

Seminaire en ligne AIPOB – 11/18 Juillet 2020

“Biodanza entre éducation et thérapie”

Marcelo Mur

Bonsoir à tout le monde.

Peu de temps après avoir commencé à pratiquer Biodanza à Buenos Aires, j'ai eu le privilège d'être appelé directement par son créateur, Rolando Toro Araneda, devenant ainsi non seulement un élève mais aussi un collaborateur et un confident. Je peux dire que j'ai "accompagné" en partie, directement depuis la source, l'évolution de Biodanza à partir de ce moment. Je souhaite partager avec vous des informations sur des faits et des lectures qui peuvent nous aider à comprendre plus en profondeur cet outil puissant de transformation qu'est Biodanza.

Cette intervention est une tentative d'observer et de parler de Biodanza sous un autre angle où tous les collègues qui ont développé des doutes et recherchent la clarté sont les bienvenus.

Le thème est le suivant:

- Biodanza a-t-elle des objectifs et des effets éducatifs ou thérapeutiques, ou les deux?

Par conséquent, pratiquer Biodanza dans lequel des deux domaines d'expérience conduit-elle les élèves ?

- Enfin, sommes-nous les enseignants conscients de cela?

Vous comprendrez que si les questions que je pose sont bien posées, le reflet de cette question s'étend inévitablement au «métier» d'animateur de groupes de Biodanza.

Je commence par définir ces termes:

•

Qu'entend-on par éducation et donc par buts et effets éducatifs?

Le terme éducation vient du latin *educere* qui signifie littéralement conduire, et donc libérer, pour mettre au jour quelque chose qui est caché.

Voyons trois significations principales:

L'éducation est une action qui tend à développer ce qui est déjà constitué dans l'être humain.

L'éducation est une intervention destinée à actualiser les potentiel natifs de l'individu, en les adaptant concrètement aux modèles socioculturels de l'environnement dans lequel vit l'individu

L'éducation est un processus visant à promouvoir concrètement la réalisation de l'individu de manière complète et harmonieuse.

Ces trois sens du terme éducation confirment le but et les effets éducatifs de Biodanza: c'est un système de développement humain, d'expression du potentiel individuel et se présente comme un processus d'épanouissement et de réalisation de l'individu d'une manière complète et harmonieuse. De plus, il favorise la rééducation affective et facilite la réapprentissage des fonctions originales de la vie.

- Qu'entend-on par thérapie et donc par buts et effets thérapeutiques?
Le terme thérapie vient du grec « *therapeia* » et son sens est celui de soin et de guérison.

Le but de la thérapie est de ramener un état pathologique à un état sain et / ou

de rendre la manifestation de symptômes inconfortables supportable, en restaurant l'intégrité du corps. Les soins peuvent également indiquer la prévention des maladies, c'est-à-dire la promotion de la santé.

Biodanza agit sur la partie saine, c'est donc un soin comme une promotion de la santé.

Il existe plusieurs types de thérapies: t. pharmacologique, t. chirurgical, t. préventive (prophylaxie), t. de soutien, t. psychologiques ou psychothérapies, t. réhabilitation et t. palliatives qui atténuent les symptômes mais ne visent pas à guérir (par exemple, traitement de la douleur).

Dans le livre Biodanza, dans le premier chapitre Origine, définition et notions générales, sous le titre Biodanza dans le contexte historique et anthropologique de la danse, Rolando Toro définit Biodanza comme une danse thérapeutique, avec la danse-thérapie, suggérant que l'action thérapeutique est psychologique et consiste dans le renforcement de l'identité et en induisant la transe musicale.

Dans le titre La vivencia comme méthode, Rolando Toro écrit: "La méthodologie de Biodanza implique l'induction de vivencia d'intégration, puisqu'elles impliquent une connexion immédiate et profonde avec soi-mêmes"

«La Vivencia est l'expression psychique immédiate de la fonction de connexion avec la vie". Biodanza agit sur la psyché du participant en la stimulant intensément.

Peu de temps après, dans le même paragraphe, Rolando Toro compare la Biodanza aux thérapies cognitives, il traite donc la Biodanza sur un pied d'égalité avec une thérapie psychologique. Il écrit: "Les thérapies cognitives qui fonctionnent au niveau verbal sont basées sur le chemin qui va des significations aux émotions ... Biodanza est basée sur le chemin inverse: celui qui va des émotions aux significations"

Je profite de cette occasion pour vous inviter à réfléchir ensemble: combien de significations génériques nous, les professionnels, nous offrons à nos élèves, pendant la théorie et les consignes, avant qu'ils ne puissent ressentir une émotion?

Bien sûr, après une vivencia, l'élève peut découvrir des significations subjectives, ce qui est valable pour lui-même, et c'est, à mon avis, l'un des effets éducatifs et thérapeutiques les plus puissants de Biodanza. Mais combien de fois cela se produit-il? Et, par contre, combien de fois l'élève reçoit-il de grandes quantités de significations génériques qu'il ne peut pas faire siennes et qui génèrent peut-être des attentes qu'il ne peut pas satisfaire?

Tout au long du livre Biodanza, nous trouvons plusieurs références à la thérapie, à la santé et à la maladie, à la médecine, à la psychiatrie, à la médecine psychosomatique, aux interactions entre le psychique et le somatique, ainsi que des références à la psychothérapie. Toutes ces références décrivent un contexte thérapeutique. Nous ne voyons ensemble que quelques-uns des innombrables exemples (entre parenthèses, textes de Rolando Toro):

« Biodanza est un système d'intégration humaine". Rétablir l'intégrité, et rétablir entièrement l'organisme, est une fonction de la thérapie.

L'auto-intégration consiste à récupérer l'unité psychophysique. " Autrement dit, l'unité entre la psyché et le soma.

«Eveiller la fonction archaïque de connexion avec la vie représente l'un des objectifs de toute thérapie. Cette fonction ... peut devenir ... une attitude consciente ... ".

"... la maladie découle de l'incapacité d'établir la connexion avec tout ce qui est vivant ...".

- Bref, Rolando Toro écrit que Biodanza est une danse thérapeutique et aussi un système de rééducation et de réapprentissage. Alors Biodanza, c'est tout ça! Cela signifie que nous amenons les élèves dans les deux domaines de l'expérience: à la fois dans le domaine éducatif et dans le domaine thérapeutique. Sommes-nous conscients de cela?

Je vous le dis tout de suite, pour moi Biodanza a des effets thérapeutiques évidents. Cela m'a aidé à surmonter un état de malaise, à retrouver du bien-être, à exprimer des émotions, notamment pendant les séances, et aussi à l'extérieur mais avec les copains de classe.

Et d'un point de vue éducatif, Biodanza m'a aidé à entrer en relation avec les autres, en particulier avec les copains de classe, et m'a ouvert mon horizon existentiel. Elle a éveillé de nouvelles motivations pour la musique, la danse, la littérature et l'art en général. Et je voulais devenir animateur de Biodanza!

Cependant, après 2 ans d'animation, avec difficulté et insécurité, j'ai décidé de suivre une formation de psychologue. . Et après 2 ans encore, j'ai décidé de me former également tant que animateur d'Expression Corporelle, une technique de danse contemporaine utilisée dans le cadre de l'art-thérapie.

Vous devez savoir qu'il n'y avait pas d'écoles de la Biodanza à l'époque; nous avons appris en participant aux cours et stages hebdomadaires de Rolando Toro, et en répondant à une série de questionnaires qu'il nous proposait.

Commençons par le début et dissipons un mythe. J'ai été élève puis professeur, avec enthousiasme et aussi avec difficulté. Pratiquer Biodanza en tant qu'élève et la transmettre en tant que professeur m'a stimulé intensément; cependant, j'ai trouvé et je trouve encore des obstacles. En Psychologie, il existe un terme technique, appelé résistance. Voulons-nous en parler?

Résistance au changement : c'est cette force qui nous pousse à rester dans notre zone de confort. Changer implique que nous modifiions notre routine et notre monde intérieur, tel que affronter ce qui est nouveau et se remettre en question. Tout cela peut entraîner des craintes. J'ai expérimenté et j'expérimente encore aujourd'hui la voie de l'épanouissement comme un parcours du combattant avec des obstacles.

Parfois, les obstacles peuvent être surmontés avec de petits efforts; d'autres fois, les surmonter exige des efforts moyens et importants. Vous direz et qu'est-ce que la «résistance» a à voir avec Biodanza? En effet, penserez-vous, il y a autre chose.

En tant que professeurs de Biodanza, posons-nous donc immédiatement cette question. Lors d'une soirée de présentation pour adultes qui ne connaissent pas Biodanza, vous aurez tous connu un nombre important de personnes qui ne reviennent pas, ou après les premières séances, elles ne continuent pas. J'ai l'impression qu'on ne s'attarde pas assez sur ce phénomène, on a plutôt tendance à l'écarter comme physiologique.

Je vous invite à inclure la «résistance au changement» dans les explications que vous donnez à cette «faible participation». Ce faisant, nous nous retrouverons dans ce bref excursus à comprendre ensemble que lorsque nous proposons Biodanza, il est fort probable que nous agissions avec une «thérapie perçue».

Dans ce «chemin à obstacles», métaphoriquement parlant, la définition de cet outil a et a eu un rôle important: at-il des objectifs et des effets éducatifs? est-ce une pédagogie? Si oui, ai-je des schémas méthodologiques clairs à appliquer? Ou y a-t-il des objectifs et des effets thérapeutiques? est-ce une

thérapie?

Si oui, est-ce que je sais clairement comment intervenir? Dans tous les cas, comment contrôler / accompagner le processus de changement stimulé chez chacun des élèves? La difficulté à définir cela se transforme inévitablement en difficulté à le communiquer.

Je continue à raconter une petite histoire personnelle qui m'aidera dans cette emprise.

Pourquoi suis-je arrivé à Biodanza? Pour m'amuser! Certainement pas pour guérir. Je courais après une fille. J'étais tout à fait conscient de cela. On s'est rencontrés. Pendant ce temps, en pratiquant Biodanza, j'ai réalisé que c'était bien pour moi.

En juin 1976, j'avais 19 ans, je suis venu dans une salle de sport pour faire de la Psychodanza, un parcours d'épanouissement. A cette époque là Argentine, comme dans d'autres parties du monde, est né le «mouvement d'épanouissement»: les parcours de développement humain, qui attireraient beaucoup de monde: Psychodanza de Rolando Toro, Végétothérapie Reichienne, Analyse Bioénergétique de Lowen, Gymnastique Consciente, Massage, méditation, cours d'auto-assistance psychologique, cours de miracles, etc. Il y avait une grande effervescence culturelle

Mais qu'est-ce que c'était q'une voie d'épanouissement? Je n'avais pas de réponse claire et donc je ne pouvais pas me faire comprendre par ceux qui me demandaient quelle était cette pratique que j'aimais tant. Aux personnes avec qui j'ai partagé mon quotidien: mes frères, mes parents, mes amis, je répétais la définition de Rolando Toro, je disais: "C'est un parcours de développement"

Une autre question me revenait: "Quoi?" ou une blague: "Ne t'es tu pas encore réalisé?" Sur le plan vivenciel, je me sentais enthousiaste, mais au niveau verbal, je vivais une sorte de confusion. Et cette confusion compliquait ma vie en société.

- La séance de Biodanza était une sorte d'oasis du désert

PAUSE- EXERCICE AUTOBIOGRAPHIQUE: MES DEBUTS EN BIODANZA, BIODANZA POUR MOI

Je vais essayer de vous expliquer comment je suis parvenu à faire l'hypothèse que la difficulté de communiquer Biodanza peut être à l'origine de malentendus entre le professionnel et certaines personnes, participant aux séances et non.

Rolando Toro apportait aux séances ses textes, photocopiés, qu'il nous remettait dans le cadre du parcours d'épanouissement. L'un d'entre eux m'a surpris parce qu'il appelait la psychodanza une psychothérapie de groupe, basée sur l'induction de la vivencia intégrale par la musique, le chant, la danse et les rencontres dans un groupe. Quand j'ai demandé des explications à Rolando, il m'a répondu qu'il s'était inspiré d'une américaine, Marian Chace, issue de la danse moderne et qui proposait la Psychodanza comme méthode thérapeutique. Ainsi, au début, il proposait lui aussi dans un premier temps Psychodanza comme une psychothérapie de groupe.

A la page 81 du livre, sous le titre "Origine du modèle théorique de Biodanza" Rolando Toro écrit:

“En 1965 j’ai commencé mes premières expériences de dance avec des patients psychiatriques, auprès de l’hôpital de Santiago de Chili, dirigé par Francisco Hoffman. Notre souci était d’essayer différentes techniques de développement afin de « humaniser la médecine », des psychothérapies de groupes selon la ligne de Carl Rogers, de l’art thérapie (peinture et théâtre) du psychodrame, etc, j’ai tenu donc, des rencontres de dance avec des malades internés dans le département de l’Hôpital dirigé par Agustin Tellez.”

De ce texte, il est clair que ce sont les expériences cliniques avec des patients psychiatriques internés qui ont donné matière à l’élaboration des premières ébauches du modèle théorique de Biodanza. C’est ici que se sont formés les premiers concepts d’Identité et de Régression. Nous savons aussi qu’au départ sa proposition s’appelait Psychodanza et que Rolando Toro aimait la définir une psychothérapie de groupe, avec une méthodologie innovante qui introduisait l’induction de la vivencia intégrante. Pourquoi innovante? Parce qu’elle ne proposait pas une cure avec des mots, comme la psychothérapie classique, mais une cure prioritaire, et j’ajouterais essentiellement, une cure avec la vivencia.

Je veux ajouter, à ce que vous savez déjà, mon expérience personnelle qui a bénéficié, comme je l’ai dit, d’un point d’observation privilégié.

Je vais maintenant vous faire savoir comment les exercices de contact émotionnel et érotique ont été introduits et pourquoi ils ont été ajoutés.

Rolando Toro a raconté à ses élèves de l’époque, qu’un de ces amis médecin, connaissant les bons résultats de Psychodanza, lui demanda de l’expérimenter avec un groupe de ses propres patients souffrant d’épilepsie

L’observation qu’a fait Rolando était qu’en appliquant la psychodanza, ces patients manifestaient des crises d’épilepsie à la fois avec les exercices d’«activation adrénergique sympathique» et avec ceux de «stimulation cholinergique parasympathique». Plus la stimulation était intense, plus les crises étaient intenses, c’est pourquoi il décida de continuer à expérimenter mais en réduisant l’intensité des exercices. Les crises se répètent mais elles étaient moins intenses.

Rolando Toro a également observé que ces patients épileptiques, contrairement à ceux présentant des complications psychiatriques, entraient spontanément en contact visuel et tactile entre eux, et que ces contacts les rassuraient et les rendaient plus sereins.

D’après ces observations, ses propositions d’exercices comprenant le contact visuel et tactile sont nées, et il les a regroupés en un nouveau pôle qu’il a appelé EROS et placé à mi-chemin le long de l’axe horizontal. Voici une nouvelle ébauche du modèle théorique: Donc, à l’extrême gauche de l’axe horizontal, il a localisé les exercices avec une musique rythmique pour stimuler l’identité, augmenter la conscience de soi. A mi-chemin de l’axe horizontal, il a placé les exercices avec de la musique mélodique pour stimuler la rencontre affective et érotique, dans laquelle le participant expérimente alternativement la conscience de soi et la conscience de l’autre. À l’extrême droite de l’axe horizontal, il a localisé les exercices avec une musique mélodique affective très lente qui induit une transe intégrale et une régression, dans laquelle la conscience de soi diminue.

Parallèlement à ce premier modèle théorique, Rolando Toro propose également un modèle thérapeutique. Il écrit: "Le modèle thérapeutique que j’ai proposé dans Psychodanza consiste à mettre en place un entraînement psychophysique pour pouvoir augmenter ou diminuer la conscience de soi, en fonction des besoins réels de l’individu: 'combattre et s’éloigner' ou s’intégrer et se lier"

(extrait du texte Psychodanza, une technique corporelle pour la maîtrise de soi du processus de l'identité). . Dans d'autres textes, Rolando est plus concis: "La santé est générée dans la capacité d'exercer la maîtrise de soi du processus de régression -identité".

L'axe vertical du modèle théorique est apparu plus tard, par étapes que je vais maintenant résumer pour vous: 1er Rolando Toro le place sous le pôle Eros et au-dessus du pôle d'intégration. Par la suite, il remplacera le terme Eros par Différenciation et, enfin, par le terme Potentiel Génétique. Par conséquent, l'axe horizontal décrit la maîtrise de soi, tandis que l'axe vertical décrit le processus de développement ou d'épanouissement.

À mon avis, désormais, et plus précisément avec la nouvelle proposition `` Théorie générale de la vivencia '', ce que Toro appellera plus tard simplement `` Les 5 lignes de vivencia '', le processus de développement proposé par Biodanza dans un cadre pédagogique.

Avant l'apparition de l'axe vertical, nous avons vu que Rolando Toro ne travaillait qu'avec l'hypothèse thérapeutique de la maîtrise de soi du processus de identité- régression. Cette hypothèse qui, à mon humble avis, il n'a jamais abandonnée.

À partir de 1976, Rolando Toro a changé la définition et le nom de sa créature. Cependant, une grande partie de la théorie et de la méthodologie sont restées les mêmes: théorie et méthodologie de la psychothérapie. Identité, régression, vivencia, émotion, sentiment, conscience, inconscient, etc. Rolando a supprimé le terme psychothérapie, mais tout le reste est resté pratiquement le même.

Pour renforcer ce fait, je me souviens que le premier livre (pas de poésie) écrit et publié par Rolando Toro était le Projet Minotaure, puis sous-titré «approche thérapeutique du système de la Biodanza», en 1988, au Brésil. Il contient des références claires et équilibrées de théorie et de méthodologie, y compris le processus de traitement qu'il propose. Qu'est-ce que tout cela me dit? Que Rolando avait très bien appris l'application thérapeutique de Biodanza.

Par contre, pour apprendre son application pédagogique, il a fallu encore douze ans: en 2000, en Italie, enfin, Rolando Toro a publié le livre Biodanza. Une grande réussite pour nous tous les professionnels. Cependant, comme je l'ai déjà souligné, il contient tellement de références à la santé et à la maladie, que beaucoup d'entre elles suggèrent une proposition thérapeutique. Le fait est que divers textes inclus dans ce livre Rolando Toro les avait déjà écrits quand je l'ai connu, des textes pour Psychodanza.

Vous devez savoir que lorsque j'ai commencé à faire de la Psychodanza, le projet Minotaure n'existait pas. Il est né progressivement, pour des besoins thérapeutiques! Rolando Toro avait commencé à proposer des sessions avancées et nous expliquait que son but était "d'agir sur les noyaux de conflits irréductibles", ses propos, que vous retrouverez dans le livre Projet Minotaure.

Je vous rappelle que dans la théorie de Biodanza, Rolando Toro inclut l'inconscient personnel décrit par Sigmund Freud, donc aussi sa théorie du conflit psychique sous-jacent aux troubles mentaux (voir le livret *Aspects psychologiques de Biodanza*).

Dans ces sessions avancées, Rolando Toro proposait des exercices et des musiques qui induisaient des vivencia très intenses: c'étaient les premiers défis, même s'il ne les appelait toujours pas ainsi. Pour moi, il était clair depuis ses débuts que le Projet Minotaure était l'approfondissement de l'approche thérapeutique de Biodanza elle-même. Rolando Toro nous le disait explicitement. Dans le livre Projet Minotaure, nous pouvons lire d'innombrables

confirmations à ce sujet. Maintenant, je n'en rapporte qu'un seul, à la page. 13, chapitre 1, «Le Projet Minotaure permet au « *patient malade de civilisation* » de participer à son propre processus de guérison ... Le développement personnel exige que l'individu soit un protagoniste de sa propre existence et non un agent passif des outils thérapeutiques ... ». (C'est à moi ce que j'ai souligné)

À propos des origines du Projet Minotaure, j'ai lu un passage de l'Introduction du livre du même nom à la page 10: «J'ai commencé les premiers essais théoriques sur le projet Minotaure il y a plus de trente ans. Néanmoins, sa structure opérationnelle est née par la suite à partir des ateliers de vivencia de Biodanza ». J'ajoute: dans les ateliers de la Biodanza, comme il les appelle ici, Rolando avait observé que certains changements ne se produisaient pas chez les participants, et il `` lisait '' ou `` interprétait '', vous choisissez, qu'à la base de cette résistance au changement il y avait des conflits psychiques sans solution avec la vivencia, même si intenses, induites par les exercices de Biodanza. Il fallait donc induire des vivencia encore plus intenses.

Il a donc introduit des exercices et des musiques qui déflagraient beaucoup plus d'intensité, toujours au sein des séances de Biodanza! Générant de nombreuses difficultés ... En fait, Rolando Toro s'est rendu compte qu'il fallait créer un autre contexte pour introduire ce qu'il a appelé ensuite des défis aux peurs. En résumé, le projet Minotaure est né d'ici.

Le désir de supprimer toute référence immédiate à la thérapeutique des définitions de la Biodanza et du projet Minotaure est évident. Cependant, ce sont des propositions qui sont nées avec des objectifs thérapeutiques évidents à orientation psychique

Que Biodanza soit une thérapie à orientation psychique, Rolando Toro le laisse entendre dans son livret Biodanza Ars Magna: *Classification des thérapies selon la nature de la relation thérapeute-patient*. Notez qu'ici Rolando utilise les termes «thérapeute» et «patient», et non «enseignant» et «élève», il les considère donc toutes comme des thérapies. Il convient également de noter que sur les 120 disciplines qu'il a répertoriées, 86 sont des thérapies indiquées pour les troubles mentaux donc dans le domaine de la médecine psychiatrique et de la psychologie. Les 34 autres sont des disciplines de méditation, expression corporelle, expression vocale, danse moderne, théâtre, mime et pantomime, relaxation, sensibilisation, acupression, massage, yoga, arts martiaux, éveil sensoriel et Biodanza.

Toutes ces 34 disciplines ont des effets thérapeutiques sur la psyché des participants. Qu'est-ce que ces 34 disciplines ont en commun avec les 86 autres ayant une orientation psychique claire? La relation thérapeute-patient! Ces 34 disciplines sont également à orientation psychiques. Cependant, à la fin de son livret, Rolando Toro décrit Biodanza comme un système (d'un groupe hétérogène et semi-ouvert, scientifique, orthodoxe et intégral, cénesthésique vivenciel, immanent et transcendant, de caresse), sans toutefois préciser s'il s'agit d'un système thérapeutique ou éducatif ou les deux. Une chose est sûre, le système Biodanza est inclus dans une **Classification des thérapies, orientée psychiquement**.

À la page 38 du livre Biodanza sous le titre *Les domaines d'application*, je lis: «Grâce à l'utilisation de schémas méthodologiques différenciés, Biodanza peut être appliquée à trois types de groupes humains avec leurs propres particularités.

1. "Groupes spécifiques d'enfants, d'adolescents, d'adultes et de personnes âgées; les femmes enceintes (des schémas méthodologiques visant essentiellement la prophylaxie sont appliqués aux femmes enceintes et aux

enfants) couples; familles ". Il faut comprendre que ce sont des groupes de personnes sans problèmes, c'est-à-dire en bonne santé.

2. "Groupes hétérogènes d'adultes avec des problèmes tels que l'insécurité, le manque affectif, la difficulté à établir des liens profonds, le stress, le manque d'élan vital, les symptômes psychosomatiques".

3. «Groupes de réhabilitation existentiels pour les personnes souffrant de troubles moteurs ou de l'humeur».

Notez que chacun de ces groupes, qu'il s'agisse de personnes en bonne santé ou de personnes en difficulté, a besoin de schémas méthodologiques différenciés

J'ai travaillé avec des enfants et des adolescents et je peux dire que la résistance au changement proposé par Biodanza s'est manifestée. Bien entendu, dans les groupes d'enfants de 6 ans, la résistance ne s'est produite que chez un ou deux élèves, tandis que dans les groupes d'adolescents, la résistance s'est produite chez plusieurs élèves.

A mon avis, même si je proposais Biodanza comme une pédagogie, c'est-à-dire à travers ce que je croyais être les schémas méthodologiques pour les personnes de cet âge et sans problèmes, certains élèves l'ont perçue comme une thérapie.

Dans tous les groupes d'adultes avec lesquels j'ai travaillé et je travaille, en plus de la résistance au changement, je peux dire que rarement certains participants rejoignent le groupe de Biodanza déclarant comme motivation le désir de surmonter des problèmes d'insécurité, de manque d'affection, de difficulté à établir liens profonds, manque d'élan vital.

Ce que certaines personnes déclarent être des problèmes, ce sont le stress et les symptômes psychosomatiques tels que maux de tête et maux de dos. Bien entendu, ceux qui participent en permanence peuvent découvrir ou redécouvrir des problèmes d'insécurité, de manque d'affection, etc. Mais ils me le déclarent rarement à moi, professionnel de Biodanza, et rarement ils le partagent avec le groupe.

J'ai travaillé et je travaillé avec Biodanza dans un cadre clinique à des fins de rééducation existentielle avec des **groupes d'individus souffrant de troubles moteurs ou de l'humeur**. Il est clair pour moi que dans ce domaine, l'application de schémas méthodologiques spécifiques est plus fondamentale que jamais, afin d'obtenir des résultats positifs. De plus, l'importance de savoir communiquer Biodanza, du fait de travailler en collaboration avec le médecin traitant et avec d'autres professionnels de santé de référence qui sont en contact quotidien et direct avec les malades. Je profite de cette occasion pour partager avec vous que depuis cette année 2020 je rejoins un collègue qui propose Biodanza depuis 2009 dans une Communauté Protégée pour les personnes souffrant de troubles psychiatriques, une dépendance des Hôpitaux Civils de Brescia. Comment a-t-elle été insérée? Comme danse-thérapie par la méthode Biodanza. Les autorités, en toute conscience, ont choisi de l'insérer de manière claire, dans le cadre des danses thérapeutiques, comme la propose d'ailleurs Rolando Toro dans le livre.

- Quelles sont les différences entre Biodanza et Danse-thérapie?

«La danse-thérapie est une thérapie par l'art dans laquelle le thérapeute utilise le corps et le mouvement comme principal moyen d'atteindre des objectifs thérapeutiques. Elle utilise donc l'expressivité corporelle pour réguler les émotions »(Wikipedia). Elle s'adresse à ceux qui reconnaissent en eux-mêmes un malaise psychique.

«La danse-thérapie a des effets thérapeutiques reconnus, mais ses objectifs sont limités aux malades. Pour nous, l'activité créatrice est le développement naturel d'une fonction biologique, une «extension du processus de vie» (Rolando

Toro). Les objectifs de Biodanza atteignent TOUS, les sains et les malades.

Conformément à ce désir de Rolando Toro, depuis le 1er février 2005, Biodanza est reconnue comme une discipline bio-naturelle et non sanitaire. A cette date, la Région Lombardie (région de Milan) a promulgué la loi régionale n ° 2 "Règles sur les disciplines bio-naturelles", dans laquelle elle stipule: 1. Cette loi vise à renforcer l'activité des professionnels dans les disciplines bio-naturelles ... 2 La performance des professionnels dans les disciplines bio-naturelles consiste en des activités et des pratiques qui ont pour but de maintenir la récupération de l'état de bien-être de la personne. Ces pratiques, qui n'ont pas le caractère de prestations de santé, tendent à stimuler les ressources vitales de l'individu ... ». " Biodanza est un système qui favorise le développement humain et le renouveau existentiel". Biodanza, une discipline de bien-être, pour tous. Une réalisation remarquable pour nous tous les professionnels de Biodanza.

Plus récemment, en 2015, la recherche Biodanza e Bien-etre, menée pour BIOITA par un groupe de psychologues de l'Université La Sapienza de Rome, Chaire de Psychologie de la santé, a révélé que ceux qui recherchent Biodanza arrivent avec des niveaux plus élevés d'alexithymie (dérégulation émotionnelle), c'est-à-dire sans des mots pour exprimer des émotions, par rapport à ceux qui choisissent un cours de tango ou de danse tropicale ou à ceux qui choisissent de rester à la maison pour lire un livre ou regarder un film.

La bonne nouvelle est que la pratique continue de la Biodanza pendant un cours annuel (9 mois) diminue les niveaux d'alexithymie.

Il a donc été constaté que la Biodanza avait des effets thérapeutiques psychiques.

En parlant de dérégulation émotionnelle, voyons sa solution: «Pour une régulation émotionnelle efficace, il faut: être disponible pour vivre à la fois des états émotionnels positifs et négatifs (et être capable de le dire! J'ajoute); Être capable de discriminer, de reconnaître et d'être conscient de ses émotions et de ses sentiments; Être capable de poursuivre ses objectifs / buts même face à des sentiments désagréables et en l'absence de gratifications immédiates; Utiliser des stratégies pour réguler les états émotionnels adaptatifs en fonction du contexte environnemental et relationnel contingent »(extrait du site Web: centrointerapia.it).

J'ai entendu Rolando Toro dire à plusieurs reprises que pour lui, la thérapie était synonyme d'aide. En fait, c'est une signification implicite dans le sens de la thérapie comme cure: prendre soin, accompagner quelqu'un dans un moment de besoin. Je suggère: le professionnel doit être totalement conscient.

Pour moi, ceux qui cherchent Biodanza manifestent le besoin d'être accompagnés, même s'ils n'en sont pas totalement conscients. Je suggère: l'opérateur doit être totalement conscient.

Je me demande: pourquoi malgré toutes les preuves à la fois dans les textes et dans la voix de Biodanza comme thérapie, Rolando Toro nous a proposé Biodanza comme une pédagogie de la vie, se présentant comme "professeur / enseignant" en nous appelant "élèves"?

Je réponds à moi-me: Rolando Toro a choisi de supprimer du nom et de la définition de Biodanza toute référence au psychique et au thérapeutique, outre que pour les raisons qu'il exprime dans le changement du nom de Psychodanza à Biodanza, également pour attirer le plus grand nombre de personnes. En effet, il disait souvent que Biodanza était une thérapie **pour une multitude de gens**. Notez que dans les mots Rolando Toro continuait à définir Biodanza comme une thérapie! Il observait, avec d'autres chercheurs, que, dans un

certain sens, il n'y avait pas de temps à perdre avec des approches psychothérapeutiques individuelles ou en petits groupes; qui servira de toute urgence à encourager le changement dans le cœur de nombreuses personnes. Comme il l'écrit dans l'introduction du livre Biodanza: «La Seconde Guerre mondiale a montré que l'homme peut atteindre des niveaux inconcevables de perversité. (...) La crise de la culture occidentale était claire. " (...)

Et plus loin: «L'action thérapeutique de Biodanza implique la prise de conscience que notre mode de vie peut conduire à certaines pathologies; en ce sens, Biodanza peut être considérée comme un système de rééducation affective pour les «patients malades de civilisation» ».

Donc si Biodanza réalise une action thérapeutique, cela signifie qu'elle est proposée comme thérapie ou si vous le souhaitez comme ayant des **effets thérapeutiques**. Cependant, en supprimant le terme thérapie de la définition, il n'y avait pas d'autre alternative valable que celle du terme **éducation**. Avec cette particularité moins spécialisée, avec une orientation plus humaniste, la zone d'utilisation aurait certainement été plus grande.

Ce que nous appelons «stratégie de communication», qu'aurait-elle comporté ? A mon humble avis, une fois la valeur "pédagogique" assumée, la valeur "thérapeutique" a été par conséquent "relativisée" avec une réflexion non banale sur le **manque de conscience des professionnels**.

En conclusion: il est clair pour moi que lorsque Rolando Toro a choisi de définir un parcours d'épanouissement sa créature Psychodanza, puis a choisi de le renommer Biodanza, il a pris un chemin différent. La définition de Biodanza le dit clairement: «Si le but de la psychothérapie est de guérir les malades, le but de Biodanza est de développer des potentiels de santé. L'alternative est donc de travailler à partir de la maladie ou de facteurs d'optimisation biosociale. "

Cependant, il est arrivé, et cela pourra encore se reproduire, qu'en stimulant la vivencia, peut-être de manière inappropriée, le professionnel génère des situations dans lesquelles certains participants perçoivent une implication émotionnelle excessive. La question que je me pose est la suivante: est-il possible d'éviter ou de limiter au minimum l'émergence de ces situations émotionnellement stressantes? je réponds à moi-même: oui, c'est possible, en appliquant des schémas méthodologiques appropriés, et avec une progressivité précise.

Il m'est clair, en plus, que Biodanza, par une méthode d'induction ou stimulation de vivencia intégrante, génère des effets éducatifs et thérapeutiques sans que l'élève ressente le besoin de donner des mots à de tels processus et résultats

Cependant, je crois qu'il est important de soutenir et d'encourager l'expression verbale de l'élève, à la fois dans le cadre de la verbalisation des vivencia et dans d'autres contextes qui ne sont pas méthodologiquement structurés comme avant et après la séance, avec une écoute attentive et empathique de la part du professionnel. Parce que nous savons que la parole qui guérit en psychothérapie est celle du patient et, de la même manière, la vivencia et la parole qui guérissent en Biodanza sont ceux du participant.

Lacan a précisé cela encore, dépassant Freud et son hypothèse de rendre conscients les conflits inconscients, déclarant que «le langage est le fondement constitutif de la vie psychique, il a une fonction formatrice et régulatrice de la réalité du sujet humain, il délimite la pensée et l'adapte à la réalité humaine partagée ". En d'autres termes, l'être humain ne peut se passer de la parole.

Il est clair pour moi que ce moyen est né avec des objectifs thérapeutiques orientés psychiquement, et aujourd'hui c'est pratiquement le même moyen que j'ai connu il y a plus de 40 ans. Bien sûr, en plus de changer son nom et sa définition, tout au long de cette période, il a été enrichi de contenus, mais l'essence de l'outil n'a pas changé. Par conséquent, je souligne les deux propositions faites auparavant, aux professionnels, qui concernent l'application de Biodanza: des schémas méthodologiques appropriés avec progressivité, et des paroles aux vivencia et émotions.

Merci de votre attention
J'attends vos questions