

# J'ai testé la danse qui soigne

Ni thérapie ni pratique formelle, une Vivencia est un ensemble de danses, d'exercices et de rituels pratiqués en groupe pour apporter joie, bien-être émotionnel et physique, sérénité et enthousiasme. La Vivencia, c'est le cœur d'une méthode fondée en 1960, la Biodanza, qui s'est répandue en Amérique latine avant de se développer en Occident. Le but : se libérer des conditionnements et des normes pour retrouver la sagesse des instincts. Un programme de célébration du vivant que j'ai testé.

## LE CURIEUX SECRET DE BRUNO GIULIANI

**F**in août 2015 : au cours d'un festival cocréatif de bien-être, j'anime un atelier d'initiation à la cohérence cardiaque, une pratique respiratoire de régulation émotionnelle pour laquelle je suis certifié. À la fin de mon intervention, un homme, la cinquantaine déliée et tonique, s'approche. Particulièrement intéressé par mon propos, il souhaite tester la cohérence cardiaque à l'aide de mon logiciel spécialisé. Je pose un capteur de pouls sur son lobe d'oreille. Suivant mes indications, il synchronise sa respiration avec le mouvement d'une bille qui monte et qui descend à l'écran. Cinq secondes et demi à l'inspiration, autant à l'expiration : une courbe de cohérence cardiaque se dessine sur mon ordinateur, témoignant de la régulation des variations de son pouls. Normal... Sauf que sa courbe a quelque chose de spécial. Son ampleur hors-norme signale une variabilité sinusale exceptionnelle pour un homme de cet âge. Et donc d'une santé physique et émotionnelle excellente. Je n'en ai jamais vu de pareille en cinq ans de pratique. Ai-je affaire à un sportif de haut niveau ?

- Vous faites quelque chose de particulier ? Du sport ? Un art martial ?
- Pas vraiment...
- Une activité corporelle ?
- Eh bien, je pratique une sorte de danse...

Quelques heures plus tard, Bruno Giuliani va me dévoiler le secret de sa forme physique. Car lui aussi propose un atelier. Nous sommes une trentaine de personnes, hommes et femmes de tous âges, réunis autour de lui dans un pré. Le seul outil de cet ancien professeur de philosophie est un lecteur de musique. Sa proposition est simple : « *Suivre nos sensations, nos perceptions, nos instincts et nos intuitions pour faire ce qui nous rend le plus heureux dans l'instant* ». Le but : la joie ! Bruno Giuliani sait de quoi il parle. Agrégé puis titulaire

d'un doctorat en philosophie, maître en biochimie, il est passé par tous les stades, de la réussite à la dépression. Ses envies de suicide, ce n'est pas sa connaissance de Spinoza ou de Bergson qui l'en a guéri mais le retour au corps. Précisément ce qu'il propose au travers de la Vivencia à laquelle nous sommes conviés à participer. Formé comme facilitateur de Biodanza, Bruno Giuliani a créé en 2010 sa propre méthode inspirée de cette dernière : la Joïa ou art de la joie. C'est cette dernière que je vais découvrir. Pour commencer, il nous propose de former un large cercle, main dans la main, et de faire connaissance d'une manière originale. À tour de rôle, chacun est invité à entrer au milieu du cercle et à déployer un geste libre et spontané, tout en exprimant la qualité la plus belle qu'il se reconnaît dans l'instant. Puis le groupe tout entier répète la phrase et la gestuelle. La ronde commence. Chacun trouve la formule pour exprimer qui il est. « *Je suis chevaleresque !* », dit l'un. « *Je suis bienveillante* », proclame l'autre. « *Je suis enthousiaste* ». « *Je suis tendresse* », etc. Chacun s'élançe, suivi de la voix et du geste par l'ensemble des autres participants. En un instant, un parfum de légèreté se déploie sur l'assemblée. Tout le monde a le sourire aux lèvres... À la fin du cercle, les regards pétillent. Quelques rires fusent. C'est enfantin et ça fait du bien...

## SENTIMENT DE REVENIR À UN ÉTAT PREMIER, ANTÉRIEUR À LA PEUR SOCIALE

**A**près cette introduction, notre « facilitateur », propose une série d'autres rituels que je ne saurais décrire en détail sans en trahir l'esprit. Car rien de ce qu'il propose n'appartient à un protocole préétabli. Bruno Giuliani s'est inspiré d'un ensemble de plus de 250 exercices réunis par le psychologue, anthropologue et poète chilien Rolando Toro, fondateur de la Biodanza, et qu'il adapte, guidé intuitivement par sa perception du groupe.

Et si les propositions de la Biodanza et de la Joïa paraissent simples, légères et parfois même naïves, elles ne sont ni anodines ni sans conséquences. La première d'entre elles, pour moi, c'est d'avoir relâché comme par magie, le temps de la séance et dans les jours qui ont suivi, toute forme d'évaluation d'autrui ainsi que toute crainte de son jugement. Étonnant sentiment de revenir à un état premier, antérieur à la peur sociale. Le tout assorti d'un ressenti d'intensité, de liberté et de joie. L'innocence, quoi ! Extérieurement, tout au plus puis-je en résumer les clés : au cœur d'une Vivencia, il y a cette proposition d'esquisser des mouvements d'expression libre, en silence ou au son de musiques spécialement choisies, parfois en plongeant son regard dans celui d'un autre participant. Le toucher également est mis à contribution. Dans la Biodanza, aucune parole n'est échangée au cours de ces rituels. Seuls le corps et le regard parlent. Dans la Joïa, si le corps seul s'exprime le plus souvent, de brefs temps de parole ponctuent la séance pour donner du sens à l'expérience.

## L'EXPÉRIENCE EST PROFONDE, INTENSÉMENT VIVANTE

**E**t cette quasi-absence de langage verbal semble avoir un effet proprement libérateur. C'est ainsi que je me retrouve à faire des choses que je n'aurais jamais cru oser. Par exemple, assis en tailleur, prendre dans mes bras une femme que je connais à peine, comme un bébé, et l'entendre me chuchoter à l'oreille sa plus grande tristesse<sup>1</sup>, la cajoler avec tendresse, accueillir ses larmes tout en pleurant doucement avec elle. Émouvante sensation que celle de percevoir l'abandon de l'autre dans mes bras. C'est alors que l'empathie étant au maximum, me voilà régressant à l'état de petit garçon, relâchant toute tension. À mon tour de me retrouver à l'état d'enfant qu'on console après lui avoir également confié mon tourment le plus douloureux du moment. L'innocence couplée à la responsabilité : l'expérience est profonde, intensément vivante. Mais alors que notre échange bat son plein, ma partenaire et moi sommes pris d'un irrépressible fou rire. Libération ou fuite d'une émotion trop forte ? Peu importe, puisqu'à la suite d'autres exercices, s'ensuivra un cérémonial de réconciliation du féminin et du masculin. Hommes et femmes se retrouvent face à face en ligne. Ils vont demander pardon à l'autre par le regard et par le geste puis pardonner à leur tour pour tout ce qui n'a pas été juste, pour tout ce qui a été douloureux jusqu'alors. L'émotion monte à un point d'incandescence que je n'aurais pas imaginé. Les regards brillent. Les yeux se mouillent. Plusieurs d'entre nous, hommes ou femmes, fondent en larmes. Dieu que ces femmes sont belles ! Et comme je me sens charmant à leurs yeux ! Cette Vivencia ne développe pas seulement la joie. Elle réveille aussi l'éros. Un éros fait de raffinement et de contemplation mutuelle, tout en délicatesse et respect. « *La Biodanza est une pratique basée sur la culture de l'affectivité et du cœur* ». Une culture qui

demande parfois un peu de temps. « *Les nouveaux pratiquants restent au début souvent timides et retenus par leurs peurs, mais après quelques séances la joie se libère et la confiance naît entre les participants avec une puissance impressionnante.* » (...) Quant à la Joïa, Bruno Giuliani, clairement inspiré du philosophe Spinoza dont il est l'un des spécialistes, en résume en ces termes le but selon lui : transformer les passions en vertus. « *Depuis que je j'ai créé la Joïa, j'ai vu des centaines de personnes passer d'un niveau de bonheur de moins de 5/10 à des niveaux de 8 à 10/10 en quelques séances* ».



## UN ÉTAT PHYSIOLOGIQUE NETTEMENT AMÉLIORÉ

**L**a séance se termine. Les larmes me sont montées aux yeux plusieurs fois. Je ne suis pas le seul dans ce cas. Je me sens profondément heureux, plein d'amour pour les êtres qui m'entourent, serein, enthousiaste. Tout le programme de la Biodanza ! Mon cerveau rationnel veut tout de même faire des vérifications. Je propose alors aux participants de réaliser des mesures de leur variabilité cardiaque au cours de la journée. Du point de vue scientifique, une variabilité élevée indique une bonne capacité immédiate d'adaptation du cœur aux sollicitations, constituant à la fois un signe et un facteur de santé. Je teste mon propre score en premier : à l'écran, une courbe exceptionnellement ample et régulière se dessine. Les variations de mon pouls

1. La verbalisation d'un affect n'appartient pas à la Biodanza mais à la Joïa, pratique créée par Bruno Giuliani sur la base de la Biodanza.

ont presque triplé par rapport au matin, signe d'un état physiologique nettement amélioré. Pour tous les autres participants qui se prêtent au test, sans exception, les résultats sont similaires. Tous ceux qui avaient déjà testé leur variabilité sinusale affichent une nette augmentation. Et les autres affichent également des courbes de pleine santé. Des valeurs qui, si elles sont habituelles, sont considérées comme prédictives d'une espérance de vie en bonne santé élevée.

### « Ma joie de vivre s'est peu à peu épanouie »

Reste à savoir si cette pratique procure une joie fugace ou un bien-être durable. Les mois passent. Je garde un souvenir heureux de cette expérience. Un jour, sans que je lui en fasse part, l'une de mes sœurs, enseignante en quête de réenchantement de son métier, m'annonce qu'elle entreprend une formation à l'Éducation biocentrique. Fondée sur les travaux de Rolando Toro, prolongement de la Biodanza, cette démarche éducative invite à mieux percevoir et respecter le vivant en chacun et surtout dans sa relation à l'autre et à l'environnement. « *Il s'agit d'une reformulation de nos valeurs culturelles qui prend comme référence le respect de la vie* », indiquait Rolando Toro, aujourd'hui décédé. « *Ceci fédère tous ceux et celles qui savent qu'une transformation sociale passe d'abord par une transformation personnelle* ».

Enseignée au Brésil en université, l'Éducation biocentrique est implantée dans les écoles et les centres de réinsertion sociale en Amérique Latine. Elle est soutenue et financée par les collectivités, les institutions et le gouvernement pour lutter contre l'accroissement et la banalisation des violences, des maltraitements et des discriminations... En France, elle reste d'initiative privée mais a reçu un parrainage prestigieux, celui du philosophe Edgar Morin. Plusieurs week-ends dans l'année, ma sœur se rend au CEBO (Centre d'éducation biocentrique de l'ouest) à Nantes, centre de formation pilote, le premier ouvert en Europe. Elle est ravie. Quelques mois après ses débuts, nous passons quelques jours ensemble. Quelque chose a changé en elle. Elle se dit plus joyeuse, moins réactive. Elle a le sentiment que son identité s'est renforcée et qu'elle se sent plus autorisée à être elle-même. Elle n'est plus sujette à l'angoisse et a constaté une amélioration des relations avec ses élèves : « *En me remettant en lien avec moi-même, la pratique de la Biodanza me met en lien avec les autres* ».

## LA BIODANZA, UNE MÉTHODE DE SOIN ?

La Biodanza – danse de la vie – est basée sur la *Vivencia*, des séances d'une durée approximative d'une heure et demie pendant lesquelles un groupe de personnes dansent sous la guidance d'un *facilitateur*. Le fondateur de cette pratique, Rolando Toro, anthropologue et poète, travaillait dans un hôpital psychiatrique en 1960 à Santiago du Chili quand il eut l'idée d'organiser des fêtes avec danse et musique pour aider les patients. Sensibilisé à la violence de la société, il développa son idée jusqu'à créer un système complet de centaines d'exercices en musique destinés à favoriser l'épanouissement, stimuler les forces de santé physique et mentale. Au travers d'exercices, de danses, de rituels, la Biodanza invite les participants à agir, non plus sous l'influence des conditionnements intellectuels et sociaux mais depuis le ressenti intérieur. En espagnol, le mot *Vivencia* signifie « *vivre intensément le moment présent, connecté à ses sensations et à ses émotions de l'instant* ». Pour Toro, la Biodanza permet de vivre des *vivencias* « *intégrantes* », c'est-à-dire procurant une intégration de la pensée et des instincts de vie qui sont au cœur de nos cellules.

Si, pour ses adeptes, la Biodanza est la voie royale pour cultiver son intelligence affective, elle ne se revendique pas comme une thérapie. Plusieurs études confidentielles ont cependant été effectuées récemment en Europe afin d'évaluer son éventuelle efficacité dans un contexte de soin. L'une d'entre elles, menée dans le cadre de l'École des sciences sportives de l'Université de Granada, en Espagne, a conclu notamment que 3 mois de pratique de la Biodanza à raison d'une session par semaine occasionnait une amélioration significative du seuil de déclenchement de la douleur et une diminution des impacts de la fibromyalgie chez les patientes testées<sup>3</sup>. En France, une étude menée par un groupe de recherche en psychologie<sup>4</sup> conclut que : « *Globalement, la pratique de la Biodanza amène une amélioration significative de l'image du corps...* »

2. *L'expérience du Bonheur – Une philosophie de la joie*, Almora 2014.

3. *Efficacy of Biodanza for treating women with fibromyalgia*. Carbonell-Baeza A, Aparicio VA, Martins-Pereira CM, Gatto-Cardia CM, Ortega FB, Huertas FJ, Tercedor P, Ruiz JR, Delgado-Fernandez M. Source : Department of Physical Activity and Sports, School of Sport Sciences, University of Granada, Carretera de Alfacar s/n, Granada, Spain. anellba@ugr.es <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21058885>

4. *La Biodanza : une technique médiatisée intégrative : présentation et éléments d'évaluation*. Jean-Luc Sudres, Monique Villac, Gilles Brandibas. *Confinia Psychologica* Vol.1. No.2. 2012 Pages 51-85.

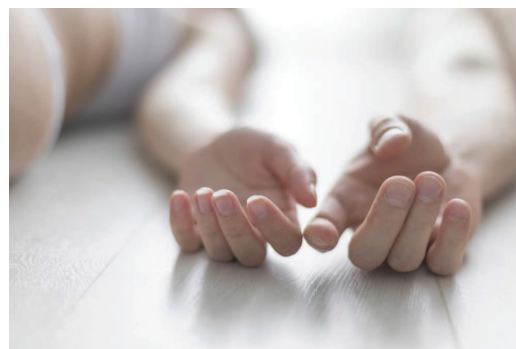
Quant à moi, je la trouve à la fois plus enthousiaste et plus calme. La Biodanza semble bel et bien avoir entraîné un changement en profondeur. Le même dont témoigne Bruno Giuliani dans son ouvrage *L'expérience du bonheur*<sup>2</sup> : « Année après année, séance après séance, j'ai senti mon corps se réveiller, mon cœur s'ouvrir, mes forces se déployer, mes relations s'améliorer et ma joie de vivre s'est peu à peu épanouie bien plus profondément qu'à travers toutes les pratiques ludiques, sportives, artistiques ou spirituelles. Danser la vie et non plus simplement la penser, c'est la plus puissante voie que je connaisse pour éveiller la joie humaine et améliorer notre qualité de vie. »

## BIODANZA ET JOÏA

**P**ratique historique, la Biodanza obéit à un protocole codifié, excluant toute prise de parole pour permettre le retour au niveau instinctif et corporel et la déconnection de l'intellect. Largement inspirée de la Biodanza, la toute jeune Joïa, créée en 2010 par Bruno Giuliani, de forme plus libre, intègre les Vivencias silencieuses mais également des rituels

incluant la parole dans le but de faciliter l'intégration intellectuelle et émotionnelle de l'expérience. La Joïa peut également être pratiquée au cours d'un coaching individuel, permettant notamment aux personnes réticentes à la pratique de groupe d'entrer en Vivencia.

Emmanuel Duquoc ■■■



### Quels oméga-3 contre l'inflammation ?

Selon le type d'inflammation, différents oméga-3 sont à privilégier

**L**es oméga-3 issus du poisson (EPA et DHA) jouent un rôle majeur dans la régulation de l'inflammation et des chercheurs ont voulu voir lequel des deux était le plus intéressant pour lutter contre l'inflammation en cas de risque de maladies cardiovasculaires. Menée sur 150 personnes, l'étude est arrivée à la conclusion que le DHA était le plus efficace pour ces problèmes. À l'inverse, de précédents travaux avaient montré qu'en cas d'inflammation cérébrale (dépression, fatigue chronique), c'est plutôt l'EPA qui est à privilégier.

Source : Allaire J, Couture P, Leclerc M and al. Randomized, crossover, head-to-head comparison of EPA and DHA supplementation to reduce inflammation markers in men and women: the Comparing EPA to DHA Study. Am J Clin Nutr. 2016 Jun 8. pii: ajcn131896.

### Deux fois moins de psoriasis sans médicament ni complément alimentaire

Un moyen surprenant de limiter le psoriasis

**D**es chercheurs danois ont enrôlé une soixantaine de personnes souffrant de psoriasis dans une drôle d'expérience : elles ne devaient prendre ni complément alimentaire ni médicament mais devaient simplement manger moins, et ce pendant au moins un an. Résultat : beaucoup avaient perdu plus de 10 kilos, et parmi ceux qui avaient perdu du poids, le psoriasis était nettement plus discret, à tel point qu'il était parfois deux fois moins virulent ! Les kilos en trop semblent donc être de véritables ennemis de cette maladie.

Source : Jensen P, Christensen R, Zachariae C and al. Long-term effects of weight reduction on the severity of psoriasis in a cohort derived from a randomized trial: a prospective observational follow-up study. Am J Clin Nutr. 2016 Jun 22. pii: ajcn125849.