# Plus qu'une danse, un art de vivre

Autor(en): **Fattebert, Sandrine**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2011)**

Heft 21

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-831878

**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**

# **Plus qu'une danse**, un art de vivre

**Bien que créée dans les années soixante, la Biodanza est encore peu connue du grand public. Pourtant, quelque 400 personnes pratiquent en Suisse cette technique.**

Silencieuses et souriantes, des personnes interrompent leur danse solitaire, forment un duo instantané, avant de reprendre seules leur sarabande. Le tout en musique. Plus tard, entre deux instants dansés, elles touchent la partie du corps de deux autres participants: nuque, genou, plante des pieds. Un exercice ludique destiné à faire lâcher les résistances. A la fin de chaque danse, elles prennent leur dernier partenaire dans les bras et lui font la bise. Bien sûr, si tous deux le souhaitent.

Farfelue, la Biodanza? Pas du tout. En effet, son créateur Rolando Toro Araneda, anthropologue, psychologue et artiste chilien, a élaboré la Biodanza dans les années soixante, en recherchant des méthodes alternatives de traitement en milieu psychiatrique, mais aussi en observant les effets de la musique et du mouvement sur la santé dans les milieux estudiantins. Décédé l'an passé en Suisse, le professeur a d'ailleurs édicté une charte éthique pour les facilitateurs (ou animateurs) de Biodanza, avec comme garante l'International Biocentric Foundation, chargée de veiller au respect de la cohérence de ce système dans le monde, et notamment de valider les musiques utilisées dans les cours.

Quitte à souffler un petit vent de fronde sur le conformisme social où la rationalité et le langage priment sur l'émotionnel, la Biodanza – appelée aussi danse de la vie – fait donc appel à la spontanéité, au ressenti, mais aussi au toucher. Ici, pas de figure imposée et aucun risque de paraître ridicule en perdant le sens du rythme: le jugement sur autrui et sur soi est banni. Il s'agit simplement de danser selon l'inspiration personnelle que produit la musique, qu'il s'agisse d'une valse de Strauss, de vieux jazz, d'un air sud-américain ou d'une musique de film.

Photos: Wolodja Jeretsch

Après chaque exercice, les participants peuvent se serrer dans les bras l'un de l'autre et se faire la bise dans le plus grand respect, sans que cela constitue toutefois une obligation.

### Bien-être physique et mental

A Genève, Janine Schaerlig Santinello, facilitatrice de Biodanza depuis 1992, dispense des cours adaptés aux seniors, en partenariat avec Pro Senectute. «Les seniors sont très ouverts à découvrir de nouvelles choses, explique-t-elle. Avec l'âge, beaucoup de préjugés tombent. Le groupe actuel est toujours très content de se retrouver. Et à la fin du cours, je vois sur leur visage davantage de joie de vivre qu'à leur arrivée», note-t-elle avec enthousiasme. Quant aux bienfaits potentiels, la liste est longue, sans être exhaustive: amélioration de la communication, élimination des préjugés et de la discrimination, générosité et préoccupation à aider les autres. Sans oublier les avantages que procure toute activité physique.

**Sandrine Fattebert**

Des cours tout public sont organisés dans différentes localités de Suisse romande, notamment à Lausanne, Vevey, Yverdon, Coppet, Mézières, Genève, Sion, Sierre, Bulle et Delémont. Renseignements au 027 458 60 00 et sur **www.biodanza.ch**

**Claude De Blois,** Grand-Lancy (GE)

«J'ai commencé la Biodanza il y a à peu près un an, par envie de danser, mais sans savoir ce que c'était. Le partage, la possibilité de s'exprimer par geste, permettent de faire abstraction de ce que je pense et de ce que pensent les autres. Il n'y a pas de jugement. Cela me procure un sentiment de bien-être. C'est un moment où je peux reprendre mon souffle.»

**Salvatore Salvo,** Genève

«Je pratique la Biodanza depuis cinq ans. C'était une très belle découverte! J'aime danser librement des émotions, des états d'esprit. Cela m'apporte un grand moment de relation et de contacts avec les autres et moi. On ne ressent jamais la même chose, même si on travaille un thème cinquante fois. C'est non verbal. Personne ne va nous dire: "Ne mets pas ton pied là, c'est faux!" Pour moi, c'est vraiment la danse de la vie, de ce qui est vivant!»

**Annick Jaton,** Corsier (GE)

«Voilà près de deux ans que j'ai découvert le plaisir de la danse instinctive, de bouger comme on le ressent. Il n'y a pas de critères. Les cours sont variés et cela passe très vite. Ce qui me plaît aussi, c'est qu'on va dans l'essentiel, l'authenticité et la spontanéité, comme dans l'enfance. C'est le plaisir d'être ensemble, sans le poids du regard de l'autre, le partage dans le plaisir de danser.»

PUBLIREPORTAGE

Fabriqué en Suisse - 100% Naturel

**La solution naturelle face aux problèmes articulaires**

Il y a plus de vingt ans, constatant que le peuple Maori ne souffrait d'aucun problème articulaire, des chercheurs ont analysé leur mode de vie et découvert que ce bienfait résulte de la consommation de Perna Canaliculus, une moule endogène à la Nouvelle-Zélande.

Se référant aux études qui ont suivi cette découverte, Sekoya a élaboré Pernadol 400®. Cette préparation exclusive est composée d'extrait de Perna Canaliculus riche en glycosaminoglycanes et de vitamines A et E.

Les glycosaminoglycanes sont des constituants naturels du tissu conjonctif, des ligaments et des cartilages. La vitamine E est un antioxydant nécessaire aux fonctions musculaires et la provitamine A contribue au maintien des tissus, de l'épiderme et des muqueuses.

**Comme des milliers de personnes, profitez dès aujourd'hui des bienfaits de Pernadol 400® !**

**Pour plus d'informations**
**0800 720 720** (appel gratuit)

☐ Je désire recevoir gratuitement le guide des produits naturels Sekoya.

☐ Je désire recevoir une cure de 2 mois Pernadol 400® au prix de CHF ~~195.00~~ **CHF 178.00** (+ frais de port)

Nom
Prénom
Adresse
NPA / Ville
Téléphone
Signature

Bulletin à retourner à : Sekoya Diffusion Sàrl
En Chamard - 1442 Montagny

mieux vivre au naturel Sekoya