La biodanse, un hymne à la joie

Autor(en): **Pidoux, Bernadette**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **33 (2003)**

Heft 9

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-827605

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Rien de tel, pour réveiller sa créativité et l'estime de soi, tout en allant à la rencontre des autres, que de pratiquer la biodanse. Une technique de développement personnel mise au point par un anthropologue sud-américain.

La biodanse, un hymne à la joie

Quel trait commun rencontre-t-on chez toutes les personnes qui suivent un cours de biodanse? Leur complicité! Ils proviennent de tous les milieux sociaux, ignorent le vécu particulier de chacun, mais ils dansent ensemble dans l'harmonie, le respect de l'autre et avec un plaisir évident.

La biodanse ou plus exactement la *biodanza* n'a rien d'une mode éphémère, ni d'une secte. C'est une technique de développement personnel, née il y a une cinquantaine d'années dans l'esprit inventif d'un médecin chilien. Rolando Toro, spécialiste en anthropologie médicale, se demande, dans les années soixante, comment rendre moins pénible le quotidien des malades psychiatriques qui végètent dans des hôpitaux sinistres. Il constate rapidement qu'en présence de certaines musiques, les malades ressentent des émotions fortes, une stimulation de leur imagination et un mieux-être. Il affine ses recherches sur la musique et le mouvement puis remarque que chacun peut améliorer son humeur grâce à la danse. L'anthropologue mesure aussi à quel point la danse est un moyen de célébration, de fête collective et de retrouvailles important.

Rolando Toro se met alors à élaborer un système très étudié et à former des animateurs qui prennent le nom de «facilitateurs». Des écoles existent dans le monde entier. Depuis une quinzaine d'années, des groupes se sont développés en Suisse.

Pour tous âges

Manuela Pointet s'est formée à la méthode de Rolando Toro, il y a cinq ans. Professeur d'éducation musicale dans les collèges valaisans et diplômée en musicologie de l'Université de Genève, la jeune femme savait déjà combien la musique est un langage universel. Par contre, elle a découvert la dimension du geste libre dont elle a éprouvé elle-même les bienfaits. Elle organise des cours de biodanse pour des publics très différents, jeunes ou plus âgés, ainsi que dans un EMS avec des seniors en bonne forme.

L'expérience qu'elle mène dans un établissement pour personnes âgées en Valais lui a beaucoup appris sur les facultés de récupération de l'être humain. «Les pensionnaires étaient très renfermés sur eux-mêmes et souvent agressifs. Avec la biodanse, ils se sont mis à s'intéresser les uns aux autres, à s'apprécier, à s'entraider et à retrouver une meilleure motricité. Le personnel soignant en a été très étonné», raconte-t-elle avec enthousiasme. Aujourd'hui, à l'heure du cours, les participants, hommes et femmes, sont fidèles au rendez-vous. Dommage que peu de homes aient recours à cette technique.

Mieux vieillir

Rolando Toro, lui-même aujourd'hui âgé de 79 ans, a développé toute une philosophie de la vie et propose de considérer le vieillissement non pas comme un processus de perte de capacités, mais plutôt comme un «développement complexe dans lequel certaines fonctions sont diminuées, d'autres sont conservées et d'autres encore augmentent en efficacité». Ces facultés-là, comme la maturité, la capacité de recul et de vision globale, sont souvent peu stimulées ou même sous-estimées, dans une société où le culte de la jeunesse est porté à son comble. Mais peut-on oublier que Beethoven a écrit ses œuvres majeures tard dans sa vie ou que Picasso a peint jusqu'à la fin de ses jours?

La gériatrie moderne reconnaît que l'isolement est un facteur qui aggrave le vieillissement. Le mouvement, la communication et les relations affectives suscitées par un groupe sont absolument nécessaires à la santé morale et physique de tout individu. C'est précisément ce que propose la biodanse.

Liberté de mouvement

Comment se déroule un cours de biodanse? «Les mouvements sont adaptés aux possibilités de chacun. Pour le groupe des seniors, les rythmes choisis sont plus lents», explique Manuela Pointet. Le cours débute toujours par un moment de discussion et de présentation du thème que les participants vont explorer. Sur un sujet comme la créativité, il s'agira de réveiller ses propres forces créatrices et jamais de copier des gestes imposés. Par exemple, la «facilitatrice» propose d'abord une marche rythmée, chacun se déplaçant dans la salle d'un pas décidé. Lorsqu'on redresse son torse, et qu'on déambule avec assurance, le corps et le mental se mettent au diapason. Après cette marche d'échauffement, les participants vont danser à deux, librement. La musique choisie est celle d'un vieux jazz qui swingue. Il n'est pas question ici de bien danser, de créer des chorégraphies originales, mais simplement de tenir compte des mouvements de l'autre et d'entrer en communication avec celui-ci. Des rires fusent, certains cabriolent, d'autres évoluent plus calmement. Ensuite, chacun danse seul, mais en même temps, sur des musiques qui évoquent les quatre éléments. L'eau, la terre, l'air et le feu suscitent des images différentes pour chacun.

A laisser son corps s'exprimer librement, sans peur du jugement, un sentiment de confiance et de bien-être naît peu à peu. Les pensées parasites, tristes et répétitives, qui nous assaillent tout au long de la journée s'estompent et cèdent le pas au plaisir du moment présent. «Le but est de se réconcilier

J.-C. Curchod

La biodanse se vit dans le geste et dans l'instant, sur des musiques accessibles à chacun.

avec la vie dans ce qu'elle a de beau et d'unique», précise Manuela Pointet. L'amélioration de l'humeur ne dépend donc pas ici d'une démarche intellectuelle, mais bien d'un changement induit par une prise de conscience corporelle.

Le plaisir d'exister

Une participante au cours a confié à Manuela Pointet combien elle se sentait pleine de vitalité grâce à la biodanse: «Ici, je me *désécorce*.» Cette dame de 89 ans est ravie de sentir que les barrières sociales tombent et que la communication dans l'authenticité est somme toute très naturelle. «Nous sommes tous inhibés physiquement, parce que nous sommes marqués par une image sociale que nous voulons donner, souligne l'animatrice. Ces blocages provoquent souvent des maux de dos et des tensions. La biodanse libère le corps et l'esprit, c'est une technique globale qui prend en compte corps et esprit.» La détente que procure la danse favorise aussi un bon sommeil, permet d'entretenir sa souplesse et de faire de nouvelles connaissances.

Les musiques choisies par Rolando Toro sont tirées d'un large registre: beaucoup d'airs latino-américains, du classique, des chansons de cultures différentes, mais aussi des rythmes africains. «Ces musiques sont accessibles à chacun, quelle que soit sa culture. Elles fonctionnent en fait comme des déflagrateurs d'émotions.» Le fondateur de la biodanse a créé sur cette large palette musicale plus d'une centaine d'exercices. Les thèmes travaillés correspondent aux fonctions fondamentales de la vie, comme la vitalité, la créativité, l'affectivité, la transcendance.

Toutes les explications, pour précises qu'elles soient, ne donnent qu'un aperçu théorique de ce qu'est la biodanse. La biodanse se vit dans le geste, dans l'instant... Quel bonheur de pouvoir laisser de côté son image sociale pour simplement être soi-même, encadré par un groupe chaleureux! Oublier ses bobos, son quotidien répétitif, ses sautes d'humeur et les mauvaises nouvelles assénées par la télévision pour se reconnecter avec le plaisir d'exister, retrouver la conscience que notre vie est unique et qu'elle nous appartient!

Bernadette Pidoux

Adresses utiles

Manuela Pointet organise notamment des cours seniors à Lausanne, à la Paroisse Saint-Jacques, le jeudi de 16 h à 17 h 30 dès mi-septembre. Le premier cours à l'essai est gratuit. Elle donne également des cours tous âges en Valais. Pour les autres régions, la «facilitatrice» vous indiquera les possibilités, tél: 027 458 60 00, e-mail: manuela@biodanza.ch

Des stages d'un week-end ou d'une semaine sont régulièrement proposés dans toute la Suisse romande. Il existe un site internet de la biodanse suisse: www.biodanza.ch.