

La Biodanza aquatique

La Biodanza Aquatique constitue l'une des extensions importantes de la Biodanza car elle a une action directe et profonde sur le psychisme cellulaire. Les mouvements réalisés dans l'eau chaude (température voisine de celle du corps), reproduisent des sensations rappelant celles de l'état utérin, dans un vécu affectif et sécurisant, l'impression de flotter dans un océan de vie primordial.

Les bienfaits de la Biodanza aquatique

Dans la piscine chauffée, nous sommes un petit groupe immergé dans une eau chaude et accueillante. Après quelques exercices de prise de confiance avec l'élément liquide, un des exercices proposé par les deux facilitateurs consiste à soutenir délicatement un compagnon qui s'abandonne en flottant en position horizontale, sans le moindre effort, les jambes relâchées. Accompagné d'une musique douce, le corps presque totalement libéré de la pesanteur, nous pouvons nous laisser aller totalement. Toutes les précautions de sécurité sont mises en place afin qu'une impression de légèreté, d'abandon, alliée à un sentiment de confiance émerge naturellement... La séance de Biodanza Aquatique vient de commencer.



Comme dans la Biodanza traditionnelle, la Biodanza Aquatique a pour objectif de stimuler et de renforcer les cinq composants fondamentaux de l'être humain qui sont la vitalité, l'affectivité, la sexualité, la créativité et la transcendance. De façon plus spécifique, les exercices proposés par la Biodanza Aquatique visent à favoriser particulièrement l'intégration motrice, la fluidité des mouvements et le contact avec l'autre.

Le médium de l'eau induit nécessairement un ralentissement des mouvements corporels. Les mouvements sont plus lents, plus ronds, le plaisir cénesthésique est évident. Le corps est chaud, mou, relâché, enveloppé, caressé par l'eau. Les nœuds de tension et les cuirasses liées au stress et à notre mode de vie se dissolvent, une profonde détente musculaire s'installe. Nous pouvons ressentir les bienfaits régénérateurs du lâcher-prise et de la détente.

Une expérience de fusion

Durant la séance dans l'eau, notre corps bouge de telle façon que tous nos mouvements deviennent liés, semblent moins conditionnés par la volonté, ce qui favorise l'émergence d'un certain état sensitif et émotionnel. En effet, d'un point de vue psychomoteur, le fait de ralentir les mouvements contribue à augmenter sa sensibilité intérieure, à entrer plus facilement en



contact avec ses propres émotions et donc à exprimer plus facilement ses états d'âme. Au niveau physiologique, la nature des exercices proposés active le système parasympathique-cholinergique. La régression naturelle et harmonieuse à laquelle nous sommes conviés par les exercices de Biodanza Aquatique reproduit en fait la situation intra-utérine. Carl Gustav Jung parlait du sentiment océanique qui consiste à perdre la sensation de sa limite corporelle et à fusionner avec la totalité comme cela se passerait pour un embryon flottant dans le liquide amniotique. Dans cet élément primordial, un sentiment de plénitude et de connexion profonde à la vie éclot comme un nénuphar à la surface de l'eau. À l'issue de ces exercices, nous pouvons nous sentir comme une partie vivante d'un tout vivant. Avec la capacité d'éta-

Pour en savoir plus :

www.biodanza.ch
(liens avec tous les autres sites en France et en Europe)
Des stages de Biodanza aquatique sont proposés régulièrement en Suisse et en France. Prochain stage à Genève avec Janine Scharlig-Santinello et Pablo Luisoni les 26 (soirée) et 27 novembre. Renseignements au tél. 022/794 48 08.

Julia Jarron

- Rebirth thérapeute
- Clarificatrice diplômée

Soutien psychologique
Développement personnel
en individuel et en groupe

c/o P. Andréa
41 rue St. Joseph
1227 Carouge
Tél. 079 203 79 45

Email : jarron.julia@wanadoo.fr

OFFRE DE CARRIERE INDEPENDANTE

Devenez un animateur(trice)
indépendante(e)
en "Gestion de la pensée".
Séance d'information gratuite
24. 10. 05, Morges, 15h00,
La Longeraie

S'adressant seulement aux
anciens(nes) de Gestion de la pensée

Massages-approche corporel
www.evasions.ch
evasions@bluewin.ch
078/ 774 62 64



blir un rapport essentiel à l'autre et à la vie. Un changement de perception du monde s'installe. La Biodanza aquatique constitue en cela un véritable rituel de renaissance.

Où pratiquer la Biodanza Aquatique?

Il est possible de pratiquer soit en piscine soit en mer pourvu que la température soit de 35-37 degrés. Ceci est très important car l'état de relaxation profonde peut induire une baisse de la température corporelle. Les deux contextes proposent des environnements très différents : la mer est riche en stimuli sensoriels : l'air, les odeurs,

les couleurs, la lumière du soleil, le mouvement des vagues ... tandis que la piscine offre moins d'éléments de vitalité naturels mais permet une régulation de la température et une qualité d'ambiance constantes.

Dans les deux cas, il est important que le niveau de l'eau permette d'avoir pied, de toucher le fond avec les pieds afin que les conditions de sécurité favorisent au maximum l'état de relaxation et d'abandon voulu.

Pour pratiquer la Biodanza Aquatique, il est nécessaire d'avoir au moins une expérience de six mois à un an de Biodanza afin de bénéficier pleinement des avantages de cette proposition spécifique.

Laurent Montbuleau

La Biodanza, un art de vivre

La Biodanza ou "Danse de la Vie" a été créée dans les années 60 par le psychologue, anthropologue et poète chilien Rolando Toro Araneda. La Biodanza se compose de différentes danses qui se font sur des musiques soigneusement choisies et qui se pratiquent seul, à deux ou en groupe. Les exercices ne sont pas un simple assemblage de danses et de musiques, mais ils constituent un système cohérent de développement et d'épanouissement des potentialités humaines qui invite chacun à vivre plus intensément à travers le plaisir du mouvement, de l'émotion, de la rencontre avec soi-même, avec l'autre et le groupe. Elle est avant tout un art de vivre, une poésie de la rencontre, une façon de retrouver la simplicité, la joie, de revaloriser chaque geste, de retrouver l'aspect sacré de chaque instant de la vie.

En complément de la Biodanza, des applications et des extensions sont proposées aux pratiquants. Parmi la vingtaine d'extensions existantes à ce jour, nous pouvons citer : L'Arbre des désirs, Les Quatre éléments, Le Projet Minotaure, Laboratoire de créativité, Biodanza et argile, Biodanza et voix et la Biodanza Aquatique.