

bien-être

## Biodanza, la danse du coeur

Née dans les années '60, sous l'impulsion du chilien Rolando Toro, psychologue, poète et professeur d'anthropologie médicale, la Biodanza séduit de plus en plus d'adeptes, en Amérique latine mais aussi en Europe. Convaincue des bienfaits de cette «danse du corps, du coeur et de l'âme», Liora Gancarski prend énormément de plaisir à faire partager cette discipline au plus grand nombre.



*Liora Gancarski anime tous les mercredis soirs, un groupe de Biodanza à 20h30 à Uccle. Le mardi matin, elle anime un groupe pour seniors. Plus d'informations au 02 648 18 59*

**D**ifficile de décrire la Biodanza tant que l'on n'a pas vécu une séance. Durant nonante minutes, aucun pas imposé mais des consignes simples et accessibles à tous, même aux piètres danseurs et cela quel que soit leur âge. «La Biodanza n'a rien à voir avec un cours de danse traditionnel. Il n'y a ni chorégraphie, ni pas à apprendre, ni performance à atteindre, ni recherche d'esthétique. La séance se déroule en une série de propositions, sur des musiques choisies. C'est une discipline spontanée et créative qui permet de développer nos potentiels et d'améliorer notre mieux-être» précise Liora Gancarski.

### Se connecter à soi-même

Si c'est par hasard qu'elle a découvert il y a plus de sept ans la Biodanza, celle-ci fait désormais partie intégrante de sa vie. Formée à l'École de Biodanza Rolando Toro de Liège durant trois ans, Liora Gancarski anime actuellement des groupes hebdomadaires dont un groupe de «mamy» qui renouent ainsi avec le plaisir du mouvement.



Mais au-delà de ce plaisir simple, la Biodanza agit sur les plans psychologique, biologique et physiologique. Elle est reconnue pour avoir un effet puissant sur la santé, notamment en matière de stress, et dans certains pays tels l'Espagne et



l'Allemagne, c'est une médecine complémentaire officielle dont la mutuelle prend en partie en charge le coût des séances.

«La Biodanza procure incontestablement un sentiment de bien-être. Elle rend plus enthousiaste. Elle élimine en douceur les stress et augmente la confiance en soi. Elle renforce la joie de vivre et l'immunité tout en permettant de retrouver ce qui est essentiel en chacun de nous. Elle permet notamment d'apprendre à dire «non». À se respecter. La Biodanza cultive la partie saine de l'individu en mettant l'accent sur les émotions positives» explique encore Liora Gancarski.

### La Biodanza, un lien entre communautés

Au sein de son asbl, Liora Gancarski œuvre depuis quelques mois pour faire mieux connaître encore la Biodanza en Israël. Des efforts qui ont porté leurs fruits car la première école de Biodanza du pays vient d'ouvrir ses portes à Tel-Aviv. A long terme, l'objectif avoué de Liora est d'organiser des cours et séminaires entre les différentes communautés pour offrir la possibilité aux Israéliens de se rencontrer au-delà des cultures, religions, milieux sociaux... Une manière originale d'apporter sa pierre au dialogue à naître entre communautés. ■

Valérie Cohen

**Vous voulez découvrir ce qu'est en pratique la Biodanza ?**  
Liora Gancarski vous propose de participer à une soirée découverte au CBG le 22 janvier à 20 h.  
Inscriptions au 02 648 18 59