

Les 7 pouvoirs de transformation de la Biodanza

par Elisabeth Rojas

Le succès pédagogique et thérapeutique de la Biodanza est dû à ses effets sur l'organisme comme totalité et à son pouvoir de réhabilitation existentielle. Chacun de ces effets a, en lui-même, un effet transformateur. Reliés en un ensemble cohérent, par un modèle théorique scientifique, ils sont un faisceau d'écofacteurs aux effets extraordinaires, capables d'influer y compris sur les lignes de programmation génétique. Ces effets sont les suivants :

Méthodologie vivencielle

La méthodologie de la Biodanza s'oriente vers la déflagration de vivencias intégrantes, capables de dépasser les dissociations qu'induit notre culture.

Actuellement, un grand nombre de personnes vivent des états de dissociations psychosomatiques. Avoir une conscience de nos conflits ne modifie pas le comportement. C'est la vivencia d'être vivant, « ici et maintenant », avec de fortes composantes cénesthésiques de notre corps et, la possibilité « d'être honnêtement nous-même », qui permet une existence intégrée et saine.

Pour cette raison, nous n'utilisons pas l'analyse des conflits mais stimulons la partie saine de notre identité par des vivencias intenses. La méthodologie vivencielle permet le processus d'intégration des potentiels humains, c'est à dire, « la coordination de l'activité entre différents sous-systèmes pour arriver à un fonctionnement harmonieux d'un système plus grand ».

Pouvoir musical

Orphée a inauguré d'une façon mythique en Occident le « pouvoir musical ». Par la musique intégrante il était capable d'influer sur les lois de la nature et sur les mystérieux modèles qui organisaient la vie.

Actuellement, la recherche scientifique en musicothérapie et en psychologie de la musique confirme l'efficacité du pouvoir musical. En Biodanza, la musique est rigoureusement sélectionnée et elle obéit à des critères sémantiques, c'est-à-dire, à des significations thématiques, émotionnelles et vivencielles. Nous appelons « musiques organiques » celles qui présentent des attributs biologiques : fluidité, harmonie, rythme, tonalité, unité de sens et effets cénesthésiques ; elles ont le pouvoir d'induire des vivencias intégrantes. La musique peut éveiller des émotions sentimentales érotiques, euphoriques, etc., lesquelles, en étant dansées, se transforment en vivencias.

Pouvoir de la danse intégrante

La Biodanza a un répertoire d'environ 250 exercices et



« La Biodanza est une poétique de la rencontre humaine »

danses, dont la finalité est d'activer les mouvements humains de façon harmonieuse et intégrante. Nous comptons avec un ensemble d'exercices d'intégration sensori-motrice, affective-motrice et de sensibilité cénesthésique et avec un autre ensemble formé par des danses simples qui stimulent les vivencias de vitalité, de sexualité, de créativité, d'affectivité et de transcendance.

Pendant la pratique de la Biodanza la musique « s'incarne » et le danseur entre en vivencia. A partir de la combinaison musique - mouvement - vivencia se déclenchent des changements subtils dans les systèmes limbique-hypothalamiques, neurovégétatifs et immunologiques, produisant un état d'homéostasie des fonctions organiques, la régulation du système intégrateur - adaptatif - limbique - hypothalamique et l'élévation de la qualité de vie dans le sens de la plénitude et du plaisir de vivre.

Pouvoir déflagrateur de la caresse

« La Biodanza est une poétique de la rencontre humaine »... La connexion avec les personnes est essentielle dans tout acte de réhabilitation ou de guérison. Le contact avec d'autres personnes est ce qui permet la croissance.

Le contact, la danse à deux ou collective et l'engagement corporel dans un contexte sensible, subtil et en feedback sont nécessaires. Des centaines de chercheurs, comme par ex. Harlow, Spitz, Carballo et Bowlby, ont découvert que le contact valorise et donne du contenant affectif aux personnes. Bien-sûr le contact ne suffit pas, il faut la connexion, ce qui veut dire que, quelque

soit la forme de lien physique, celle-ci doit être mue par une force affective sincère. Les thérapies qui n'ont pas d'engagement corporel sont dissociées, puisqu'elles ne travaillent qu'au niveau de la conscience et non

avec des vivencias significatives d'amour et de communion. L'affectivité, noyau central de toutes les thérapies, inclut : la connexion, la co-participation, le « nous » de Martin Buber.

Pouvoir de la transe

La transe est un état altéré de conscience qui implique la diminution de l'ego et la régression au primordial, d'une certaine façon à l'étape périnatale. Les effets de la transe ont le caractère d'une rénovation biologique parce que, pendant cet état, se rééditent les conditions biologiques du commencement du développement humain et les premières nécessités de protection, de nutrition et de contact.

Pour cette raison, les exercices de transe en Biodanza permettent la reparentalisation, c'est-à-dire le « naître à nouveau » dans un contexte d'amour et de protection. De nombreux adultes portent en eux un enfant blessé, un enfant abandonné, sans amour. La reparentalisation permet de prendre soin de lui dans des cérémonies de transe et de renaissance.

Pouvoir de l'expansion de conscience

L'expansion de conscience est un état de perception amplifiée qui se caractérise par le fait de rétablir le lien primordial avec l'univers. La Biodanza induit des états d'expansion de conscience par des musiques, des danses et des cérémonies de rencontre.

Avoir accès à « l'expérience suprême » demande une préparation préliminaire et un niveau supérieur d'intégration et de maturité. Après avoir vécu cette expérience (strictement accompagnée), on découvre un nouveau sens de la vie et une élévation du lien avec la nature, avec d'autres personnes et avec soi-même. Les états d'expansion de conscience ont un effet durable sur le sens de l'existence et sur la façon d'être dans le monde. L'expérience entéogène est « le réveil du divin chez l'homme ».

Pouvoir du groupe

Le groupe en Biodanza est une matrice de renaissance qui s'intègre au niveau affectif et est un champ d'interaction très intense. Son pouvoir se trouve dans l'induction réciproque de vivencias entre les participants du groupe. Les situations de rencontre ont le pouvoir de changer profondément certaines attitudes et formes de relations humaines. La forme d'intégration du groupe en Biodanza se différencie radicalement de la dynamique de groupe traditionnelle.

