



LA BIODANZA®, POUR DANSER LA VIE !

Parmi les disciplines qui mettent l'accent sur le corps et le mouvement, sources de bien-être, la Biodanza®, occupe une place particulièrement joyeuse. C'est plus qu'une méthode de développement personnel, c'est une méthode de développement relationnel, car c'est avant tout un processus de groupe. Vivre l'instant présent en mouvement et avec toutes les sensations internes de bien-être. La méthode a été créée par un chilien psy, Rolando Toro, et s'appuie sur ce qu'il appelle la « vivencia », la sensation authentique d'être vivant ici, à cet instant. On ne va donc jamais ressentir les mêmes mouvements, la même danse de façon identique d'une session à l'autre.

Dans la Biodanza®, il y a toute une phase d'activation dynamique avec des exercices, des jeux, du rythme, où on transpire aussi. Puis où on ralentit.

Quitte à se coucher presque par terre parfois. Puis ça repart.

POUR LA VIE

Les exercices sont multiples : certains sont inspirés du Tai-Chi, d'autres viennent de danses comme le tango, la salsa ou le rock. Il y a des consignes, comme déverrouiller la mâchoire, lâcher les épaules, etc. Avec des moments davantage pour soi et des instants avec d'autres. Ce qui compte c'est que chacun s'approprie ses propres mouvements. En effet, un point important dans cette démarche c'est l'autorégulation. Dans la vie aussi, on doit toujours s'ajuster les uns aux autres. Cela favorise aussi l'assertivité, le courage, le fait de passer à l'action. Bref, ça sert pour la vie.

CE QU'ON EN DIT

Une étude récente publiée dans

« Psychology of Health » * révèle qu'une pratique régulière pendant un an de Biodanza® augmente le bien-être psychologique, agit sur le stress et diminue les niveaux d'alexithymie (la difficulté d'identifier ou d'exprimer ses émotions).

Ce que les personnes qui le pratiquent régulièrement en disent c'est que ça élève le niveau d'humeur global. Et la vivencia y est pour quelque chose !

(1) Health effects derived from an annual course of Biodanza: an empirical study, Maria Teresa Giannelli, Patrizia Giannino, Alessandro Mingarelli Published in *Psicologia della Salute* (Psychology of Health) scientific journal Ed. Franco Angeli Issue 1/2015, pp 84-107

Infos : Pascal Cambier
+32 484 727 535
pascal@pascalcambier.com
www.pascalcambier.com
60 professeurs en Belgique
www.biodanza.be