, chaque vivencia est une transe. On y arrive en état de vigilance et on en ressort avec une conscience amplifiée. On en ressort connecté, reconnecté. Oui, reconnecté à soi, à son identité, à la vie.

A chaque instant de sa vie, l'être humain vit une vivencia. Il en expérimente ainsi des milliers dont il est plus ou moins (souvent moins que plus) conscient. **La Biodanza propose de n'exprimer et de renforcer que les vivencias positives.** Son credo est le plaisir comme pouvoir organisateur.

Le mouvement en Biodanza est considéré comme « un mouvement profond qui surgit du plus intime de l'homme. C'est un mouvement de vie, c'est un rythme biologique, un rythme du cœur, de la respiration, une impulsion de lien à l'espèce, un mouvement d'intimité »..

Inutile de savoir danser, bien au contraire ! Il ne s'agit en aucun cas d'exécuter des pas de danse. Ce n'est pas un mouvement appris, cortical, parfois souvent dénué d'âme qu'il nous est proposé d'exécuter. Mais justement un mouvement plein d'âme, de cœur, d'énergie. Plein de notre identité, de nos richesses. Un mouvement qui jaillit là, dans l'instant, la plus belle expression qui soit de notre individualité, de notre identité. La Biodanza invite à un mouvement organique en lien avec les mouvements naturels de l'être humain. Mouvement organique qui, de par l'expression des potentialités génétiques qu'il va ainsi permettre, creuset de notre identité, va régénérer tout notre être.

La Biodanza n'est pas une danse libre. Une qualité de mouvement est proposée par le Facilitateur sur une mélodie spécifique, le tout afin d'induire une vivencia particulière. On change la musique, le mouvement change et l'émotion change. Le corps tout entier devient l'organe pour sentir la musique, au même titre que l'oreille. C'est ainsi une invitation

pour chaque participant de ne pas répéter des mouvements connus – car l'expression dansée parle de notre façon d'être au monde - mais de s'ouvrir à de nouveaux possibles et ainsi s'enrichir de nouvelles possibilités d'expression.

Selon le type de musique, les émotions et les mouvements vont être différents. Par exemple, la musique brésilienne éveille la joie et la sensualité ; la musique africaine, plus primitive, relie l'individu à la terre, à la nature, elle anime notre corps et notre cœur ; une mélodie plus affective va nous relier aux autres.

Jazz, musique classique, samba, rythmes africains. La musique est rigoureusement sélectionnée pour son pouvoir organique et déflagrateur, pour sa capacité à créer l'émotion et la mettre en mouvement. La musique est un langage universel qui nous émeut ; elle éveille à la fois nos émotions sans passer par les filtres analytiques de la pensée et elle nous met en mouvement. Les formes musicales sont sélectionnées en fonction de leur contenu émotionnel, leur puissance déflagrante de réponses émotionnelles spécifiques. La musique organique touche directement le système limbique et l'hypothalamus car elle éveille l'émotion, l'expression et la réponse motrice, et déclenche une profonde stimulation viscérale.

La musique est l'élément médiateur entre l'émotion et le mouvement.

La vivencia va permettre le développement du potentiel génétique de chacun. Ce potentiel génétique représente l'ensemble des caractéristiques uniques qui constitue l'identité biologique d'un individu et ses comportements instinctifs, déterminée dès la conception et qui se développera tout au long de la vie.

Ce potentiel se manifeste par 5 canaux :

- **la Vitalité** : Mots clés : Auto-régulation, mouvement. C'est ce qui nous relie le plus à l'élan vital, à l'impulsion de vie en nous, à notre santé, à la capacité de notre organisme à s'auto-réguler. C'est le lien avec notre sagesse biologique. elle est reliée à l'instinct de conservation, dans les mécanismes chargés de maintenir l'équilibre interne et la régulation de l'organisme. C'est la ligne qui nous relie le plus à notre santé. Se sentir, c'est la base de la vitalité. Exprimer la joie de vivre est l'une des plus belles expressions de la vitalité car nous rendons ainsi grâce à la vie.

- **la Sexualité** : Mots clés : Désir, plaisir. C'est la capacité de l'être humain à se relier au désir, à son désir, au plaisir sous toutes ses formes, à ceux de la vie quotidienne, à l'orgasme, à jouir de la vie. Elle a pour origine l'instinct sexuel qui assure la reproduction et le flux génétique.

- **la Créativité** : Mots clés : innovation, curiosité. C'est la capacité d'expression identitaire, de changer, de créer de la nouveauté dans sa vie. Créativité existentielle : quels choix dans ma vie pour l'épanouissement et le respect de qui je suis ? Il s'agit du potentiel de transformation et d'innovation de chacun. Son origine est l'instinct exploratoire.

- **l'Affectivité** : Mots clés : Nutrition, sécurité, protection. C'est la capacité à entrer en lien avec l'autre, à rechercher un environnement écologique pour soi, reconnaître les bonnes relations de celles qui sont toxiques. Elle se rapporte à l'instinct grégaire et son origine biologique se trouve dans les forces de cohésion de l'espèce. C'est la capacité à ressentir l'amour différencié (l'autre) et l'amour indifférencié (pour l'espèce, l'humanité)

- **la Transcendance** : Mots clés : lien avec la nature, harmonie. C'est la capacité à se relier à la vie, à se connecter à la sacralité de la vie, à dépasser l'ego, à s'identifier à la nature entière et à l'essence même des personnes. Elle puise son origine dans l'instinct de fusion vécu dans le ventre maternel.

qui répondent aux besoins essentiels de chaque être vivant.

C'est le plein épanouissement de ces 5 canaux d'expression qui va permettre aux potentiels génétiques de chaque individu de s'exprimer et permettre l'expression d'une identité pleine, entière, riche et authentique.

Rolando Toro a décliné ces 5 chemins d'épanouissement en de nombreux exercices alliant une qualité de mouvement particulière et une musique spécifique pour amener l'individu à se reconnecter à son identité propre, à la vie en lui, et à s'en nourrir. A travers une marche de détermination pour la Vitalité, une samba pour la Sexualité, une danse de transgression pour la Créativité, une ronde de solidarité pour l'Affectivité, une danse des 4 éléments pour la Transcendance.... Chacun de ces 5 canaux a ses exercices propres qui vont inviter chaque participant à réveiller sa vitalité, sa sexualité, sa créativité, son affectivité, sa transcendance....pour une pleine intégration des différentes composantes de son être : son cœur, son corps, son âme.

Ces 5 canaux, appelés également lignes de vivencia sont présentés dans l'ordre indiqué ci-dessus, du mode d'expression le moins réprimé au plus réprimé, du plus exprimé au moins exprimé, dans notre société actuelle. La capacité à établir des liens avec soi, avec les autres, avec la nature est ainsi très loin dans le classement. C'est pourtant notre cordon ombilical. La transcendance, c'est prioriser l'harmonie dans notre vie. Alejandro Balbi Toro, le petit-fils de Rolando Toro a utilisé la métaphore du chariot tiré par 5 chevaux représentant les 5 lignes de vivencia. Au même titre qu'un cheval faible ralentirait l'attelage tout entier, on ne peut pas laisser une ligne à la traîne car c'est la vie tout entière qu'elle ralentit. On ne peut donc sublimer aucune des 5 lignes pour un plein épanouissement de sa vie.

Ces 5 lignes vivencielles se lient entre elles et se potentialisent réciproquement. Elles sont travaillées de façon combinée.

Mais où en sommes-nous dans chacun de ces domaines ? Quel est notre niveau de vitalité ? Avons-nous une sexualité épanouie ? Des relations affectives nourrissantes ? Quelles ont été les nourritures qui nous ont été données pour développer ces 5 lignes ? Tout dépend en définitive, dans l'instant présent de cette question, des vivencias personnelles que chacun a vécu dans chacun de ces 5 domaines, des nourritures qui nous ont été données dans notre vie.

La vivencia va produire un véritable bombardement d'écofacteurs positifs permettant ainsi à chaque participant de stimuler son potentiel génétique pour mieux exprimer son identité, avoir la sensation intense d'être vivant, de sentir la vie en soi.

Un écofacteur est un élément de l'environnement qui va permettre ou non la stimulation du potentiel génétique de chaque individu. Un écofacteur peut être positif ; il va stimuler le potentiel de chacun ; il peut être négatif et va alors inhiber ce potentiel. Par exemple, un bébé qui apprend à marcher, qui explore à 4 pattes chaque jour un territoire un peu plus vaste va être bloqué dans son instinct exploratoire, lié à la créativité, si son père l'empêche de se déplacer pour qu'il ne fasse de bêtise et le remet systématiquement dans son parc.

La nature de la vivencia est nourrie par les significations émotionnelles de la musique utilisées et des catégories musicales qui prévalent en elles. Une musique où l'harmonie prédomine n'aura pas les mêmes effets qu'une musique dans laquelle la mélodie ou le rythme prédomine. Chacune va induire des vivencias différentes. Musique et mouvement en harmonie car ayant pour objectif avant tout l'induction d'une vivencia particulière dont les effets correspondent à l'objectif méthodologique de la vivencia en question, s'intégrant au processus d'intégration et de développement humain proposé par la Biodanza. Par exemple, si le Facilitateur propose une vivencia dont le thème portera sur le lien, les exercices proposés seront en lien (c'est le cas de le dire !) avec ce thème et une synchronisation mélodique sur la musique « Blue Moon » pourra par exemple être proposée. Car se synchroniser à deux sur une mélodie, c'est s'ajuster l'un à l'autre, entrer en dialogue. La Biodanza est avant tout un outil d'intégration. Qui dit intégration dit harmonie. Qui dit harmonie dit vivencia harmonieuse.... Jusque dans les moindres détails. Les vivencias peuvent parfois être troublées, stimulées ou exaspérées par des situations de groupe inhérentes à la dynamique de groupe. Pour réussir à conserver leur valeur essentielle, les exercices inducteurs de vivencia devront alors avoir une forte intentionnalité et un haut degré d'unité

dynamique. Ce qui ne veut cependant pas dire que les vivencias de chacun des participants seront identiques. Elles pourront toutes être vécues à des niveaux différents.

C'est au travers de danses individuelles, de rencontres, de danses à 2, à trois, que le danseur va vivre organiquement des émotions induites par la musique et le mouvement proposé par le Facilitateur. Il s'agit de créer des situations réelles permettant l'induction de vivencias intégrantes. La Biodanza est un catalyseur de vie. Elle présente des situations concentrées de vie. Et elle appelle ces situations des vivencias. Elle propose donc, contrairement à d'autres formes de thérapie, des situations réelles de vie vécues dans l'instant qui permettent une expression émotionnelle organique, viscérale vécue d'un point de vue cénesthésique et ressentie dans l'instant de manière unique. L'objectif n'est pas de recréer une situation du passé pour la revivre, ou de créer une situation imaginaire. Non, la situation est là dans l'instant parce que le danseur la vit, la danse. La rencontre est là, le mouvement est là la danse est là. L'émotion est là. Après, il s'agit de la vivencia propre et unique de chacun qui surgit ainsi, toujours, que l'émotion soit d'une intensité forte ou quasi imperceptible. C'est une situation de vie imprévisible puisqu'elle est vécue dans l'instant.

Toute vivencia proposée par la Biodanza est une vivencia d'identité, qu'elle passe par le pôle de la conscience intensifiée de soi ou par celui de la régression. Ces deux pôles constituent ensemble l'identité de l'être humain et le fondement du modèle théorique de la Biodanza. Il peut donc être proposé au participant des exercices lui permettant de prendre pleinement conscience de son identité propre, de toutes ses richesses, atteindre un pic d'activation de cette conscience intensifiée de soi, pour ensuite emmener le danseur en confiance, fort de sa nourriture identitaire, en régression et nourrir ainsi l'identité à un niveau organique, inconscient. Ce qui ne veut pas dire que la conscience intensifiée de soi ne nourrit pas sur un plan organique et inconscient. Bien au contraire. Mais la régression va puiser dans la génétique de l'individu qui va, en quelque sorte, dans un état modifié de conscience, se nourrir à sa propre source, au sein de son potentiel génétique au sein de l'inconscient vital défini par Rolando Toro. Rof Carballo démontra que tout être vivant régresse avant de franchir un nouveau palier d'évolution. Et c'est cette étape de régression, ce retour nutritif à la source qui le permet. Toute vivencia est l'expression la plus fidèle de soi, de l'identité, sans intervention de quelque sorte que ce soit, à l'instant, l'endroit où elle se produit, d'une conscience moralisatrice, limitante ou autre. Parce que la vivencia est antérieure à la conscience.

La Biodanza donne la priorité à l'induction de vivencias intégrantes de joie, de paix, d'harmonie, d'élan vital, d'amour, d'érotisme, de tendresse, de transcendance. C'est dans ces vivencias intégrantes que le danseur va venir puiser, organiquement, des éléments nutritifs et sains permettant l'intégration de ses instincts, de ses sensations, de ses émotions, de ses sentiments, de tout ce qui le compose en tant qu'être humain : son corps, son cœur, son âme. Certaines émotions ressenties peuvent être parfois douloureuses mais par magie, la musique vient avec douceur, amour, vitalité, nous prendre par la main et suivre son rythme, son harmonie....le courant de la vie. Oui, des émotions douloureuses peuvent être vécues, enfouies, ou non, surgissant là où on ne les attend pas. Cela peut faire mal ; je crois cependant que ça libère...toujours. Et la musique est là, encore et toujours, Et le corps, et le cœur des autres pour épancher sa peine, soutenir, réchauffer. Nourrir. Intégrer. S'intégrer soi-même dans tout son être.

Les vivencias sont vécues, dans l'instant, sans mots – la parole est « bannie » dans la vivencia, à l'exception de quelques exercices – et, tant que faire se peut – tout dépend de chaque individu propre – sans l'intervention du cortex qui élabore, interprète et rationalise. Elles apparaissent avant que la conscience s'empare de ce qui vient d'être vécu avec spontanéité. Elles sont vécues et ressenties dans le corps et ont ainsi une force indéniable de réalité. Elles ne peuvent être décidées, pressenties, maîtrisées.

La vivencia est prioritaire en Biodanza car elle est antérieure à la conscience. Elle est donc l'expression même de l'identité organique, instinctive, émotionnelle, psychique et spirituelle de l'individu en danse sans aucune interaction, conflit ou intervention de la conscience. C'est dans cet objectif que la Biodanza utilise la musique et le mouvement. Le corps. La vivencia puise son expression là où la conscience n'est pas encore, là où l'identité a toute sa place, prend toute sa place, sans peur d'être ou ne pas être, d'avoir ou ne pas avoir. Elle est expression. Elle est. C'est tout. Il n'y a donc pas dissociation. Il y a donc intégration de tout. Donc, si la vivencia est intégrante, elle permet à l'individu d'être intégré. Bien au-delà d'une conscience qui rationalise, réfléchit, cherche à comprendre, élabore. L'élaboration est organique, à un niveau certainement qui nous dépasse. Cette élaboration organique se fait là où c'est bon pour l'individu en question.

C'est de par cette possibilité d'expression pleine et entière que l'individu peut ainsi se sentir organiquement, émotionnellement et psychiquement comme jamais auparavant. Il entre en connexion avec son identité, avec ce qu'il est. Avec un trésor vierge de toute exploration dévastatrice telle que pouvaient l'être nos pays colonisateurs. Oui, vierge et pur. Une terre de magnifiques et sauvages instincts, de belles émotions, de sentiments forts. D'autres peut-être moins louables. Mais comme l'écrivit Rüdiger Dahlke, « c'est bien parce que cela existe. » Quoi qu'il en soit, cette identité est là, forte de son histoire vécue, de ses espoirs, souffrances, attentes, réalisations. Et nous entrons en lien avec elle, subtilement, subrepticement. La vivencia prend notre conscience de vitesse...et hop, nous sentons. Oui, nous nous sentons. C'est l'expression de notre identité, de nous. De la vie. Peut-être est-ce pour cela que la Biodanza nous fait nous sentir tellement vivants, réellement. Parce que c'est nous que nous sentons, et pas celui ou celle qui devrait être comme ceci ou comme cela. Oui, nous. Dans toute notre force, notre puissance, notre fragilité, notre vulnérabilité. Nous ôtons la couche de conscience, de morale qui a crée notre personnalité pour entraîner sous ce manteau de mousse la terre vierge, chaude, qui palpite, et nourrissante que nous sommes. Dans toute notre splendeur, ce terreau qui est là. Et qui n'attend que nous.

La Biodanza se différencie des autres thérapies d'abord parce c'est une thérapie non verbale. La parole n'y a pas sa place, sauf pendant les temps de « parole émue » en début de vivencia où chacun est invité à venir déposer son ressenti, ses émotions sans passer, tant que faire se peut, par les filtres de la pensée. Il s'agit d'un vécu émotionnel que l'on dépose pour lui donner corps. D'autre part, elle travaille avec la cénesthésie de chacun et non sa partie cognitive et verbale. Elle intègre tout l'individu, son corps, son âme, son cœur. La Biodanza s'adresse à la partie saine de notre organisme, à l'étincelle de vie présente en chacun pour la développer dans tous les domaines de la vie, et non à la partie malade et en souffrance. Elle va accueillir la souffrance si celle-ci se présente mais ne va en aucun cas la stimuler et provoquer une catharsis. Elle travaille sur l'identité qu'elle considère comme l'essence même de chaque individu plutôt que sur la personnalité de l'individu influencée dans la plupart des cas par l'enfance, l'éducation, l'adolescence...La Biodanza a un but à la fois éducatif, rééducatif et thérapeutique et permet le développement des potentialités de chacun sans passer par la conscientisation, l'interprétation ni le rapprochement avec d'éventuels traumatismes antérieurs.

Les exercices de Biodanza agissent en profondeur sur l'organisme au niveau physiologique et viscéral. En effet, cette stimulation émotionnelle modifie les fonctions du système limbique et de l'hypothalamus, responsable de la régulation instinctive et émotionnelle, fonctions ordinairement inhibées par les activités corticales telles que le langage verbal par exemple, ou encore la vision ou le mouvement volontaire. La vivencia agit également sur le système neurovégétatif et renforce les mécanismes de régulation viscérale.

En ce qui concerne la Vitalité, les exercices proposés par la Biodanza augmentent la résistance immunologique, améliorent la santé, stimulent l'expression de l'élan vital, éveillent la joie de vivre et intensifient la conscience de soi. La Biodanza agit

pour cela sur le système neuromoteur et sur les circuits cardiaques, respiratoires, neuroendocriniens, immunologiques et émotionnels. Ces exercices activent ainsi l'autorégulation organique, améliorent l'homéostasie (tendance des organismes vivants à maintenir constants leurs paramètres biologiques face aux modifications du monde extérieur) et permettent la rénovation cellulaire.

Pour ce qui est de la Sexualité, les exercices proposés augmentent la fonction érotique, la volupté et le plaisir des sens, renforcent la sensibilité pour que chacun trouve son chemin vers le plaisir. Ces exercices peuvent être des danses de la féminité, de la masculinité, des danses de séduction qui nous invitent à ressentir notre corps comme source de plaisir. Ainsi, les glandes endocrines, productrices d'hormones, qui interviennent dans l'activité sexuelle, sont activées. La caresse est utilisée également pour le développement de cette ligne, entre autres.

Les exercices de Créativité stimulent les capacités innées d'expression et d'innovation de chaque individu. Des danses expressives invitent chacun à mettre en mouvement sa vie, ses émotions. Chacun exprime sa richesse créative avec des danses aussi différentes qu'il y a de danseurs ; chaque danseur ose contacter sa créativité et l'exprimer, montrer et danser ce qu'il ressent. Chacun est à la fois créateur et création.

Les exercices utilisés pour activer la ligne de l'Affectivité permettent d'augmenter la confiance en soi grâce à la communication entre les différents participants, de développer la notion d'entraide, de partage, d'apprivoiser le don et le recevoir. Ces exercices invitent chacun, au sens propre comme au sens figuré, à ouvrir son cœur ; à travers des exercices de rencontre, chaque participant s'apprivoise avec respect, dans le respect de la différence. La Biodanza permet alors de développer chaleur humaine, sincérité, confiance et beauté des sentiments.

Pour finir, les exercices liés à la Transcendance, comme les danses dans la nature, les exercices dans l'eau, les cérémonies avec le feu et la terre connectent chacun à la nature, l'univers et éveillent une attitude écologique, un respect de la nature et de l'environnement.

La régression, induite par un certain type de musique et de mouvement, est un retour psychologique et biologique à des étapes périnatales ou de la petite enfance. Les limites personnelles disparaissent, la vigilance individuelle se réduit et l'individu s'abandonne à un état cénesthésique semblable à celui du bébé dans l'utérus. L'état de régression permet une rénovation biologique, une régénération des tissus et des organes, ainsi qu'une restauration des modèles de réponses physiologiques.

La régression en Biodanza, induite par des musiques lentes et douces, active le système parasympathique avec, entre autres, les effets suivants :

- ralentissement du rythme cardiaque et de la fréquence respiratoire
- augmentation des sécrétions des glandes lacrymales et salivaires
- stimulation du péristaltisme intestinal
- érotisation globale
- toutes les sensations de plénitude et d'apaisement.

La conscience de soi est la conscience d'être vivant, elle amplifie la perception de ses limites corporelles, du monde et permet à l'individu de se percevoir comme unique et différencié.

La conscience de soi est induite par des musiques joyeuses, rythmées et euphorisantes ; elle active le fonctionnement du système sympathique avec, entre autres, les effets suivants :

- accélération du rythme cardiaque et de la fréquence respiratoire
- élévation de la pression artérielle
- vasoconstriction des vaisseaux sanguins irriguant les viscères
- déplacement du sang vers les muscles qui vont entrer en action
- bronchodilatation pour permettre une meilleure oxygénation

- toutes les réactions d'alerte et d'urgence

Le passage continu et alterné entre l'état de régression et de la conscience de soi permet un développement nommé transtase qui conduit à un niveau à chaque fois plus élevé d'intégration à tous les niveaux et à une expression plus riche du potentiel génétique. La Biodanza permet ainsi d'intégrer la pensée, l'affectivité, les sentiments, les émotions et la motricité, le tout permettant une harmonisation et une vie plus authentique, plus en accord avec l'identité propre de chacun.

## **PUBLICS**

La Biodanza s'adresse à tout le monde, hommes, femmes, jeunes et moins jeunes, aux personnes âgées, aux femmes enceintes, à des publics en difficulté (personnes dépressives, personnes handicapées...).

## **ACTUELLEMENT**

La Biodanza est aujourd'hui implantée depuis plus de 40 ans dans plusieurs pays d'Amérique Latine dans les domaines de l'éducation et de l'action sociale. Elle est également très bien implantée en Europe et en France, à travers la création de cours hebdomadaires et d'école formant des futurs Facilitateurs.

Soutenue par l'UNESCO, la Biodanza est proposée comme médecine complémentaire en Grande-Bretagne et se développe de plus en plus auprès d'institutions publiques telles que les écoles, les universités, les hôpitaux en Europe.

Et si nous nous faisons le cadeau de nous offrir une vivencia, et de goûter l'instant présent. De sentir, regarder là où nous en sommes dans notre vie, dans l'instant, en termes de Vitalité, Sexualité, Affectivité ? Venez dans la ronde, offrez-moi votre main. Offrez votre main à la musique qui vous invite à danser. Comme l'écrivait Roger Garaudy, « Que se passerait-il si au lieu de construire seulement notre vie, nous avions la folie ou la sagesse de la danser ? »... !



Caroline MASSON-CARTIER

[masson\\_caroline@hotmail.com](mailto:masson_caroline@hotmail.com)

Facilitatrice Titulaire (Ecole de Biodanza RT de Lyon)

Spécialisée Biodanza Enfants & adolescents, Biodanza en entreprise

Psycho-somatothérapeute (EEPSSA)

Présidente de l'association « En corps, d'âme, de cœur »

## **Bibliographie :**

- ★ Documents de formation de l'école de Biodanza Rolando Toro de Lyon
- ★ Comptes-rendus personnels sur la théorie de la Biodanza
- ★ Rolando Toro, « Biodanza »
- ★ Carole Rivière, « Gestalt-thérapeute et facilitatrice de Biodanza », article paru dans les « Cahiers de Gestalt-Thérapie ».