

«Il s'agit d'éveiller la créativité: les participants apprennent à transformer le rythme en gestes.»

Danser la vie!

La biodanse est une technique qui permet de se sentir mieux dans sa tête et dans sa peau. Rencontre avec Nadia Costa Robin, qui enseigne la discipline aux Romands depuis huit ans.



Les participants à un cours de biodanse (ici à Sion) sont en train de retranscrire, en gestes, les émotions qu'ils éprouvent à l'écoute d'un morceau de musique.

Ici, point de pas à retenir, de figures à apprendre, de mouvements à reproduire: il suffit de se laisser entraîner par la musique! Et à ce niveau-là, pas de discrimination, puisque le classique côtoie le jazz et le tango, et que le rock vient parfois s'en mêler... Ce qui compte, en biodanse, c'est que les morceaux choisis procu-

rent du bien-être et permettent de s'exprimer.

Yverdon, un soir de semaine: une dizaine de personnes de tous âges, majoritairement des femmes, sont réunies dans une salle du centre-ville. Le magnéto joue une valse de Strauss. Les élèves, s'imprégnant de la musique, tentent de la retranscrire en mouvements. C'est l'exercice du

chef d'orchestre. «Il s'agit d'éveiller la créativité», précise Nadia Costa Robin, l'animatrice du cours, 56 ans. «Les participants apprennent à transformer le rythme en gestes. Nous parlons d'intégration auditive-motrice.»

A cet exercice viennent s'ajouter d'autres, à pratiquer seul, en ronde ou avec un partenaire. On travaille le tempo,

la fluidité du geste ou la vitalité, sur des musiques lentes ou endiablées. Autant de variations que l'on trouve dans le quotidien, l'un des buts de la biodanse étant de «nous préparer à vivre les différents moments de notre existence», explique Nadia Costa Robin. Certaines musiques sont plus agitées que d'autres: elles correspondront aux périodes

plus actives de notre existence...»

Mary-Lise, 69 ans, suit depuis plusieurs années des cours avec Nadia. La biodanse lui a apporté une grande joie de vivre: «Je sortais d'une grosse dépression, raconte-t-elle. Grâce à la biodanse, je suis redevenue joyeuse. C'est un vrai cadeau que m'a fait la vie.»

Quant aux autres élèves, ils évoquent la sensation de bien-être qu'ils ressentent à la fin du cours, la bouffée d'énergie qui les emplit, la possibilité de redécouvrir une palette d'émotions enfouies. Car la biodanse n'a pas le même effet sur tout le monde. Certains préfèrent même taire ce qu'ils éprouvent: «Parler enlève un peu de la magie.» Le meilleur moyen d'en savoir plus sur la biodanse demeure donc, ainsi que chacun s'accorde à le dire, d'y goûter soi-même.

Le voyage de la biodanse

Pour expliquer les fondements de la discipline, Nadia cite le psychologue Jean Piaget avec un délicieux accent brésilien, qui rappelle que le berceau de



Nadia Costa Robin, enseignante de biodanse.

la biodanse – ou biodanza – se situe de l'autre côté de l'Atlantique. Le bébé de Rolando Toro, psychologue et anthropologue chilien, a fait du chemin depuis sa naissance dans les années soixante: la biodanse est connue du Canada au Japon, en passant par l'Autriche et la Slovénie.

C'est lors de ses études en éducation physique au Brésil que Nadia Costa Robin a eu vent de cette pratique. Sa curiosité titillée, elle a voulu

en savoir davantage et, de plus en plus intéressée, a suivi la formation dispensée par Rolando Toro. Un apprentissage sérieux de trois ans, avec, à la clé, des cours de psychologie, d'anatomie, d'anthropologie et de physiologie du mouvement. Arrivée en Suisse, Nadia a rejoint la trentaine de «facilitateurs» qui exercent dans le pays. C'est ainsi que s'appellent les animateurs de cours de biodanse, puisqu'ils rendent plus aisé l'éveil des sensations chez les participants.

Outre le mouvement et la musique, la notion de groupe est primordiale en biodanse. Toujours selon Piaget, c'est à travers la communication avec autrui que se manifeste notre identité. «Le respect et le partage entre les êtres humains sont des attitudes naturelles parfois oubliées, rappelle Nadia, contrairement à la violence ou à l'indifférence.» Et dans son groupe, c'est la chaleur humaine qui s'en dégage qu'on remarque en premier.

Tania Araman

Photos Daniel Stucki

La biodanza, kékako?

Etymologie

Outre le mot *danse*, le terme biodanza contient également le préfixe *bio*, du grec *bios*, signifiant la vie. On pourrait donc qualifier cette discipline de danse de la vie.

Origine

Partant du constat que l'être humain est dominé par la rationalité et le langage, le psychologue, anthropologue et artiste chilien Rolando Toro a voulu aider ses semblables à se mettre en phase avec le présent émotionnel, sensible et affectif de la vie. C'est ainsi qu'il a créé la biodanza dans les années soixante, se basant sur les effets positifs de la musique et du mouvement sur la santé.

Principe de base

Plus qu'une simple discipline, la biodanza est une approche de la vie, qui se fonde sur le concept-clé de *vivencia*. Ce terme espagnol évoque «une expérience vécue avec une grande intensité, ici et maintenant». Car l'instant présent prend une place importante en biodanza, le but de cette dernière étant de nous apprendre à habiter nos gestes plutôt que de les penser.

Les cinq lignes de la biodanza

Selon Rolando Toro, cinq aspirations essentielles et communes à tout être humain sont stimulées par la biodanza:

- **la vitalité:** le besoin d'être en mouvement, de réguler les degrés

d'activité et de repos pour ne pas entrer dans un processus de stress.

- **la sexualité:** le besoin de contact et de sentir du plaisir dans son corps.

- **la créativité:** le besoin d'expression et de curiosité.

- **l'affectivité:** le besoin de nourriture, de chaleur, de communication et de partage.

- **la transcendance:** est liée aux sensations internes de communion intime avec toutes les manifestations de la vie.

Infos sur la biodanza et sur les horaires de cours, par régions: www.biodanza.ch
Les Ecoles-clubs Migros de Brigue et de Martigny proposent également des cours de biodanza. Horaires sur: www.ecole-club.ch