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

Herausgeber: Générations

**Band:** - (2011)

Heft: 21

**Artikel:** Plus qu'une danse, un art de vivre

Autor: Fattebert, Sandrine

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-831878

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 18.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

la Biodanza il v

a à peu près un

an, par envie de

danser, mais sans

c'était. Le partage, la possibilité de

savoir ce que

**PUBLIREPORTAGE** 

#### 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 quide 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)

Adresse NPA/Ville

Téléphone

Signature

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

mieux vivre au naturel

# Plus qu'une danse, un artde vivre

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

ilencieuses et souriantes, 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 l'un de l'autre et se de la musique et du mouvement faire la bise dans le 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 ridi-

Générations Flas

Après chaque exercice, les participants peuvent se serrer dans les bras plus grand respect. sans que cela constitue toutefois une obligation.

cule en perdant le sens du rythme: partenariat avec Pro Senectute. le jugement sur autrui et sur soi est banni. Il s'agit simplement de ou d'une musique de film.

## Bien-être physique

«Les seniors sont très ouverts à découvrir de nouvelles choses, danser selon l'inspiration person- explique-t-elle. Avec l'âge, beaunelle que produit la musique, qu'il coup de préjugés tombent. Le s'agisse d'une valse de Strauss, de groupe actuel est toujours très vieux jazz, d'un air sud-américain 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 être exhaustive: amélioration de tion, 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 www.biodanza.ch

«Voilà près de deux ans que j'ai découvert le plaisir de la danse instinctive, de bouger comme

de Suisse romande, notamment à Lausanne, Vevey, Yverdon, Coppet, Mézières, Genève, Sion, Sierre, Bulle et Delémont. Renseignements au 027 458 60 00 et sur

février 2011

A Genève, Janine Schaerlig potentiels, la liste est longue, sans Santinello, facilitatrice de Biodanza depuis 1992, dispense des la communication, élimination cours adaptés aux seniors, en des préjugés et de la discrimina-

Claude De Blois, Grand-Lancy (GE)

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

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

Annick Jaton, Corsier (GE)

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

ensemble, sans le poids du regard

de l'autre, le partage dans le plaisir

l'enfance. C'est le plaisir d'être

peux reprendre mon souffle.»

Salvatore Salvo, Genève

«Je pratique la

Biodanza depuis

cinq ans. C'était

une très belle dé-

couverte! J'aime

danser librement

des états d'esprit.

des émotions,

vivant!»

on le ressent.

de danser.»

