

Introduction à la Biodanza – Eric Haioun – 27 Septembre 2017

Qu'est ce que la Biodanza, la Danse de la Vie ?

C'est une pratique d'épanouissement global de la personne, qui invite à développer les potentialités humaines, comme la vitalité, la créativité, l'affectivité, la capacité à ressentir le plaisir et la connexion à tout ce qui nous entoure. La Biodanza favorise l'intégration de tous ces potentiels.

La Biodanza est un système d'intégration humaine né des recherches de Rolando Toro dans les années 60, en Amérique du Sud. Il était entre autres instituteur, poète, peintre, psychologue, chercheur anthropologue.... Ses recherches et ses observations des effets de la musique et de la danse sur les êtres humains l'ont amené à créer et à développer durant toute sa vie ce système qu'il a nommé Biodanza, Danse de la Vie.

La Biodanza est un lieu d'expérimentation où toutes les conditions sont réunies pour nous permettre de développer et d'explorer nos potentialités, qui ont parfois été bloquées, par l'environnement culturel, familial ou social, et elle crée un espace où nous avons la permission d'être pleinement et simplement nous-même, sans jugements.

La Biodanza est proposée avec progressivité et régularité dans un groupe qui nous permet de nous sentir en sécurité et d'être de plus en plus authentiques...

La Biodanza se pratique en groupe et nous invite à nous mettre en mouvement, guidé par la musique et par les consignes qui facilitent l'expression de chacun, dans un espace de liberté.

Les différents types de musiques et d'exercices permettent d'explorer les différentes facettes des ressentis humains.

Les objectifs de la Biodanza sont entre autres d'aider à améliorer la relation avec soi-même et avec les autres, de renforcer la confiance en soi, de nous rendre plus fluides face aux situations de stress, de prendre conscience que nous sommes acteurs de notre propre Vie.

La Biodanza propose un espace où nous mettons la parole de côté pendant la pratique pour créer plus d'espace à nos ressentis.

Comment fonctionne la Biodanza ?

Lorsque l'on reçoit la stimulation d'une musique et que l'on se met en mouvement en accord avec cette musique, il se crée un ressenti. Nous l'appelons Vivencia. La vivencia a la qualité de l'ici et maintenant et nous pouvons nous entraîner à nous sentir dans le moment présent.

En Biodanza par exemple on utilise beaucoup la marche. Si nous marchons avec une musique qui a une qualité joyeuse, on aura un stimuli de notre vitalité avec de la joie. Et si nous nous laissons prendre par cette musique, nous pouvons ressentir la joie dans l'instant présent. Nous vivons une vivencia joyeuse.

Si la qualité de la musique est de force, d'impulsion, nous pouvons ressentir la détermination ou le courage, ou l'envie d'aller de l'avant. Nous sommes invité à vivre une vivencia de courage.

Si par exemple une personne ressent le manque de courage dans sa vie, le ressenti de courage, s'il est répété en vivencia, pourra s'intégrer petit à petit en elle et se manifester ensuite dans la vie courante naturellement car il ne passe pas par le mental mais par tout son être, globalement.

Si la musique a une qualité chaude et douce, et que l'on entre dans le mouvement en accord avec elle, elle peut nous induire par exemple un sentiment de tendresse et stimuler notre potentiel affectif.