

Genève Vous

OPÉRA Guillaume Tell: une première suisse au Lignon Page 31

SOCIÉTÉ Deux siècles avant les blogs, les Genevois dévoilaient leurs journaux intimes Page 39

Dansez vos émotions!

Bien-être Biodanza:
ouvrez-vous à la vie,
en jouissant
de l'instant présent!

BERNADETTE DELUZ

Confiance: yeux clos, je joue les balanciers entre deux inconnus. **Complicité:** index contre index, nous formons une ronde à trois. Personne ne pousse le doigt de son voisin, personne ne brise le contact: pas de domination, pas de soumission. Les yeux fermés, soucieux les uns des autres, mais aussi de soi-même, nous oscillons au rythme d'une musique douce. Avant de foncer, plaisir, dans une ronde joyeuse, enfantine, piquée de rires...

La Biodanza, «danse de la vie» (*bios*, en grec, signifie vie), s'éclate en sourires, bisous, caresses et étreintes, en regards tout de fraîcheur.

■ **En groupe.** Importants dans la Biodanza: le respect, la tolérance, la confiance. Les cours (appelés *vivencias*) se pratiquent en groupe; de six à une vingtaine de personnes. Ils sont animés par un «facilitateur».

«La présence du groupe, affirme l'Association suisse des facilitateurs de Biodanza sur son site Internet, permet au participant de se sentir protégé, reconnu et accepté sans jugement. Il peut, à ce moment-là, oser être lui-même, s'exprimer,



Confiance, complicité. Communication non verbale. (DR)

www.tdg.ch Une idée de sujet?

Ecrivez à la «Tribune de Genève», rubrique Vous, CP 5115, 1211 Genève 11 ou à vous@tdg.ch



Une ronde. Joyeuse, enfantine, piquée de rires... Chacun vit l'instant présent. (DR)

développer ses potentiels dans la danse, les rencontres et les échanges.»

Les biodanceurs s'appellent par leurs prénoms, se tutoient. Profession, statut social sont laissés au vestiaire. Le mental est lui aussi mis en sommeil pour faire la place aux sensations, aux émotions, à la joie du mouvement, du moment et de la communication non verbale.

D'ailleurs, sauf en début de séance — où une place est faite aux témoignages et autres informations — on ne parle pas, en Biodanza, sauf pour exprimer une émotion, une parole émue!

■ **Affectivité.** Tout commence vraiment avec une musique entraînante, un air sur lequel les participants marchent. En rythme, chacun adoptant le sien, histoire d'affirmer son identité, son existence au sein du groupe. Ce soir-là, Janine, facilitatrice, a choisi de baser la *vivencia* sur l'affectivité: «Les membres du groupe ne se sont pas vus pendant les trois semaines de Pâques, ils ont besoin de se retrouver, de renouer les liens.»

Les musiques, sud-américaines, anglo-saxonnes ou classiques, se succèdent. L'instinct et la joie de vivre prennent le pas sur l'intellect. Au fil des danses, seuls, à deux, à trois ou en rondes, les carapaces fondent, la tendresse éclaire les visages.

■ **Cinq lignes fondamentales.**

«La technique de la Biodanza, explique Janine, comprend trois piliers: la musique, l'émotion suscitée par celle-ci et le mouvement, pour exprimer cette émotion et qui fait émerger la «*vivencia*», l'instant vécu avec intensité.

»Les *vivencias* relèvent de cinq lignes fondamentales liées à nos instincts de base: vitalité (capacité de réguler son activité, instinct de survie), créativité (adaptation, transformation existentielle, instinct exploratoire) affectivité (lien à soi et aux autres, solidarité), sexualité (dans un sens très large incluant le plaisir d'être, de contempler un coucher de soleil, par exemple, instinct sexuel) et transcendance (perception du plus grand que soi, de l'univers, sentiment d'en faire partie).

»Il arrive que la vie, l'éduca-

tion, freinent ou favorisent l'une ou l'autre de ces lignes. La Biodanza vise à les (ré)animer, à les harmoniser. En douceur.»

■ **Sur le positif.** «Nous travaillons sur le positif, précise Janine. Des états de régression ou de trances très douces, provoqués par une musique et des exercices soigneusement choisis, permettent de superposer des expériences positives à d'anciennes expériences négatives. Ainsi la blessure, durant l'enfance, d'une personne pourra-t-elle être pansée. Nous appelons cette action *reparentalisation*.»

■ **Origines.** La Biodanza est née dans les années 60, sous l'impulsion du Chilien Rolando Toro, anthropologue, psychologue puis artiste, suite à ses recherches sur les effets de la musique et du mouvement sur la santé, sur les états modifiés de conscience.

La Biodanza se pratique aussi dans l'eau chaude. Certaines *vivencias* sont destinées aux personnes âgées, aux enfants et ados, d'autres, plus spécifiques, aux handicapés mentaux et à

certaines groupes de malades (Parkinson notamment).

■ **Ouverture à la vie!** «Les effets de la Biodanza sont multiples, se réjouit Janine. Pratiquée régulièrement, elle améliore la santé, la confiance et l'estime de soi, elle favorise l'autonomie; elle aide à gérer le stress, à changer ce qui ne va pas. C'est une ouverture à la vie!»

Pour en savoir plus

■ **Genève et région:** des cours de Biodanza ont lieu chaque semaine aux Eaux-Vives (école des Allières, lundi et jeudi de 20 h à 22 h), aux Grottes (école des Grottes, mardi et jeudi de 20 h à 22 h) et à Coppet (collège primaire, lundi de 19 h 45 à 20 h 45).

■ **Prix:** à Genève, 30 fr. le cours (25 fr. pour les membres de l'association, cotisation 40 fr.), ailleurs: 35 fr. (30 fr. pour les membres). Sont également organisés, des journées et des stages. Notamment un stage de «Biodanza et

peinture spontanée», du 16 au 21 juillet, en Ardèche (rens. 022 794 48 08).

■ **Plus d'infos:** Association Biodanza Genève: Laurence Dayer, tél. 022 321 83 29. Site de l'Association suisse: www.biodanza.ch (bd)