

Les 7 pouvoirs de la Biodanza

Le succès pédagogique et thérapeutique de la Biodanza est dû à ses effets sur *l'organisme comme totalité* et à son *pouvoir de réhabilitation existentielle*. Ces effets sont les suivants :

1. Pouvoir musical,
2. Pouvoir de la danse intégrante,
3. Pouvoir de la méthodologie vivencielle,
4. Pouvoir de la caresse,
5. Pouvoir de la transe,
6. Pouvoir de l'expansion de conscience,
7. Pouvoir du groupe.

Chacun d'eux a, en lui-même, un effet transformateur. Reliés en un ensemble cohérent, par un modèle théorique scientifique, ils sont un faisceau d'écofacteurs aux effets extraordinaires, capables d'influer y compris sur les lignes de programmation génétique.

1. Pouvoir musical :

Orphée a inauguré d'une façon mythique en Occident le « pouvoir musical ». Par la musique intégrante, avec la lyre d'Apollon, il était capable d'influer sur les lois de la nature et sur les mystérieux modèles qui organisaient la vie. Sous l'influence de sa musique, Orphée pouvait faire fleurir les arbres en hiver et calmer les animaux sauvages.

Depuis des temps immémoriaux, le pouvoir musical est connu au Japon, en Chine et dans d'autres pays orientaux. L'utilisation de la musique par les chamans, les moines tibétains et les danseurs soufis pour invoquer les forces de guérison et le lien cosmique est aussi très connue par les anthropologues.

Actuellement, la recherche scientifique en musicothérapie et en psychologie de la musique confirme l'efficacité du pouvoir musical. Il suffit de mentionner Alfred Tomatis, Don Campbell, Yehudi Menuhin et Michel Imberty pour comprendre que la musique, non seulement est liée aux aires réceptives de la sensibilité et de l'innovation, mais a aussi des pouvoirs de transformation sur les plantes, les animaux et, en particulier, sur les êtres humains.

Alfred Tomatis nous montre que « écouter l'univers » ouvre la perception dans toutes ses dimensions et rétablit les liens essentiels avec le milieu ambiant et avec les personnes.

Don Campbell a découvert certains effets spécifiques de certaines musiques de Mozart, capables de stimuler des fonctions cognitives et perceptives. « L'effet Mozart » peut s'extrapoler aussi à « L'effet Vivaldi », « L'effet Bach » ou à « L'effet Debussy ».

Yehudi Menuhin a étudié les relations entre la musique et les neurosciences, démontrant les effets de la musique sur les fonctions neurophysiologiques et sur le comportement des enfants.

Michel Imberty, un des plus grands spécialistes de la sémantique musicale, a fait des analyses de différents thèmes musicaux et de leurs significations émotionnelles.

Des recherches sur la sémantique musicale ont été réalisées par Gundlach (1935), Hevner (1936), Campbell (1942) et Watson (1942). De nombreux autres chercheurs actuels ont démontré les effets de la musique sur les organismes vivants.

En Biodanza, la musique est rigoureusement sélectionnée pour stimuler les écofacteurs liés aux cinq lignes de vivencia.

Nous appelons « musiques organiques » celles qui présentent des attributs biologiques : fluidité, harmonie, rythme, tonalité, unité de sens et effets cénesthésiques ; elles ont le pouvoir d'induire des vivencias intégrantes.

Etant donné que la musique peut éveiller des vivencias intenses, sa sélection en Biodanza obéit à des critères sémantiques, c'est-à-dire à ses significations thématiques, émotionnelles et vivencielles. La musique peut éveiller des émotions sentimentales érotiques, euphoriques, nostalgiques, etc., lesquelles, en étant dansées, se transforment en vivencias.

2. Pouvoir de la danse intégrante :

La Biodanza a un répertoire d'environ 250 exercices et danses, dont la finalité est d'activer les mouvements humains de façon harmonieuse et intégrante; il n'existe pas de mouvements dissociés en Biodanza. Nous comptons avec un ensemble d'exercices d'intégration sensori-motrice, affectivo-motrice et de sensibilité cénesthésique.

Un autre ensemble d'exercices est formé par des danses simples qui stimulent les vivencias de vitalité, sexualité, créativité, affectivité et transcendance.

Pendant la pratique de la Biodanza, la musique se transforme en mouvement corporel, c'est-à-dire qu'elle « s'incarne » et le danseur entre en vivencia. A partir de la combinaison musique – mouvement – vivencia se déclenchent des changements subtils dans les systèmes limbique-hypothalamiques, neurovégétatifs, immunologiques et dans les neurotransmetteurs.

Toutes ces danses sont des écofacteurs qui ont un grand pouvoir de déflagration vivencielle, elles se potentialisent réciproquement et leur effet est l'homéostasie des fonctions organiques, la régulation du système intégrateur – adaptatif – limbique – hypothalamique et l'élévation de la qualité de vie dans le sens de la plénitude et du plaisir de vivre.

3. Méthodologie vivencielle :

La méthodologie de la Biodanza s'oriente vers la déflagration de vivencias intégrantes, capables de dépasser les dissociations qu'induit notre culture.

Actuellement, un grand nombre de personnes vivent des états de dissociations psychosomatiques. Elles pensent quelque chose, sentent d'une manière différente et agissent de façon dissociée par rapport à ce

qu'elles sentent. L'unité de notre existence est en crise permanente. C'est à travers les vivencias que se perfectionne l'unité neurophysiologique et existentielle de l'être humain.

La vivencia est la sensation intense d'être vivant « ici-maintenant » et a de fortes composantes cénesthésiques et émotionnelles. Les vivencias ont différentes nuances émotionnelles, comme l'euphorie, l'érotisme, la tendresse, la paix intérieure, etc., ce qui contribue à l'expression authentique de l'identité.

La vivencia est différente de l'émotion. L'*émotion* est une réponse à des stimuli externes et disparaît quand ceux-ci cessent. La *vivencia* est une expérience qui englobe l'existence en entier, a des effets profonds et durables, avec une participation de l'organisme comme totalité et induit le sentiment d'être vivant, en transcendant l'ego. C'est une expérience « ici-maintenant ».

L'éveil de vivencias, qui nous permet d'être nous-mêmes, constitue une nouvelle épistémologie. Nos motivations intenses, instinctives et affectives, sont inhibées par des modèles culturels. Les vivencias profondes qui englobent l'unité de notre psychisme sont les forces originaires de la vie.

L'approche rationnelle de nos conflits ne résout pas à fond les troubles dissociés ; avoir une conscience de nos conflits ne modifie pas le comportement. C'est la vivencia d'être vivant, la perception cénesthésique de notre corps et, en fait, la possibilité « d'être honnêtement nous-mêmes » qui permet une existence intégrée et saine. Pour cette raison, nous n'utilisons pas l'analyse des conflits mais stimulons la partie saine de notre identité par des vivencias intenses, « l'instant est l'unique lieu où on peut vivre ».

La méthodologie vivencielle permet le processus d'intégration. La Biodanza est, par définition, un système d'intégration des potentiels humains. Intégration signifie « coordination de l'activité entre différents sous-systèmes pour arriver à un fonctionnement harmonieux d'un système plus grand ». La vivencia est l'agent essentiel d'intégration de l'unité fonctionnelle : « nous habitons l'ici et maintenant, dans un temps cosmique ».

4. Pouvoir déflagrateur de la caresse :

« La Biodanza est une poésie de la rencontre humaine »...

La connexion avec les personnes est essentielle dans tout acte de réhabilitation ou de guérison. Il n'existe pas de croissance solitaire (les techniques mystiques ou thérapeutiques à caractère solipsiste sont une tromperie). Le contact avec d'autres personnes est ce qui permet la croissance.

La connexion verbale est insuffisante. Le contact, la danse à deux ou collective et l'engagement corporel dans un contexte sensible, subtil et en feedback sont nécessaires.

Concernant les effets thérapeutiques et pédagogiques de la caresse, il existe actuellement de nombreuses recherches scientifiques. Des centaines d'auteurs ont découvert que le contact valorise et donne du contenant affectif aux personnes. Bien-sûr le contact ne suffit pas, il faut la connexion, ce qui veut dire que, quelque soit la forme de lien physique, celle-ci doit être mue par une force affective sincère.

Il existe des fondements scientifiques des thérapies de contact. Nous pouvons mentionner, parmi les nombreux chercheurs : S. F. Harlow, René Spitz, Rof Carballo, Lopez Ibor, Bowlby, etc.

La caresse n'est cependant pas seulement contact mais connexion. Les thérapies qui n'ont pas d'engagement corporel sont dissociées, puisqu'elles ne travaillent qu'au niveau de la conscience et non avec des vivencias significatives d'amour et de communion.

L'affectivité, noyau central de toutes les thérapies, inclut : la connexion, la co-participation, le « nous » de Martin Buber.

5. Pouvoir de la transe :

La transe est un état altéré de conscience qui implique la diminution de l'ego et la régression au primordial, à l'originnaire, d'une certaine façon à l'étape périnatale. Il s'agit d'un phénomène de régression aux états initiaux de l'existence.

Les effets de la transe ont le caractère d'une rénovation biologique parce que, pendant cet état, se rééditent les conditions biologiques du commencement du développement humain (métabolisme plus intense et éveil de la perception cénesthésique) et les premières nécessités de protection, de nutrition et de contact.

Pour cette raison, les exercices de transe en Biodanza permettent la reparentalisation, c'est-à-dire le « naître à nouveau » dans un contexte d'amour et de protection.

De nombreux adultes portent en eux un enfant blessé, un enfant abandonné, sans amour. La reparentalisation permet de prendre soin de lui dans des cérémonies de transe et de renaissance.

Parmi les ressources du Système Biodanza, nous comptons sur la méthode innovante de la « transe de suspension » qui permet d'avoir accès à l'état de transe de façon progressive et sous la forme d'un doux abandon.

6. Pouvoir de l'expansion de conscience :

L'expansion de conscience est un état de perception amplifiée qui se caractérise par le fait de rétablir le lien primordial avec l'univers. Son effet subjectif est un sentiment intense d'unité ontocosmologique et de joie transcendante.

La Biodanza induit des états d'expansion de conscience par des musiques, des danses et des cérémonies de rencontre. Avoir accès à « l'expérience suprême » demande une préparation préliminaire et un niveau supérieur d'intégration et de maturité. Les procédés que nous utilisons pour induire des changements progressifs d'état de conscience sont :

Exercices pour amplifier la perception de la nature et des personnes par les cinq sens,
« Lecture de l'âme » par la perception du visage des compagnons après la transe,
Exercices de plaisir cénesthésique pour diminuer l'intervention de l'ego,
Exercices de fluidité lente avec abandon,
Exercices d'extase et d'intase.

Différentes techniques psychothérapeutiques et de développement intérieur utilisent des drogues et des « plantes magiques » pour induire des états d'expansion de conscience, les propositions de la psychothérapie transpersonnelle la recherche par d'autres moyens.

Le Dr Albert Hofmann, créateur du LSD-25 (diéthylamide de l'acide lysergique), a proposé une nouvelle forme d'éducation de la perception et de la capacité d'empathie par « l'expérience enthéogène », dans un contexte d'intimité avec la vie. Cette proposition est difficile à réaliser étant donné l'ignorance scientifique ; la frivolité de nombreux auteurs – comme Timothy Leary – a discrédité l'expérience lysergique avec laquelle l'humanité a été profondément lésée.

En Biodanza, nous n'utilisons pas de drogues, nous préférons activer les mécanismes des neurotransmetteurs qui existent normalement dans l'organisme et qui produisent le même effet que les drogues enthéogènes. Après avoir vécu une « expérience suprême » (strictement accompagnée), on découvre un nouveau sens de la vie et une élévation du lien avec la nature, avec d'autres personnes et avec soi-même. La transtase (changement subit de transformation intérieure) consiste en l'intégration organique de la perception de l'intelligence abstraite et de l'affectivité.

La Biodanza induit des états de plénitude, et souvent d'extase, par des exercices d'affectivité et de transcendance. Les états d'expansion de conscience ont un effet durable sur le sens de l'existence et sur la façon d'être dans le monde. Ils consistent en une extase pour toute la création, ses forêts, ses animaux et en particulier les personnes.

L'expérience enthéogène est « le réveil du divin chez l'homme ». Elle comprend deux aspects :

Extase (lien avec le monde externe et avec les personnes) : L'approfondissement de cet état peut conduire à l'état contemplatif avec des pleurs fréquents face à la beauté indescriptible de la réalité, lié à la perte des limites corporelles et un plaisir intense. Il peut également se produire une profonde identification avec l'essence d'une personne, provoquant une compréhension absolue de celle-ci et en arrivant à ressentir une émotion intense d'amour et de fraternité.

L'état de plaisir cénesthésique arrive quand une personne s'abandonne à « être soi-même » et, est en même temps un médium de la musique, c'est-à-dire que « l'individu est la musique ». Il se produit quand on danse les yeux fermés, en profonde sensibilité, lente et harmonieuse.

Intase (lien avec soi-même) : C'est la subite amplification de conscience unie à la vivencia émouvante « d'être vivant » pour la première et unique fois, en concentrant toutes les possibilités de l'être. Cette vivencia s'accompagne d'un sentiment de beauté et de plénitude. C'est se sentir la partie vivante d'une totalité organique, uni à un sentiment d'éternité (atemporalité). La vivencia corporelle est pulsante, avec des sensations de frisson et une pilo-érection.

INTASE	EXTASE
- Harmonie cénesthésique	- Empathie
- Extase musicale	- Extase amoureuse
- Vivencia intra-utérine	- Extase altruiste
- Vivencia océanique	- Extase contemplative
- Illumination	- Extase cosmique

7. Pouvoir du groupe :

Le groupe en Biodanza est une matrice de renaissance qui s'intègre au niveau affectif et est un champ d'interaction très intense.

La Biodanza n'est pas un système solipsiste, ni d'interaction verbale. Son pouvoir se trouve dans l'induction réciproque de vivencias entre les participants du groupe.

Les situations de rencontre ont le pouvoir de changer profondément certaines attitudes et formes de relations humaines.

La forme d'intégration du groupe en Biodanza se différencie radicalement de la dynamique de groupe traditionnelle.

Prof. Rolando Toro Araneda