



Se laisser aller, être entouré de gens bienveillants pour retrouver sa propre énergie vitale... et son chemin.

LA DANSE DE LA VIE

Pour retrouver toute la poésie de la rencontre humaine, pour oser se rencontrer soi-même, rien de tel qu'un stage de Biodanza. En piste !

D'abord il y a la musique, entraînante. Après les mots d'accueil et les quelques phrases d'explication prononcées avec enthousiasme par la « facilitatrice de Biodanza », après que les participants se soient présentés, aient dit ou non quelques mots qui leur tenaient à cœur, elle retentit comme une explosion de couleurs et de bonne humeur. Les sourires fleurissent sur tous les visages dès la première « ronde initiale d'intégration ». Certains stagiaires se connaissent déjà, d'autres viennent seuls pour la première fois. Mais tout le monde se tutoie et s'appelle par son prénom. Très vite, un climat de bienveillance et de lâcher prise s'installe. Ici, on se regarde, on s'écoute, mais uniquement dans l'accueil. Ni jugements ni commentaires.

Ce jour-là à Villers-lès-Nancy (54), la petite salle du Centre des Ecraignes est peu à peu baignée de soleil et d'affectivité. L'association locale biOasis a invité Eveline, parisienne formée à la Biodanza depuis 17 ans, à animer ce stage qui réunit pas moins d'une quarantaine de personnes. Thème du jour : « Le courage d'être soi ». Voilà qui inspire bon nombre de personnes présentes. Pas toujours facile de s'accepter comme on est. D'accueillir ses défauts comme ses qualités, d'affronter une part d'ombre qui peut parfois empêcher de voir la lumière. Oser vivre sa propre vie, être vrai, c'est aussi prendre le risque d'être mal jugé par son entourage, d'être considéré comme égoïste. Et comme l'écrit si bien Jacques Salomé, « le courage d'être soi ne se transmet pas par les gènes »... Il s'acquiert donc. Après une succession d'épreuves, de réflexions,

mais de sensations aussi. Et c'est là toute la force de la Biodanza : retrouver la sensation de soi. En utilisant la musique et le mouvement sous la forme d'exercices de danse, seul, à deux ou en groupe, elle privilégie la « vivencia ». Le terme sud-américain utilisé par son créateur au Chili dans les années 60, Rolando Toro, n'a pas d'équivalent en français. Située entre le vécu, l'expérience et ce qu'on est en train de ressentir au moment présent, la « vivencia » se traduit par « l'instant présent vécu intensément ici et maintenant ». La musique va réveiller les corps. Et ça tombe bien aujourd'hui,

« On n'est plus dans notre tête, on se relie avec ce qu'on ressent »

logiquement du mot corps en latin...

Alors c'est parti pour une succession d'airs tantôt exaltants tantôt apaisants, aussi bien inspirés des cultures africaines qu'anglo-saxonnes ou hispanisantes. Tous ont d'abord été testés puis approuvés par une école de Biodanza à Milan, leur objectif étant d'éveiller le plus finement possible toutes les sensibilités. « On n'est plus dans notre tête, on se relie avec ce qu'on ressent », explique Eveline. Les corps ondulent à peine ou se déchaînent, les pieds nus ou confortablement chaussés s'ancrent au sol, les yeux se ferment ou se lèvent... S'élançant sur un air de tango et pleurer soudain. Marcher comme sur un podium de haute couture et éclater

de rire. Se saluer au passage. Laisser venir les émotions... Grâce à la Biodanza, le lien se crée entre la tête où se niche la raison, le cœur où règnent les sentiments, et le ventre où se manifestent les désirs. L'harmonie devient possible.

Danser tout seul dans son salon peut aussi faire le plus grand bien. Mais ici, le groupe est essentiel. Une stagiaire se souvient que c'est précisément le souvenir de cette énergie du groupe qui l'a récemment aidée à surmonter la perte de son emploi. Sa voisine parle d'étincelle quand elle décrit ce qu'elle ressent après un stage de Biodanza. Quelle magie de s'ouvrir à ses sensations, et de percevoir soudain toute l'affection pure et désintéressée d'un entourage jusqu'alors inconnu ! Caresser son propre visage ou tenir la main de son voisin, sentir une tête se poser sur son épaule, recevoir l'énergie d'un regard ouvert et généreux...

« On travaille sur l'affectivité, sur la sensibilité, et on utilise la musique pour réveiller tout ça », résume Eveline. Qui commence toujours son stage de façon à ce que chacun « comprenne organiquement qu'il a besoin de ralentir pour écouter ses besoins et pouvoir se poser les bonnes questions ».

Valérie SUSSET

Prochain stage de Biodanza à Villers-lès-Nancy (54)
le 15 juin de 10 h à 16 h. 35 €.
Association biOasis.
Tél. 06.43.33.56.05.