



« J'ai songé à une science rythmique et j'ai ordonné musicalement les mouvements naturels du corps, mais surtout les actes. Quelque chose comme éveiller la musicalité de l'être... »

Rolando Toro Araneda (1924-2010)
Créateur de la Biodanza®



*« La Biodanza est une poésie
de la rencontre humaine »*

Rolando Toro Araneda

Qu'est-ce que la Biodanza ?

La Biodanza est une pédagogie du mieux vivre. Son objectif est de soutenir un processus de développement de nos potentialités humaines à entretenir des relations saines et harmonieuses avec soi, avec les autres et avec l'environnement. Ses outils principaux sont le mouvement dansé, le pouvoir de la musique et le contact avec les autres.

Comment se déroule une séance de Biodanza ?

Lors des séances de Biodanza, des exercices-danses intégrant la motricité, les sensations, des émotions agréables sont proposés dans un cadre donnant à la fois une direction et la liberté de l'exploration et de l'expression. Les danses peuvent être individuelles, à deux ou à plusieurs. Il y a une alternance harmonieuse de danses dynamiques et de danses douces. Les premières stimulent l'expression, les deuxièmes stimulent la sensibilité et l'intériorité. Il n'y a pas de chorégraphie et la pratique n'exige aucune compétence physique particulière.



Que peut apporter la pratique régulière de la Biodanza ?

Pratiquer de temps en temps donne immédiatement un sentiment de bien-être. Pratiquer régulièrement permet de réaliser un processus de renforcement de notre capacité naturelle à nous faire du bien. L'élévation de l'humeur, la diminution du stress, la sensation globale de bien-être stimulent un sentiment de joie. La régularité dans la durée contribue à renforcer l'identité et l'estime de soi ainsi que l'aptitude à lâcher prise. Il en résulte une meilleure capacité à établir des relations sincères et riches avec notre entourage.