

Biodanza, la danse du bonheur

(Québec) La biodanza, son nom le dit, est la danse de la vie. Mais on pourrait aussi l'appeler la danse du bonheur parce qu'elle vise à rendre les gens plus heureux. Qui a eu cette merveilleuse idée? C'est le Chilien Rolando Toro Araneda.

Psychologue et anthropologue de formation, le professeur Toro a inventé la biodanza dans les années 60, alors qu'il travaillait auprès de personnes souffrant de maladies mentales dans un hôpital universitaire du Chili. Ses recherches l'ont amené à créer un système d'expression corporelle qui fait redécouvrir le plaisir de bouger, de vibrer, de ressentir et d'exprimer ses émotions. Bref d'être plus vivant. Les ingrédients de base en sont la musique, le rythme, le mouvement et le groupe qui y participe. Mais l'argument choc de la biodanza, c'est que la méthode est bonne pour tout le monde peu importe l'âge, le sexe ou les aptitudes physiques. Elle apporte du mieux-être dans la vie de chacun.

La biodanza est assez récente au Québec. Tout au plus six ans. Maira Martinez est une pionnière de la méthode. Cette spécialiste des médecines alternatives a découvert la biodanza dans les années 2000. Elle sera d'ailleurs à Québec le vendredi 26 septembre, à 20h, pour offrir une démonstration à l'espace Saint-Michel de Sillery. Une soirée découverte où vous êtes conviés.

Rétablir les contacts

«Personnellement, je suis tombée sous le charme de la biodanza dès que j'en ai fait l'expérience», affirme Mme Martinez au téléphone. En 2006, elle a donc complété une formation de trois ans qui lui permet, aujourd'hui, d'enseigner l'approche de Rolando Toro. «Mais je ne suis pas un professeur dans le sens où on l'entend», explique-t-elle. «Je suis un facilitateur. C'est-à-dire que mon rôle est d'accueillir le groupe, de préparer minutieusement la soirée, de créer un climat et un thème qui facilite la gestuelle, la créativité de chacun. Je ne suis pas là pour montrer à danser, mais j'utilise ce mode d'expression pour rétablir les contacts de l'affectivité et de la sensibilité que notre civilisation tente par tous les moyens d'étouffer», enchaîne Mme Martinez. «Dans nos sociétés, on est collé les uns sur les autres, mais a-t-on de véritables contacts? Quand dit-on à nos proches qu'on les aime? Eh bien, la biodanza vous offre cette possibilité de dire : «Je sens quelque chose, je suis à nouveau sensible à la nature, aux gens qui m'entourent.»»

Dans un cours de biodanza, il n'y a pas de chorégraphie. «C'est une démarche joyeuse d'épanouissement global, un art de vivre qui, par des exercices en musique, des rencontres, des espaces d'expression et d'intériorisation, vous reconnecte sur le plaisir

d'être vivant», résume Mme Martinez. Chaque séance débute et se termine par une ronde. Ce qui permet à chacun de retrouver sa place au milieu des autres.

À ce propos, Maira raconte qu'adolescente, elle avait fait du ballet jazz, mais s'était sentie dévalorisée parce qu'elle n'arrivait pas à réaliser tous les enchaînements. Avec la biodanza, c'est l'inverse, souligne-t-elle. «Je me sens libre d'exprimer mon inventivité, d'être moi-même.»

Et même si la méthode n'est pas une thérapie en soi, on dit que ses effets thérapeutiques sont indéniables. Elle est recommandée entre autres aux gens stressés, à ceux qui manquent de confiance ou qui veulent progresser dans la connaissance d'eux-mêmes et des autres.

« Laissez votre vie danser avec légèreté sur les bords du Temps, comme la rosée à la pointe de la feuille. »

Rabindranath Tagore