

Extrait du Nice Premium

<http://www.nice-premium.com>

La Biodanza : la danse c'est la vie

- Actualité - Santé -



Date de mise en ligne : vendredi 19 mars 2010

Nice Premium



© Delphine Ville

Certaines personnes éprouvent de la peur à aller de l'avant. Elles se réfèrent toujours aux événements passés. Un trouble du comportement que l'on qualifie de névrose. Pour pallier cette affection psychologique handicapante, la Biodanza qui signifie étymologiquement "danse de la vie", peut permettre de donner "le courage d'avancer", confie Bruno Ribant.

Psychologue de formation, il propose des ateliers de Biodanza deux fois par semaine à la clinique St François à Nice. Il se définit comme un facilitateur : "on facilite le chemin pour accroître les capacités des gens à vivre".

Qu'est-ce que la Biodanza ?

Ses fondements théoriques sont basés sur la psychanalyse, la philosophie, la médecine et la biologie. "On pourrait dire que c'est une proposition qui vise à renforcer les capacités d'expression des personnes, leurs identités et leurs capacités de communication". Dès sa conception, l'individu est doté d'un potentiel "qu'il va plus ou moins exprimer, selon que l'environnement est favorable ou pas". Il peut s'agir par exemple de l'environnement familial. Bruno Ribant établit la comparaison avec un grain de blé : "quand vous mettez un grain de blé dans la terre, le grain de blé a déjà un potentiel, un épi. Mais ce n'est pas sûr qu'il devienne un bel épi" ». La Biodanza est destinée à créer un environnement favorable : elle permet de stimuler la vitalité et la capacité à vivre. Des éléments indispensables dont l'objectif est de parvenir à se détendre, à se relâcher et à se relier aux autres individus. Il s'agit d'une méthode qui répond aux besoins universels des êtres humains : la vitalité, la sexualité, la créativité, l'affectivité et la transcendance.

Née dans les années 1960

La Biodanza est à l'origine de Rolando Toro Araneda. Chilien, il fût professeur d'anthropologie médicale à l'université, il a mené des expériences avec la musique en hôpital psychiatrique. Il s'est aperçu que les patients ne se comportaient pas de la même façon selon la musique qu'ils écoutaient. "Il a commencé à créer une sorte de modèle théorique pour rendre compte de l'effet de la musique et des exercices sur l'humeur et sur la connexion de neurotransmetteurs. Les neurotransmetteurs constituent le langage du système nerveux permettant à chaque neurone de communiquer entre eux. Au fil du temps, la biodanza a acquis une notoriété importante. Cette méthode est née en Amérique latine. Rolando Toro Araneda a ensuite émigré en Argentine, au Brésil, en Italie et a exporté sa méthode avec lui. En France, on peut aussi pratiquer la Biodanza "elle compte une dizaine ou une quinzaine d'écoles".

Ouverte à tous les individus désireux d'accroître leur potentiel, la biodanza s'adapte à beaucoup de cas et est bénéfique dans le cas de maladies d'Alzheimer ou de Parkinson par exemple. Les personnes à mobilité réduite peuvent également se réaliser à travers la danse de la vie. Comme le disait Rolando Toro Araneda "la qualité de la vie ne vient pas de la réussite sociale ou économique, mais de la connexion profonde à la vie".