

# tonus Danser la vie

Quelques pas de danse sur un air de jazz new orleans, un sourire, une main posée sur un avant-bras, une étreinte. Avec ses accents latinos, la biodanse fait vibrer le corps et éclore l'émotion. Tous sens en éveil. Emotions, sentiments, mouvements. Les éléments essentiels de la biodanse.

Une danse? Pas vraiment. Pas de la gymnastique non plus. Ni une thérapie. La méthode, mise au point dans les années soixante par le psychologue et

anthropologue chilien Rolando Toro, relève de la pédagogie.

«Vous marchez, le cœur ouvert, prêt à rencontrer l'autre», lance Paula Roulin, enseignante. La biodanse, «c'est un jardin d'enfants pour adultes, enchaîne Corinne, la trentaine. Un moment à part, une occasion de se détendre. Et le droit de vivre ses émotions», à raison de deux heures par semaine depuis cinq ans. «Depuis, j'approche les autres différemment. J'ose rompre les habitudes, je me sens

plus ouverte sur le monde.» Les exercices de biodanse miment la vie et ses situations: en entraînant les corps dans le mouvement et en créant des situations de rencontre en musique, Rolando Toro a découvert un moyen détonant de faire éclore l'émotion. Et par là d'éveiller la joie de vivre! ● S. P.

*Des cours de biodanse sont donnés dans le Valais, à Genève et à Fribourg. Renseignements: Association suisse de biodanse, Paula Roulin, Genève, tél. et fax (022) 700 53 25.*



PHOTOS M. SCHMALZ