

corporellement vôtre

La Biodanza : une réponse au stress



Le stress touche largement et profondément nos contemporains. Stress qui, en anglais, signifie "tension". Utilisé tout d'abord uniquement par les ingénieurs pour définir l'effort ou la tension auxquels étaient soumis les matériaux, ce terme a été adopté par Cannon, en 1910 déjà, pour parler de la réponse produite par l'organisme humain face à une situation particulière.

Puis il y a eu le Canadien, prix Nobel de Médecine, Hans Selye, qui a défini le stress comme un "syndrome général d'adaptation", l'adaptation de l'organisme à des tensions, internes ou externes.

L'organisme s'adapte par deux voies :

- Stimulation du système nerveux sympathique : la fameuse adrénaline permet une réponse active au stress. Lutte, fuite, domination, apprentissage... Réaction saine et adaptative, elle peut devenir dangereuse si la situation se prolonge. C'est alors que la personne stressée peut se sentir "survoltée" en permanence, n'arrive plus à dormir, ne sait plus changer de registre et récupérer. Les effets de l'adrénaline sur le système cardio-vasculaire (hypertension, infarctus), sur le psychisme (irritation, peur, colère) deviennent néfastes et peuvent entraîner malaises et maladies.

- Stimulation du système nerveux parasympathique par l'hypophyse lors d'une situation de stress qui se prolonge et devient chronique. En même temps, une cascade de réactions hormonales entraîne une production accumulée de cortisone, ce qui provoque une nette diminution des défenses immunitaires, et entraîne par là également bien des maladies...

Les signaux d'alarme sont multiples : organiques ou physiologiques, comme nous l'avons vu, ou psychologiques. Par exemple : tensions au travail, conflits affectifs, crises économiques, états dépressifs de type existentiel... Et puis, plus insidieusement, la vie s'en va : les mouvements deviennent de plus en plus mécaniques, sans âme. La créativité est massacrée. Transformés en automates, les stressés "produisent" et pourtant sont frustrés...

La Biodanza, à travers un ensemble d'exercices-danses sur des musiques sélectionnées, a pour but de nous permettre de retrouver le mouvement vivant, "habité", plein de sens, empreint de créativité et d'émotion, un mouvement complet, vital, mouvement de l'âme.

Ceci se fait en intégrant la perception (le sentir) et la motricité (le faire) tout en retrouvant le plaisir et la motivation de bouger.

Ces exercices-danses sont utiles pour stimuler et intégrer les fonctions instinctives du système neurovégétatif (sympathique et parasympathique) : la fonction respiratoire et cardio-vasculaire, le tonus musculaire, les mécanismes de repos, la restauration biologique...

La Biodanza, réponse au stress secret de santé et de bien-être ?

Durant les séances, se succèdent des exercices de caractère ludique d'intégration rythmique et motrice, de plaisir cénestésique, de fluidité, de contact et de relaxation.

Les nouvelles recherches démontrent que le contact active le système cardiaque et respiratoire, dissout les tensions motrices chroniques et renforce le système immunitaire.

Tous les exercices de mouvement ralenti, et ceux qui stimulent l'affectivité, activent le système parasympathique et produisent une diminution de la pression artérielle systémique et une diminution de la sécrétion d'adrénaline (réaction de bien-être et de plaisir).

Pendant tous les moments de calme et de repos, ce sont les fonctions métaboliques d'absorption, d'adaptation et de régulation des systèmes internes (homéostasie) qui sont stimulées.

À travers le mouvement intégré, la Biodanza stimule l'autorégulation, en rendant l'organisme plus sensible et plus satisfait, en lui donnant les conditions optimales pour la santé.

Marcher, créer, regarder dans les yeux, toucher et être touché, danser à deux donne une dimension humaine et douce à ce qui est organique et, de ce fait, diminue le stress chronique. Et voilà le système immunitaire qui s'émotionne, respire et danse véritablement...

Pour en savoir plus :

Association Suisse
des Facilitateurs de
Biodanza

tél./fax 027/322 92 81

ou 022/794 48 08

e-mail :

asfb@biodanza.ch