

Nous assistons aujourd'hui aux détériorations causées par la pathologie de l'égo, et l'urgente nécessité de trouver une solution pour renaître à la vie, pressentant que la survie de l'espèce humaine est en danger. Animées par ce besoin de transformation, différentes idéologies ont vu le jour. Qu'elles soient sociales, politiques, psychanalytiques, le bonheur, la joie de vivre semblent toujours leur échapper.



La Biodanza, propose de nous **reconnecter à la vie** en nous et autour de nous, réveillant ou réparant des potentiels affectifs, de communication, brisées ou inhibés.

Selon les physiciens, tout est mouvement. Les atomes qui constituent la matière dansent, on parle de danse cosmique comme élément originel à la création, reliant le micro et le macrocosme.

La danse au sens formel est un mouvement vivenciel et non formel. Elle n'est pas l'expression du mental et de ses exigences, mais un mouvement de la vie, du cœur, des respirations, des rythmes biologiques. C'est un mouvement de l'intimité, de la profondeur de l'être.

Il est urgent de retrouver la signification de nos mouvements en tant que lien, et non plus en tant que séparation, pour sortir du chaos de notre époque.

Dans une société de plus en plus individualiste où l'autre apparaît sans cesse comme une menace à son bonheur, les relations humaines se vident de leur essence intime authentique.

L'autre dans la projection de l'égo est dépouillé de son identité, chacun s'isolant de plus en plus, enfermé dans sa peur de l'intimité.

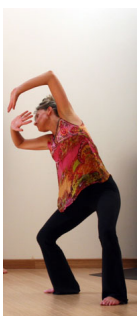
La Biodanza propose de renouer ce lien vital.

L'essence de la vie ne s'appréhende pas à partir du mental, mais au cœur de la vivencia, grâce à la danse et aux exercices de communication en groupe.

Donner une définition de la Biodanza est aussi ardu que de définir ce qu'est la vie. Elle répond aux besoins de toute personne en quête d'un mieux être en travaillant sur les cinq pôles fondamentaux que sont la vitalité, l'affectivité, la sexualité, la créativité et la transcendance.

Le terme « BIODANZA » vient du grec « bios » qui signifie la vie et « danza » : mouvement intégré plein de sens.

La BIODANZA est la danse de la Vie.



C'est un système de développement des potentiels humains au moyen du mouvement, de la musique et des vivencias.

Les exercices de Biodanza créés par Rolando Toro Araneda, ont pour but d'éveiller des émotions spécifiques. En ce sens, ils sont conçus pour permettre l'émergence de Vivencias.

La Vivencia a d'abord été définie par Wilhem Ditley (1833-1911), un philosophe allemand, comme « **l'instant présent vécu intensément** ».

En Biodanza, la Vivencia est une « expérience vécue avec une grande intensité par un individu, dans un laps de temps ici et maintenant, qui englobe les fonctions émotionnelles, les sensations internes et l'organisme ».

Les vivencias ont un pouvoir réorganisateur, au travers d'exercices spécifiques, La Biodanza, permet à chacun de développer son Potentiel Génétique. Certains aspects de ce potentiel ont pu être bloqués au cours de l'existence et ne s'expriment peu ou pas du tout car le milieu n'a pas été favorable à leur émergence. Les exercices de Biodanza sont « un bombardement » de stimulations positives qui activent les fonctions vitales, sexuelles, créatives et affectives, le renouvellement organique et l'expression de l'identité.

Les Vivencias ne sont pas programmées, elles jaillissent spontanément dans le moment présent, laissant apparaître le Potentiel Génétique au travers des cinq lignes : vitalité, sexualité, créativité, affectivité et transcendance.

Les cinq lignes de la Biodanza

Vitalité : c'est le potentiel d'équilibre organique, d'équilibre neuro-végétatif, d'homéostasie, d'impulsion vitale et d'harmonie biologique.

Sexualité : capacité de reproduction, plaisir d'un corps vivant.

Créativité : élément de rénovation qui doit s'appliquer à sa propre vie : se créer soi-même, mettre de la créativité dans chaque acte.

Affectivité : amour sans discrimination pour les êtres humains et pour la vie en général.

Transcendance : capacité à aller au delà de l'égo et intégrer des unités chaque fois plus grandes.

Ce développement des potentiels se fait progressivement, de façon continue et permanente.

La Biodanza propose d'éveiller la partie en santé et lumineuse de chaque individu, réduisant ainsi la part d'ombre propre à chaque être humain.

La Biodanza nous permet d'être présents dans ce que nous faisons, laissant de côté nos inhibitions mentales ; de reprendre contact avec notre ressenti corporel, affectif et psychique.

