

La Biodanza, « Danse de la vie », est présentée comme une méthode de développement basée sur « un ensemble d'exercices et de musiques spécialement étudié pour réhabiliter l'élan vital et la joie de vivre »¹. Elle se distingue cependant d'autres pratiques d'expression corporelle visant l'épanouissement personnel par l'importance de la théorie pseudo-scientifique élaborée à partir de la vision anthropologique personnelle du fondateur.

Définition(s)

Sur le site officiel du mouvement international :

« La Biodanza est un système d'intégration humaine, de rénovation organique, de rééducation affective et de réapprentissage des fonctions originaires de la vie. Sa méthodologie consiste à induire des *vivencias* intégrantes au moyen de la musique, du chant, du mouvement et de situations de rencontre en groupe. »

Une deuxième définition, « *définition actuelle* » se voulant scientifique, figure sur plusieurs sites français :

« un système d'accélération des processus intégratifs au niveau cellulaire, immunologique, neuroendocrinien, métabolique, hormonal, cortical et existentiel » (Rolando Toro, 2009).

Historique

Son créateur, Rolando Toro Araneda, est né en 1924 au Chili. D'abord professeur de l'enseignement élémentaire, il se forme ensuite à l'École de Psychologie du Chili, et tient la chaire de Psychologie de l'Art et de l'Expression à l'Institut d'Esthétique de l'Université Pontificale du Chili. Professeur au Centre d'Anthropologie Médicale de l'école de médecine de l'Université du Chili, il fait des recherches sur l'inconscient et les états d'expansion de conscience. Autour

¹ Toutes les citations de l'article proviennent de sites internet du mouvement ayant le label « Biodanza Systema Rolando Toro ».

de 1970, il élabore une méthode qu'il expérimente dans le cadre de l'hôpital psychiatrique de Santiago. Basée sur la musique, le mouvement et la danse, se pratiquant en groupe, en lien affectif avec les autres participants, cette méthode fut d'abord appelée « Psychodanse », puis rebaptisée « Biodanza » en 1977, afin d'être diffusée au grand public.

Jusqu'à sa mort, en 2010, Rolando Toro poursuivra ses recherches, étendant les domaines d'utilisation de la Biodanza, devenue aujourd'hui le *système de Biodanza™*, et développant le nouveau concept d'*Éducation Biocentrique* pour faire face aux difficultés du monde moderne.

Organisation

D'abord développée au Chili et au Brésil, la Biodanza est aujourd'hui pratiquée dans une quarantaine de pays, principalement en Amérique et en Europe où elle s'est beaucoup développée depuis une dizaine d'années.

Les écoles de Biodanza sont coordonnées et administrées par l'International Biocentric Foundation (IBF), structure créée par Rolando Toro Araneda qui en a été le président jusqu'à son décès en 2010. Le président actuel est Sergio Cruz. Un Conseil directeur permanent de onze membres a pour fonction de conserver le Système Biodanza.

L'IBF est une « entreprise privée à caractère partagé », son siège social est à Dublin. La fondation est propriétaire de la marque déposée Biodanza et gère l'enregistrement dans le monde de la marque Biodanza (elle est déjà enregistrée dans une quarantaine de pays) ainsi que l'ouverture des écoles de formation à la Biodanza et la nomination de leurs directeurs.

Les professeurs (*facilitateurs*) des écoles de Biodanza doivent avoir suivi la formation : cursus de trois ans, dont un an de pratique, qui s'achève par la soutenance d'un mémoire devant un jury. Le diplôme doit être validé par l'IBF.

Les professeurs des écoles de Biodanza ne sont pas des franchisés, ils ont une autonomie économique, mais ils sont tenus de se conformer à la méthode « afin de conserver l'intégrité du modèle » et doivent s'acquitter d'une cotisation annuelle à l'IBF.

Ces conditions sont formalisées dans un contrat signé entre les directeurs d'écoles et l'IBF qui fixe également la cotisation annuelle des écoles (1000 € pour les écoles d'Europe).

En France, les professionnels de la Biodanza sont regroupés en une Fédération (FPB).

Principes et concepts

La vivencia²,

Concept et outil fondamental, la *vivencia* désigne la séance de Biodanza, d'1h30 à 2h, « expérience vécue avec une grande intensité dans l'ici et maintenant, avec une qualité ontologique (qui se projette sur toute l'existence) », selon des adeptes.

C'est à travers les *vivencias* que se perfectionnerait l'unité neurophysiologique et existentielle de l'être humain. Les participants travaillent au développement de leur potentiel qui s'exprimerait, selon Rolando Toro, à travers cinq fonctions universelles (*Lignes de Vivencia*) :

- La vitalité : Basée sur l'instinct de conservation, elle a pour but d'augmenter la joie de vivre, de diminuer le stress.
- La sexualité : Elle est liée à l'instinct de reproduction et a pour but d'éveiller le désir, d'augmenter le plaisir.
- La créativité : Permet de développer les capacités de création, d'explorer de « nouveaux horizons », mais aussi de pouvoir révéler sa « vraie personnalité » et d'apprendre à s'opposer à l'ordre établi par la société.
- L'affectivité : Elle a pour origine l'instinct grégaire. Elle vise à restaurer le lien entre les hommes, l'altruisme, la bonté.
- La transcendance : développe le besoin de fusion avec l'univers.

Des séries d'exercices et des mouvements libres, permettraient ainsi de retrouver la confiance en soi, l'ouverture aux autres, de favoriser la spontanéité, d'exprimer ses émotions, de dénouer des tensions ...

Le principe biocentrique

« Le principe biocentrique provient d'une intuition que l'univers est organisé en fonction de la vie et propose une reformulation de nos valeurs culturelles qui a comme référence le respect pour la vie. » [...] « Selon le principe biocentrique, l'univers existe parce que la vie existe, et non le contraire. » Ce principe est à la base de l'éducation biocentrique, cette « nouvelle pédagogie de l'art de vivre »

L'inconscient vital :

Cette notion, propre à Rolando Toro, viendrait compléter celles d'inconscient

² terme espagnol, inventé par l'écrivain José Ortega y Gasset en 1923, pour traduire le vocable allemand « *erlebnis* » (l'expérience vécue).

personnel de Freud et d'inconscient collectif de Jung, avec un aspect biologique :

« J'ai défini le concept "d'inconscient vital" comme une proposition qui fait référence au psychisme cellulaire. Il existe une forme de psychisme des organes, des tissus et des cellules qui obéit à un "sens" global d'autoconservation. »

« L'inconscient vital se nourrit de la mémoire cosmique et organise la matière (chaînes de protéines, systèmes organiques) sur la base d'une programmation présumée qui peut ou non générer des systèmes organiques stables. Les modèles d'auto-organisation qui génèrent des systèmes vivants capables de se reproduire sont assez stables. »

« La Biodanza travaille spécialement avec l'inconscient vital, condition qui permet une action très efficace sur la couche plus profonde du système vivant humain. »

Pratique

La Biodanza s'adresse à tous les publics, aucune connaissance de la danse n'est nécessaire ; la finalité n'est pas d'apprendre des techniques (on ne parle pas d'école ou d'élève), mais d'être éduqué à l'art de vivre.

Les séances

Elles sont animées par un *facilitateur* qui propose des mouvements ou des exercices à reproduire, ou dont on peut s'inspirer pour laisser libre cours à l'imagination.

Une séance débute par un débriefing de la séance précédente. L'expression des émotions ressenties ne doit pas donner lieu à des analyses ou des interprétations par les *facilitateurs* qui ne doivent pas se substituer à un psychothérapeute. Après cette prise de parole, le cours se poursuit en silence. Les *facilitateurs* expriment ensuite leurs consignes sous forme de métaphores avant d'en faire la démonstration. À partir de ces figures, les danseurs donnent libre cours à leur imagination en improvisant des chorégraphies en solo ou en groupe. La séance commence (et souvent se termine) par une ronde, tous les participants se donnent la main.

La musique et la danse

La Biodanza propose environ 250 exercices (ou danses) non pas composés d'une série de pas à apprendre, mais *vivenciels*, induits par l'effet de la musique et de la poésie de la présentation de la danse.

Pendant la pratique de la Biodanza, la musique se transformerait en mouvement corporel, c'est-à-dire qu'elle « s'incarnerait » et le danseur entrerait en *vivencia*. la combinaison musique-mouvement-*vivencia* déclencherait des changements physiologiques et dans les neurotransmetteurs.

La musique est rigoureusement sélectionnée pour stimuler les écofacteurs liés aux 5 besoins fondamentaux. Tous les styles de musique sont utilisés, suivant une progression, incitant soit à la sérénité soit au défoulement. Si le groupe est prêt, la musique amènera à des régressions, voire des trances pouvant aboutir à des états d'expansion de conscience.

▮ Le groupe

Le groupe est présenté comme le vecteur indispensable de l'évolution personnelle de chacun et de tous. Le groupe est constitué des mêmes participants d'une séance à l'autre. Encadré de *facilitateurs* attitrés, il constitue « une matrice bienveillante et permissive qui soutient l'expression identitaire ».

▮ Les 7 pouvoirs de la Biodanza

Selon Rolando Toro, la Biodanza a des effets transformateurs sur l'organisme grâce à sept pouvoirs : « musical, de la danse intégrante, de la méthodologie vivencielle, de la caresse, de la transe, de l'expansion de conscience, 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. »

Pour R. Toro, les techniques thérapeutiques fondées sur la seule parole sont une tromperie. La connexion verbale est insuffisante. Le contact, la danse à deux ou collective et l'engagement corporels dans un contexte sensible sont nécessaires. Il parle ainsi du « pouvoir déflagrateur de la caresse »...

La transe, état régressif, permettrait de rééditer les conditions biologiques du commencement de la vie : « 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. La reparentalisation permettrait de prendre soin de lui dans des cérémonies de transe et de renaissance. »

« Matrice de renaissance » et « champ d'interaction très intense », le groupe est un élément fondamental du système Biodanza.

Applications et extensions de la biodanza

Elles sont nombreuses ! Le principe de base étant assez simple la Biodanza peut s'adapter à des publics ciblés ou non, et s'associer à des projets artistiques ou autres. Certaines « extensions » ont des prétentions qui vont au-delà d'une recherche de mieux être ou de la recherche de créativité. Quelques exemples :

- Biodanza clinique : « c'est le système Biodanza utilisé comme médecine complémentaire pour des groupes spéciaux, des porteurs de troubles cliniques. », peut-on lire sur le site officiel du mouvement. Suit une liste des spécialités de la Biodanza clinique...

Ces affirmations non fondées scientifiquement incitent à la plus grande vigilance.

- Biodanza pour les enfants, en famille, pour les enfants et les adolescents, pour les personnes âgées.
- Biodanza et massage, Education au contact et massage Bio-intégrant.
- Biodanza et tarots, Biodanza et Yi-King, Biodanza et Néo-chamanisme.

Éducation biocentrique

La Biodanza serait l'outil privilégié d'une approche « biocentrique » de l'éducation qui met le respect de la vie et sa préservation au centre des préoccupations de chacun :

« La formation intellectuelle ou technologie est essentielle, mais l'éducation biocentrique propose de stimuler également les potentiels génétiques qui sont la structure de base de l'identité. Pour cela, elle utilise comme médiation la Biodanza qui permet l'expression de ces potentiels. Sa méthodologie est la *vivencia*. »

Parfois organisée au sein des écoles, la Biodanza peut s'adresser aux enfants de 3 à 10 ans. Il est souhaitable que les enseignants participent avec l'ensemble de leurs élèves, sans observateur extérieur. Mais les parents connaissent-ils les bases théoriques de cette pratique corporelle et le modèle de la société qu'entend promouvoir cette « éducation » ?

Cette extension de la Biodanza se développe depuis plusieurs années en Europe, en particulier à travers le Centre Pilote d'Éducation Biocentrique (CEBO) de Nantes, inauguré en 2009 par R. Toro lui-même et parrainé par Edgar Morin ; centre de développement de l'éducation biocentrique et de formation d'animateurs ou de formateurs. La formation en Éducation Biocentrique s'adresse aussi, par la

formation continue, aux professionnels de l'éducation et de l'action sociale, qui pratiquent l'animation, la formation, l'accompagnement...

Le système biocentrique serait aussi valable pour les entreprises, considérées comme des organismes vivants en interaction avec leur environnement (humain et naturel). Aussi, est il possible d'adapter les modèles créés pour la Biodanza : développement des liens entre collaborateurs, respect des collaborateurs et de l'environnement.

Mise en garde : « Danser la vie »... ou changer de vie ?

« Par les *vivencias*, une aventure cosmique commence dans laquelle on navigue avec une direction inconnue, vers des formes de vie optimisées. »

Peu à peu la Biodanza s'est diversifiée et a su s'adapter pour répondre à de multiples problèmes de nos sociétés développées. En réalité, la théorie de la Biodanza va bien plus loin que le simple épanouissement de la personne, son but est de changer le monde, comme l'écrivait R. Toro en 2008, dans un texte de référence, « Danser la vie » :

« La déformation de l'esprit occidental a eu son apogée, durant ce siècle, avec les plus grands attentats contre la vie humaine qu'a connu l'histoire. La pathologie de l'égo a été renforcée à l'extrême comme jamais auparavant. Pour soutenir cette pathologie, il y a les institutions gouvernementales, les idéologies politiques et éducationnelles. (...) Notre action est donc une transgression ouverte des valeurs de la culture contemporaine, des consignes d'aliénation de la société de consommation et des idéologies totalitaires. »

Rolando Toro a peu à peu développé un modèle théorique très sophistiqué et une vision anthropologique tout à fait personnelle que son charisme naturel lui a permis de communiquer à des élèves devenus inconditionnels :

« L'éducation Biocentrique en une seule génération changerait la qualité du processus évolutif mondial. Grâce à une approche holistique de la culture, il suffirait d'une génération pour préparer les hommes à la plénitude », selon Alain Lucas, responsable du CEBO.

Il ne s'agit donc pas seulement de « danser la vie »... mais aussi de changer ses valeurs pour entrer dans une nouvelle vision de l'homme et de l'univers.

À travers ses diverses applications et extensions, la Biodanza est aussi devenue un véritable système aux prétentions de plus en plus larges : scientifiques, philosophiques, médicales, éducatives, économiques,... mais aussi ésotériques.

Nul doute que le fondateur et sa Fondation, qui détient la marque, ont su combiner leur intuition et leurs convictions à un solide sens des affaires.

Il importe d'être prudent face à une offre de développement et d'épanouissement certes séduisante, apparemment simple et spontanée, qui n'est en réalité que la partie visible d'un système « éducatif » très structuré. Les prospectus présentent la Biodanza comme une activité de loisir et de détente, elle n'est pas que cela.

Avec la Biodanza on est dans l'instant présent, au sein d'un groupe fusionnel (il est fortement conseillé de n'appartenir qu'à un groupe), la communication ne passant que par la gestuelle et le contact (il est interdit de verbaliser durant les séances, la réflexion et l'analyse ne sont pas les bienvenues), chacun serait libre de s'affirmer, sans peur et sans pudeur. On ne peut cependant pas exclure que s'installe une dépendance au groupe, que des pressions s'exercent subtilement provoquant des sentiments de culpabilité ou de violation de l'intimité.

Pour la psychologue sud-africaine Elma Maree, « si le principe de faire tomber les barrières et de libérer les émotions est sain, traduire un désir universel d'amour et d'affirmation dans une expression physique, potentiellement sexuelle, devient manipulateur et même nuisible. »

