

BIODANZA, DANSE DE LA VIE

La Biodanza est un système de développement et d'épanouissement humain qui invite chacun à vivre, à travers le plaisir du mouvement, la rencontre avec soi-même, avec l'autre et avec le groupe.

Pratiquée en groupe, la Biodanza utilise la musique et la danse pour réaliser des exercices seul, à deux ou à plusieurs.

Elle travaille sur la palette des potentialités présentes en chacun de nous et cherche à les élargir, de manière à ce que chaque personne trouve ses propres réponses corporelles, affectives, existentielles et créatrices.

Dans un cadre de confiance et de respect de chacun, la Biodanza facilite la pleine expression de soi, réduit le stress, relie les uns aux autres.

Origines

La Biodanza s'inspire des traditions millénaires qui célèbrent la vie et entrent en résonance avec les rythmes de l'univers par la musique, la danse, le mouvement et le contact.

Elle a été créée en Amérique du Sud, il y a plus de 50 ans, par Rolando Toro, anthropologue chilien.

Il a découvert, au cours de recherches menées dans le cadre de la chaire d'anthropologie médicale à l'Université de Santiago du Chili, les effets bénéfiques de certaines musiques sur les états d'humeur de l'être humain.

Il a, par la suite, codifié un ensemble d'exercices qui, stimulant le cerveau primaire (des instincts, des émotions et des affects) et les fonctions neuro-végétatives, renforcent la résistance au stress, les défenses immunitaires et relancent les forces vitales (d'où le préfixe bio qui vient du grec "bios" et veut dire vie).

Largement pratiquée en Amérique du Sud dans les écoles, les universités et autres institutions, cette nouvelle discipline d'épanouissement psycho-corporel devient aujourd'hui également active en Europe. De nombreuses écoles de formation se sont, en effet, créées en Allemagne, Angleterre, Autriche, Belgique, Espagne, Italie, Suisse et en France.

Modalités

La Biodanza se pratique en groupe, véritable champ
où se ressource les énergies individuelles.

Tout jugement étant exclu, la pratique régulière de cette discipline d'épanouissement
psycho-corporel permet à chacun de vivre une expérience qui éveille la sécurité,
la confiance en soi, l'ouverture aux autres,
la spontanéité et qui dilue les cuirasses que l'on s'est forgé
pour se protéger, se défendre.

Le corps s'exprime sur une très grande palette d'exercices rattachés
à l'une des cinq grandes composantes de l'épanouissement personnel :
la vitalité, la créativité, l'affectivité, la sensualité
et le sens du lien avec la nature.

Toute personne idéalement équilibrée développe
ces cinq grandes sources d'harmonie, ce qui n'est pas le cas
de la grande majorité des personnes.

La Biodanza se propose de réactiver les "lignes" en veilleuse de chacun et d'enrichir par
là même sa qualité de vie.

Objectifs

Le bien-être, l'épanouissement personnel.

Renforcer les potentialités humaines pour une existence
et des relations plus épanouissantes.

Favoriser une meilleure expression de soi.

Réduire le stress physique et psychique.

Augmenter la joie et le plaisir de vivre.

Oser évoluer et innover.

Faciliter la communication avec les autres.

Redonner le sens du lien avec la nature.

Réhabiliter le sentiment d'appartenance à l'espèce humaine.

Pratiquée par

Tous.

Aucune capacité particulière n'est requise.

S'adresse à tous les âges.

Il suffit de se laisser porter par la musique
et de s'exprimer dans le langage du corps,
avec le mouvement qui jaillit de soi-même.

La Biodanza convient particulièrement à ceux qui recherchent
une technique de développement personnel qui ne passe pas par la parole,
la pensée, mais par les impulsions et le plaisir de la danse et de la musique.

En vivant les émotions, les tensions se libèrent.

Les animateurs ou facilitateurs de Biodanza

Ils ont un diplôme de "Facilitateur titulaire de l'Ecole de Biodanza",
obtenu au bout de 3 ans de formation en école,
de la soutenance d'un mémoire et d'un an de pratique encadrée.

Séances

Ateliers de 2H environ en groupe avec un temps de parole.

Cours hebdomadaires et stages en week-end.

Importance d'une pratique régulière pour l'obtention d'effets bénéfiques.

A lire

La Biodanza, danse de la vie

Paula Roulin

Editions Recto Verseau

Où pratiquer?

http://www.biodanza-federation-france.com/recherche_cours

<http://biodanza-meeting.com/fr/>

