

International Biodanza Federation
(en formation)



CIMEB - 2018

Catalogue officiel des nouvelles danses du
“Centre d’Investigation des Musiques et Exercices de
Biodanza Système Rolando Toro
d’Argentine et d’Espagne”
complémentaire au catalogue CIMEB – 2012



AUTEURS

Direction :

- Verónica Toro.
- Raúl Terrén.

Coordination, révision de textes et maquette :

- David Díez.

Rédaction générale (à partir de la proposition de chaque auteur(e)) :

- Rodrigo García

Auteur(e)s des danses :

- Alejandro Balbi Toro, Beatriz Palomares, Betina Ber, Bhairava, Cony Bisio, David Díez, Hannah Szmukler, Jorge Terrén, Leo Piacentini, Lenny Lencina, Maite Bernardelle, Marcelo Toro, Patricia Waira, Raúl Terrén, Ricardo Spreafico, Rodrigo García, Rolando Toro Acuña, Rolando Toro Araneda, Romina Cassinelli, Runa Terrén, Sanclair Lemos, Valentino Terrén Toro, Verónica Toro.

Collaboration :

- Laura Serrano, Marcelo Toro, Tuco Nogales.

Remerciements :

- Adrián Scalise, Hannah Szmukler, Valentino Terrén Toro, More Fernández.

Merci également aux autres directeurs du réseaux CIMEB :

- Alejandro Balbi Toro, Antonio Sarpe, Hélène-Jeanne Levy Benseft, Rolando Toro Acuña et Sergio Cruz.

Image de couverture :

- Sandra de Rivas et David Díez.

Traduction française :

- Garance Bonizec

Et notre plus grand remerciement, avec tout notre amour et admiration à Rolando Toro Araneda.

**Centre d'Investigation des Musiques et Exercices de
Biodanza Système Rolando Toro (CIMEB)
d'Argentine et d'Espagne
www.cimeb.wordpress.com**

SOMMAIRE

AUTEURS	2
PRESENTATION	5
CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES ET AVERTISSEMENTS	6
PHASES DE LA COURBE DE LA SESSION DE BIODANZA	7
VITALITÉ	10
Danse circulaire à deux.....	11
Danse d'adaptation à différents rythmes.....	12
Danse d'émancipation.....	13
Danse du "oui"	15
Danse masculine.....	16
Fluidité et puissance	17
Jeu : eutonie du dos.....	18
SEXUALITÉ	20
Caresses du visage avec le visage	21
Contacto lúdico en tierra	22
Danse de pulsations sensuelle groupale.....	23
Se laisser aimer (à trois)	25
Pluie des 4 éléments	26
Ronde d'arômes (cheirinho)	27
CRÉATIVITÉ	29
Chant en ronde en se tenant par les mains.....	30
Donne moi ton feu.....	31
Danse de l'ouverture de nouveaux espaces	32
Danse de créativité existentielle	33
Danse de l'aigle	34
Danse de l'imagination	35
Danse de la liberté en lien	36
Danse du papillon	38
Danse de l'opportunité de changer	39
Danse de la reconstruction	41
Danse des mains	43
Danse d'automne	44
Danse de la tempête intérieure(danse d'hiver).....	45
Danse groupale d'eau et d'air.....	46

Dire “non” avec feed-back.....	47
Bouclier de force.....	50
Faire des sons avec le corps (sans musique).....	52
Inspiration à deux	53
Jeu : contact groupal	54
Jeu : le monde à l’envers	56
Jeu sans instruction	58
Libération du regard des autres.....	60
Lumière et ombre.....	61
Ronde du chaos et de l’ordre	62
Grimper dans le rêve de l’autre (et des autres).....	65
Rêves et conquêtes (danse d’air et de feu).....	66
AFECTIVIDAD	68
Ouvrir le cœur	69
Ouvrir les portes	70
S’ouvrir à l’univers de l’autre	71
Acceptation.....	72
Accompagner à ouvrir les ailes et voler.....	74
Remercier la présence	75
Aider à guérir les ailes	76
Base sécurisée	78
Caresses des pieds et des mains en fleur.....	80
Conspiration	81
Danse de soin primaire (maman, papa, enfant)	82
Danse d’entrer en empathie	84
Danse de liberté accompagnée	85
Danse du vent et de la pluie (danse d’automne à trois).....	86
Expression de l’amour infini.....	88
Libertad con contención	89
J’ai besoin d’une étreinte	90
Résonnance mélodique	91
Ronde de confiance collective.....	92
Ronde d’éco-facteurs positifs	94
TRANSCENDANCE	96
Marcher en tribu (marche tribale).....	97

Ceremonia de sacralidad.....	98
Cercle infini	101
Connexion avec les ancêtres.....	103
Danse à la lune.....	104
Danse aux étoiles	105
Danse au soleil.....	106
Danse au vent.....	107
Danse de l'abondance partagée.....	108
Danse de la grandeur	110
Danse du mystère.....	111
Danse des souvenirs heureux	112
Danse en spirale	113
Danser sa propre existence (sa propre vie ?)	114
Danse sufi (derviche tourneur)	115
Du Chaos à Éros.....	116
Expansion intérieure	118
Filiation / appartenance ? cosmique	119
Appel intérieur.....	120
Ronde de fluidité avec chant	121
Ronde des qualités	123
Guérir notre lignée	124
Vénération de l'humanité (et du masculin et féminin).....	125

PRESENTATION

Les bases structurelles et épistémologiques de la Biodanza nous ont été données par son créateur, Rolando Toro Araneda, avec une maîtrise absolue. Rolando a su configurer un répertoire de danses et de musiques qui ont permis le développement et l'expansion de la Biodanza à travers le monde et une approche théorique et méthodologique qui assure sa cohérence et son efficacité.

Dans le même temps, la Biodanza est un système en constante évolution, tout comme la vie. En conséquence, il est nécessaire et important d'être ouvert aux nouvelles propositions de musique et d'exercices, et pour cela il existe CIMEB.

*Ce "Centre d'Investigation des Musiques et Exercices de Biodanza", a été créé par Rolando Toro, et confié aux soins de Verónica Toro et d'autres professeurs de longue **trajectoire** en Biodanza. L'idée centrale est d'avoir un organisme qui coordonne, supervise et stimule les initiatives des professionnels de la Biodanza dans l'apport de nouvelles danses, exercices et musiques, et que chaque facilitateur qui a une proposition puisse se sentir écouté et aidé à partager ses idées.*

De nouvelles pièces musicales et de nouvelles danses seront toujours nécessaires pour maintenir la fraîcheur de la Biodanza sans perdre, en aucune façon, sa cohérence méthodologique.

Le groupe Cimeb - Argentine Espagne, est pionnier dans cette dynamique, que pour le moment nous réalisons en langue espagnole.

Raúl Terrén et Verónica Toro

CONSIDÉRATION GÉNÉRALES ET AVERTISSEMENTS

Ces 82 nouvelles danses sont des compléments qui ne remplacent pas les exercices créés par Rolando Toro recueillis dans les catalogues précédents. Rappelez-vous l'importance de respecter dans chaque séance la répartition entre les danses d'intégration motrice, d'intégration affectivo-motrice, de communication affective et de communion et les exercices spécifiques d'expression des potentiels génétiques. De même, n'oubliez pas de **réaliser les exercices de base classiques de Biodanza créés par Rolando Toro** (marche, fluidité, mouvements segmentaires...) pour que la nouveauté ne porte pas atteinte aux propositions essentielles habituelles.

N'oubliez pas qu'**avant de faciliter une nouvelle danse, il est important que vous l'ayez vécue**. Si vous n'avez pas eu l'occasion d'en faire l'expérience, veuillez prendre des précautions extrêmes en l'essayant auparavant avec d'autres facilitateurs. Bien que dans l'écriture de chaque danse proposée nous ayons veillé à ce qu'elle soit bien comprise, écarter celles qui génèrent des doutes.

Faites attention aux indications de chaque danse (niveau pour lequel elles sont conseillées, avertissements, moment approprié dans la courbe...). Cependant, **adaptez toujours le travail au groupe** (caractéristiques propres, capacité vivencielle, niveau d'intégration...).

Beaucoup de ces nouvelles danses peuvent être considérées comme des variations de **danse créatives libres**, mais nous avons considéré qu'en raison de la spécificité et du pouvoir déflagrant de leurs consignes et de leur projection existentielle, et de leur grande cohérence interne, elles méritaient d'être considérées comme de nouveaux exercices.

Dans **las autorias** de chaque danse, nous avons indiqué la personne qui a fait la proposition, mais nous sommes conscients que chaque exercice a été inspiré par de nombreux autres professionnels de la Biodanza et aussi que parfois il y a des synchronicités et que deux personnes ou plus peuvent créer la même danse (ou similaire) même sans avoir été en contact. Recevez également nos remerciements et notre **appréciation** si vous considérez qu'une danse a été créée par vous, ou inspirée ou influencée par une de vos propositions, et que nous ne vous avons pas inclus dans sa **paternité**.

Ce catalogue est le résultat de l'étude et de la révision des propositions que ce CIMEB a reçu de plusieurs personnes. Il ne s'agit pas d'une simple somme de contributions mais nous avons assuré la cohérence générale du catalogue. Pour ces raisons, et afin de donner une unité au document, nous avons respectueusement apporté des **modifications aux formulations que nous avons reçu des auteurs** (y compris des changements, ajouts ou exclusions). Nous avons mis beaucoup de dévouement à prendre soin des éléments fondamentaux de chaque proposition, cependant, il pourra y avoir des différences avec la proposition originale. Si vous nous avez présenté des exercices et que vous constatez des changements, nous avons confiance en votre compréhension. Merci beaucoup et nous espérons que vous trouverez ce travail utile.

PHASES DE LA COURBE DE LA SÉANCE DE BIODANZA

Dans la description de chaque danse, il y a une section qui indique le **moment approprié sur la courbe de la séance de Biodanza** pour placer la danse. Il faut garder à l'esprit qu'il est indicatif et doit être adapté à la session, aux danses précédentes et suivantes, aux caractéristiques du groupe...

Bien que la courbe soit quelque chose que ceux qui facilitent la Biodanza connaissent bien, nous comprenons qu'il peut y avoir de petites différences de langue d'un pays à l'autre. Pour rendre l'explication de ce document encore plus claire, nous avons expliqué les **moments de la courbe en 5 phases**. Sur la page suivante, vous trouverez une image qui résume cela. Évidemment, il peut y avoir différentes interprétations puisqu'il s'agit d'une représentation graphique. De plus, chaque séance a ses propres caractéristiques. Cependant, nous avons essayé de refléter les aspects les plus généralisables.

Axe vertical

Elle représente le continuum entre l'intensification de la conscience de sa propre identité (**conscience intensifiée de soi**) dans laquelle le système sympathique-adrénergique est activé et la régression dans laquelle le système parasympathique-cholinergique est activé.

Axe horizontal

Représente le temps

Phase 0 - Partie verbale

Nous pourrions considérer qu'il y a une partie antérieure à la vivencia qui inclurait le récit vivenciel et/ou la partie théorique.

Phase I - Début

Elle comprend généralement les rondes initiales, les marches et les danses d'intégration motrice et affectivo-motrice, d'activation adrénergique modérée.

Phase II - Adrénergique

Les danses avec la plus grande activation sympathique. On y inclut généralement les **danses** clés des lignes de Vitalité et de Créativité.

Phase III – Transition (**harmonisation ?**)

Elle comprend les danses dans lesquelles l'activation sympathique est réduite et où commence l'activation parasympathique (segmentaires, extensions, fluidité...).

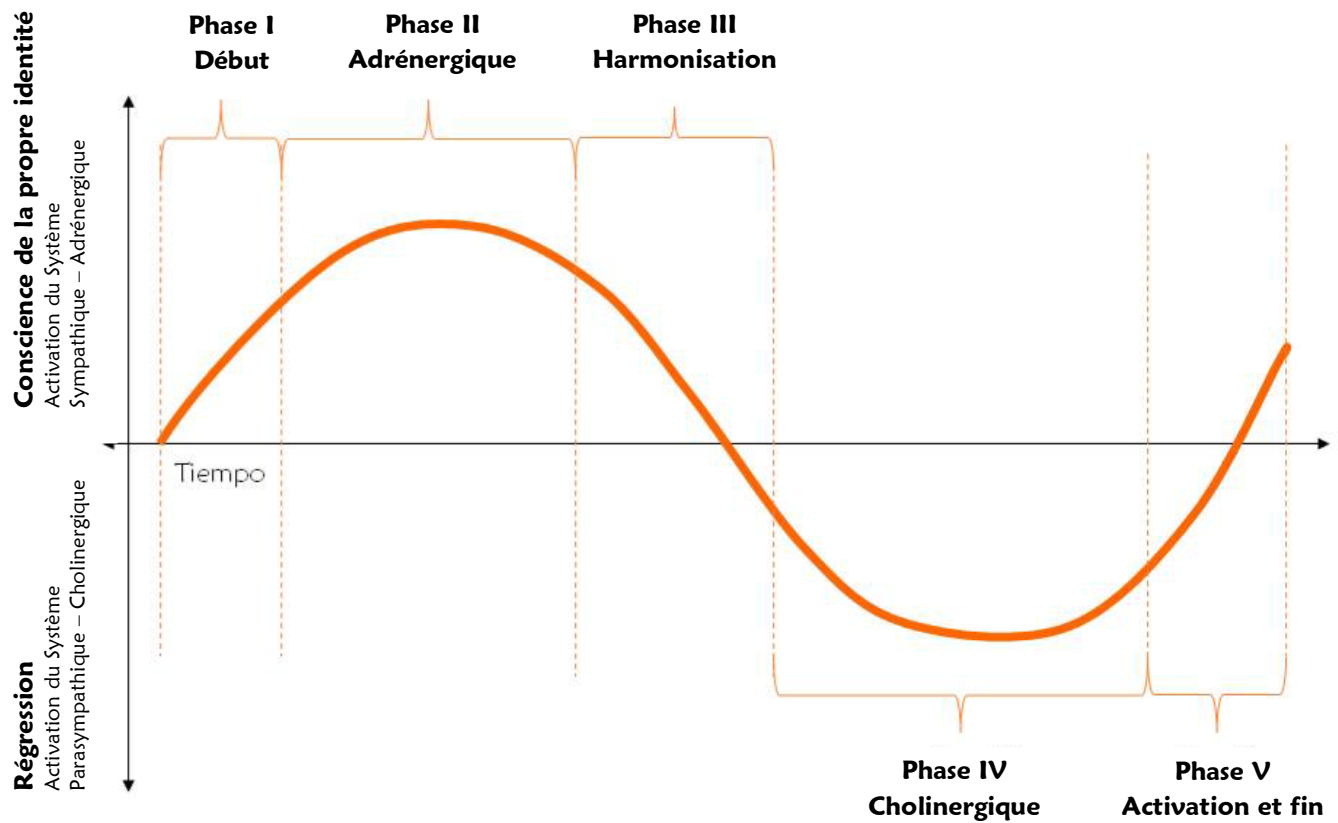
Phase IV – Cholinergique

Les danses avec la plus haute activation parasympathique. On inclut généralement dans cette zone les **danses** clés des lignes de l'Affectivité, de Sexualité et de Transcendance.

Phase V - Activation et finale

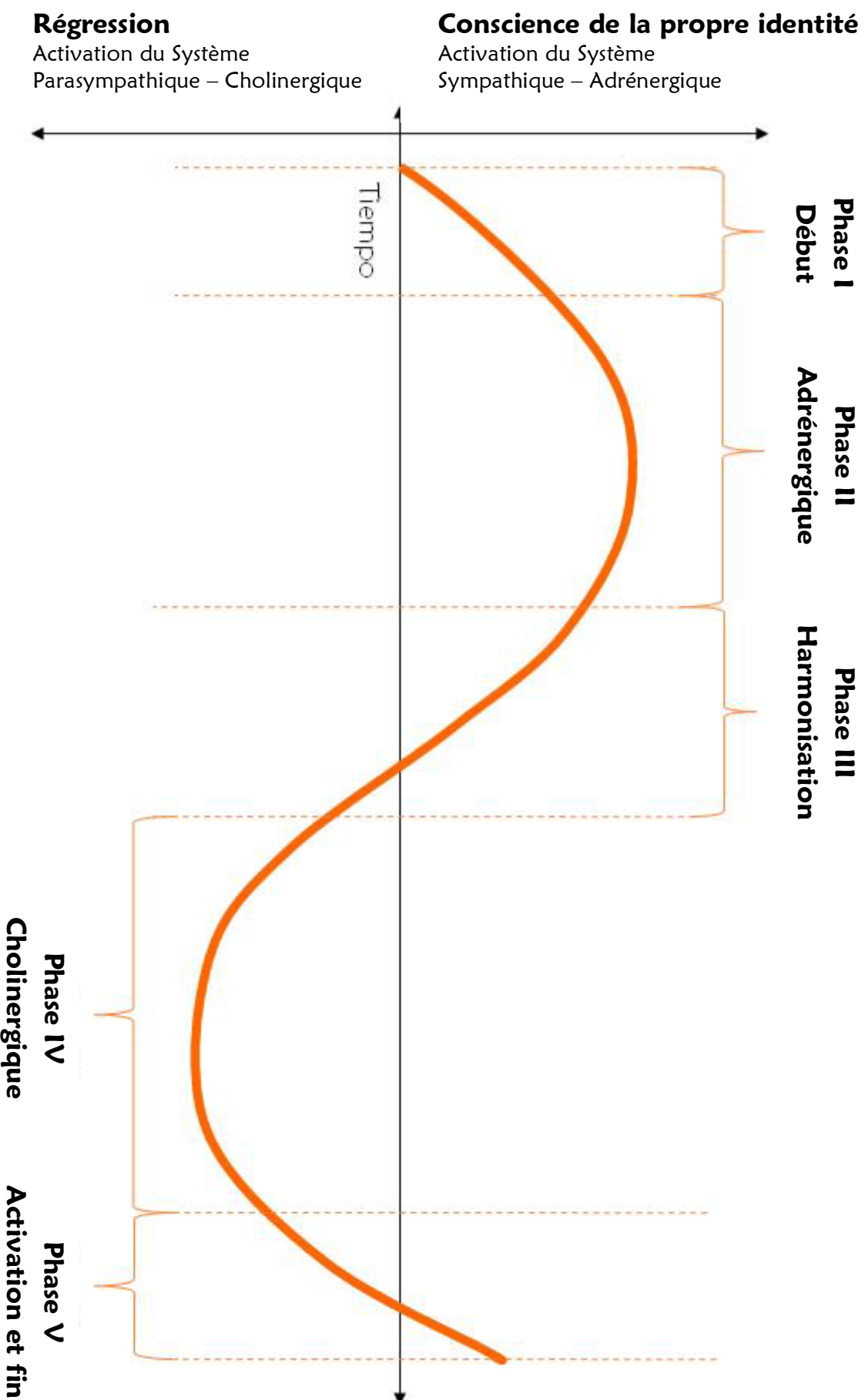
Comprend la sortie progressive de la phase parasympathique (rencontres, danses d'activation, ronde finale...)

Phases de la courbe de la session de Biodanza



CIMEBA Argentina – España (www.dimeb.wordpress.com)

Phases de la courbe de la session de Biodanza



VITALITÉ

DANSE CIRCULAIRE À DEUX

Résumé

Danser en couple en tournant

Ligne de vivencia principale

Vitalité.

Objectifs

- Favoriser la confiance dans les autres et dans la vie
- Faciliter la vivencia d'abandon
- Encourager la connexion avec les autres personnes.

Projection existentielle

Faire confiance à l'autre et entrer dans le vertige existentiel. Comme une toupie vertigineuse dans laquelle nous sentons que nous pouvons faire confiance à l'autre. Tout se meut, la vie est un vertige. Mais nous sentons cette confiance, nous pouvons croire en la vie, il y aura toujours quelqu'un pour nous soutenir, nous aider. De la même manière, l'autre peut avoir confiance en nous.

Description et consignes

C'est une danse à double sens. Nous tenons l'autre personne avec une main sur sa taille et l'autre main un peu plus tendue, dans sa main (comme s'il s'agissait de la posture de la valse). Les deux personnes se regardent. Elles commencent à tourner progressivement, avec de plus en plus d'intensité jusqu'à une vitesse à laquelle les deux personnes se sentent confortables. S'ajoute également un déplacement. Bien qu'il y ait un certain vertige, en se regardant dans les yeux, il est fort probable que nous ne soyons pas étourdi

Champs sémantique linguistique

Confiance, abandon, protection.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique.

Niveau

Groupe d'approfondissement et de radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Verónica Toro et Raúl Terrén.

MUSIQUE

- Titre : Toque de Teatro
- Artiste : La Musgaña
- Durée : 2,49
- Collection : École de Buenos Aires de Verónica Toro y Raúl Terrén (dorénavant Bs As) 08-13

- Titre : Carousel
- Artiste : Evanthia Reboutsika
- Durée : 3,15
- Collection : Bs As 68-13

DANSE D'ADAPTATION À DIFFÉRENTS RYTHMES

Résumé

Danses libres sur des musiques qui offrent des changements de rythmes ou de caractéristiques.

Ligne de vivencia principale

Vitalité – Créativité.

Objectifs

- Apprendre à s'adapter à différentes situations de la vie.

Projection existentielle

Il est important de pouvoir répondre avec feed-back envers notre environnement, de pouvoir passer d'un état à un autre, avec la rapidité nécessaire et avec créativité, de s'attacher facilement, de pouvoir se défendre et survivre. Avoir la flexibilité et la fluidité nécessaire pour traverser les moments de changement de travail, de changement d'amour, de changement de lieu de vie ...

Description et consignes

La musique nous emmène à travers différents moments rythmiques : en intensité, en émotions, en motricité.

Être capable de danser chacun d'eux nous aide à profiter de la musique (de la vie) avec la souplesse qu'exige un changement soudain de stimulus.

Champs sémantique linguistique

Adaptation, changement, flexibilité, versatilité.

Moment adéquat dans la courbe- séance

Phase II – Adrénergique.

Niveau

Groupe d'initiation avec plus de six mois d'expérience. Groupe d'approfondissement et de radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteur de la danse

Rolando Toro Araneda.

Cet exercice fut créé par Rolando Toro Araneda mais on ne le trouve pas écrit dans d'autres catalogues, c'est ce qui nous a amené à l'inclure dans celui-ci. Nous suggérons d'autres propositions de thèmes musicaux en plus de ceux qu'indique Rolando.

MUSIQUE

Thème musical sélectionné par Rolando Tora Araneda

- Titre : Baroque and Blue
- Artistes : Jean-Pierre Rampal et Claude Bolling
- Album : Suite for flute and jazz piano trio
- Durée : 5,20
- Musique proposée par : Rolando Toro Araneda
- Collection : Bs As 15-03

Autres thèmes musicaux suggérés :

- Titre : Saludo final (sélection instrumentale) de « Drácula » la comédie musicale
 - Artistes : Pepe Cibrian et Ángel Mahler.
 - Album : Drácula, el musical.
 - Durée : 4,32
 - Musique proposée par : Raúl Terrén y Verónica Toro.
 - Collection : Bs As 64-05
-
- Titre : Combinación 5ª sinfonía y Mambo número 5.
 - Artistes : Orquesta Sinfonica Cerrejón.
 - Album : L.V Beethoven / D Pérez Prado / A. Miyagawa
 - Durée : 4,26
 - Musique proposée par : David Díez Sánchez.
-
- Titre : Mar adentro.
 - Artistes : Carlos Núñez.
 - Durée : 4,35
-
- Titre : The horse walked in the grass
 - Artistes : Paul Winter
 - Album : Earthbeat
 - Durée : 4,18

DANSE D'ÉMANCIPATION / autonomisation ?

Résumé

Cette danse est quasi identique à une danse Yang, mais en utilisant une musique spécialement intense et déflagrante et avec une projection existentielle d'émancipation.

Ligne de vivencia principale

Vitalité – Créativité.

Objectifs

- Renforcer l'expression de l'identité.
- Intensifier la perception de notre puissance.
- Vivifier la confiance en soi.
- Développer la capacité de se remettre de l'adversité (résilience).
- Stimuler notre capacité de réalisation.
- Encourager notre bravoure ou notre courage.

Projection existentielle

Nous disposons tous de nombreuses forces pour transformer notre réalité, pour atteindre nos objectifs, pour surmonter les épreuves et développer toutes nos qualités.

Il arrive qu'à certains moments de notre vie, ces potentiels soient réprimés ou en sommeil, mais c'est quelque chose que nous pouvons invoquer lorsque nous en avons besoin.

Je vous propose que nous dansions notre puissance et que nous honorions notre pouvoir.

Description et consignes

Nous allons danser librement, en connexion avec la musique, en exprimant notre force et pouvoir.

Les caractéristiques du mouvement sont similaires aux danses Yang :

- Yeux bien ouverts.
- Déplacements fréquents.
- Augmentation du tonus musculaire, principalement dans les extrémités (bras et jambes).
- Mouvement volontaire.
- Mouvements expansifs principalement.
- Ouverture des jambe et centre de gravité bas pour un meilleur appui au sol
- Mouvement souvent directionnel
- Mouvement majoritairement rapides
- Puissance et élan vital
- Connexion avec l'impulsion émotionnelle

L'autorégulation est très importante. Si nous notons une trop grande fatigue ou une tension trop forte, nous pouvons rester sur place dans une posture d'identité ou marcher. Et lorsque nous sentons que nous avons récupéré, si nous le souhaitons, nous pouvons reprendre les mouvements plus énergiques.

Champs sémantique linguistique

Émancipation, pouvoir, puissance, force, entreprendre, surmonter, valeur, bravoure, courage, confiance en nos capacités, autorégulation.

Moment adéquat dans la courbe- séance

Phase II – Adrénérique. Dans la partie la plus haute de la courbe. Elle peut être un exercice clé de la ligne de vitalité et créativité.

Suggestions et avertissements

C'est une danse (et une musique) très intense.

Souvenons-nous toujours de l'importance de l'autorégulation (telle qu'énoncée dans la consigne) autant au niveau corporel qu'émotionnel. Même si ce n'est pas une musique très longue (presque trois minutes) c'est très intense, néanmoins il convient de la laisser jusqu'à la fin pour qu'il y ai une clôture nette.

Puisqu'il y a beaucoup de déplacements et d'expansion, en fonction de la taille du groupe et de la salle, nous pourrions faire deux groupes.

L'intensité de la lumière et du volume sonore devront être très élevés.

Les catégories de mouvements principales sont : puissance, élan vital, contrôle volontaire, tension dynamique, résistance, coordination dynamique et expression.

Les paroles sont en maori et parlent des cigales.

Niveau

Groupe d'approfondissement avec plus de deux ans d'expérience. Groupe de radicalisation de la vivencia. Écoles avec plus de deux années d'expérience.

Auteur de la danse

David Díez Sánchez.

MUSIQUE

- Titre : Tarakihi
- Artiste interprète : Kiri Te Kanawa
- Compositeur : il s'agit possiblement d'une chanson traditionnelle maori
- Album : Maori songs
- Durée : 2,58

DANSE DU "OUI"

Résumé

Danser créative exaltant la propre vie.

Ligne de vivencia principale

Vitalité.

Objectifs

- Encourager la projection existentielle.

Projection existentielle

Danse d'affirmation de soi et d'exaltation de sa propre vie.

Description et consignes

Danse de déplacement, expansive, avec euphorie, en prenant de la force et en se concentrant sur nos valeurs et sur ce que nous voulons affirmer. En saisissant notre courage, nous crions et chantons de différentes manières le "Oui" : Oui à être vivant, oui, oui, oui, oui, oui à tout ce que nous voulons dans notre vie.

Champs sémantique linguistique

Oui, affirmer, projection existentielle, affirmation de soi, exaltation, vie, expansion, euphorie, force, valeurs.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique. Partie haute de la courbe.

Niveau

Groupe d'approfondissement et de radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Jorge Terrén et Betina Ber.

MUSIQUE

- Titre : Sundance
- Artiste interprète : Kitaro
- Durée : 6,18

DANSE MASCULINE

Résumé

Danse de connexion avec le masculin.

Ligne de vivencia principale

Vitalité – Créativité.

Objectifs

- Vivre (**vivencier ?**) la masculinité.
- Réveiller le guerrier intérieur.
- Favoriser la connexion tribale.

Projection existentielle

Cherchez une connexion avec l'instinct de combat, avec la masculinité et avec l'énergie.

Description et consignes

Nous partons de la Position Génératrice de **Protection de la valeur** (bras croisés devant la poitrine). Les bras et les poings fermés entrent dans un mouvement de pulsations en accompagnant la musique, se connectant avec la force intérieure et exprimant les mouvements avec énergie. Au fur et à mesure que celle-ci croît, le mouvement est accompagné par un son "Hug" (plus ou moins). Tous les hommes accompagnent la pulsation en criant comme des guerriers au moment approprié de la musique. Lentement, la danse se termine avec les bras vers le ciel, les poings fermés, en criant comme des guerriers "Aaaaahhhh". Les femmes restent en dehors du cercle et quand les hommes ont fini, elles étreignent les guerriers. Nous allons faire une danse de connexion avec notre masculinité et nous allons l'exprimer à travers nos mouvements déterminés et énergiques. Nous allons dans le monde. Il ne suffit pas de ressentir, il faut s'exprimer.

Champs sémantique linguistique

Puissance, énergie vitale, force, intensité, masculinité, expression.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique.

Niveau

Groupe d'approfondissement et de radicalisation de la vivencia. Écoles avec plus d'un an d'expérience.

Auteur de la danse

Rolando Toro Acuña.

MUSIQUE

- Titre : Adiemus
- Artiste : Adiemus
- Compositeur : Karl Jenkins
- Arrangements : Ratledge
- Interprètes : Karl Jenkins, Mary Carewe, London Philharmonic Orchestra.
- Album : Adiemus – Songs of the sanctuary
- Durée : 3,57
- Collection : Bs As 19-02

FLUIDITÉ ET PUISSANCE

Résumé

Danse libre d'intégration de la fluidité et de la puissance.

Ligne de vivencia principale

Vitalité – Créativité.

Objectifs

- Favoriser l'intégration entre les catégories de mouvements de **la fluidité et la puissance**.
- Stimuler la créativité

Projection existentielle

Parfois l'eau est puissante, elle peut être une cascade ou une rivière qui coule avec beaucoup de force.

La fluidité n'est pas toujours **douce/délicate**, on peut être fluide et avoir un mouvement vertigineux.

Description et consignes

Vous danserez dans l'énergie de la musique, avec des déplacements, des virages et des sauts, en prêtant toujours et sans interruption attention à votre mouvement.

Soyez un tourbillon de mouvement, toujours en portant attention à vos compagnons et sans s'entrechoquer.

Champs sémantique linguistique

Fluidité, puissance, eau, mouvement, déplacement, force.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique.

Niveau

Groupe d'approfondissement et de radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Jorge Terrén et Betina Ber.

MUSIQUE

- Titre : Time
- Artiste : Freddie Mercury
- Durée : 3,57

JEU : EUTONIE DU DOS

Résumé

Nous dansons dos à dos.

Ligne de vivencia principale

Vitalité – Créativité.

Objectifs

- Stimuler l'intégration du groupe.
- Faciliter un contact physique progressif.

Projection existentielle

Nous sommes plongés dans le mystère de la vie. Chaque personne a un aspect de son identité à découvrir. Cet aspect est un mystère qui se révèle en présence des autres. Le dos représente le mystère de sa propre identité, c'est une partie du corps que l'on ne voit pas. Il est possible d'explorer et d'apprécier ce mystère avec l'aide d'une personne, en établissant un contact.

Description et consignes

Nous nous mettons par deux, dos à dos. D'abord nous essayons d'être à l'aise, nous trouvons un tonus adéquat pour danser. Dès que la musique démarre, les participants dansent ensemble en gardant le dos en contact. Au fur et à mesure que la danse progresse, les participants établissent un contact visuel avec un autre duo de danseurs et ils se rapprochent, chacun des membres du duo en contact latéral avec chacun des membres de l'autre paire. Les épaules et les bras entrent en contact. De ce contact latéral, nous glissons pour être en contact avec le dos d'un nouveau partenaire et continuer la danse. Les changements de paires sont régulés et choisis par les participants quand ils le souhaitent.

Champs sémantique linguistique

Mystère, eutonie, découvrir, créer ensemble, contact.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique.

Niveau

Groupe d'initiation. Groupe d'approfondissement et de radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteur de la danse

Marcelo Toro.

MUSIQUE

- Titre : Senegal Fast Food
- Artiste Interprète : Amadou et Mariam (feat. Manu Chao)
- Durée : 4,19

SEXUALITÉ

CARESSES DU VISAGE AVEC LE VISAGE

Résumé

Nous caressons le visage d'un compagnon avec notre propre visage

Ligne de vivencia principale

Sexualité.

Objectifs

- Stimuler l'érotisme
- Développer la sensibilité.
- Enrichir la communication intime.

Projection existentielle

À partir de l'intimité, de la sensibilité et de la délicatesse, nous pouvons enrichir notre répertoire d'expériences de l'érotisme.

Description et consignes

La danse se réalise par paires. Elle peut se faire debout ou assise sur le sol (dans ce cas, elle est encore plus régressive et érotisante).

Les deux personnes s'approchent jusqu'à ce qu'elles soient très près l'une de l'autre. Elles peuvent être dans une étreinte subtile. Si elles sont assises, elles sont très proches avec les jambes ouvertes qui se chevauchent et qui reçoivent l'autre personne.

Nous fermons les yeux et, très doucement et délicatement, nous commençons à caresser avec notre propre visage (principalement avec la joue) le visage de l'autre personne. Toujours avec respect, sensibilité et feed-back.

Champs sémantique linguistique

Caresses, visage, sensibilité, douceur, délicatesse, intimité.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique. Partie basse de la courbe.

Suggestions et avertissements

Très peu de lumière et musique très basse.

En fonction du feed-back ou de la confiance entre les personnes, les lèvres s'incorporeront plus ou moins (surtout dans le passage d'un côté à l'autre du visage).

Si le groupe est impair, on peut le faire par groupes de trois personnes (ils seront plus à l'aise debout), mais l'expérience est plus complexe.

Elle peut aussi se faire en ronde, avec les personnes très proches et passant de l'une à l'autre (dans une position similaire à celle de la "Ronde d'arômes").

Niveau

Groupe d'approfondissement et de radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteur de la danse

Inconnu. C'est une danse qui se réalise en Biodanza depuis très longtemps mais qui n'était dans aucun catalogue officiel et nous ne savons pas qui l'a introduite.

MUSIQUE

- Titre : Proposta
- Artiste : Simone
- Durée : 3,00

- Titre : Angel eyes
- Artiste : Hellen Merill
- Durée : 5,08

CONTACTO LUDICO EN TIERRA

Résumé

Rouler sur le sol avec contact physique.

Ligne de vivencia principale

Sexualité.

Objectifs

- Faciliter le dépassement de la répression du contact physique.

Projection existentielle

Tous les petits mammifères essaient différents jeux avec leurs pairs, batifolant sur le sol, se bagarrant, s'étirant ...

Description et consignes

La danse se fait par deux ou en petits groupes.

Les personnes réalisent, dans des intensités différentes et progressives, des étirements superficiels, moyens et profonds, se tenant par les mains ou en opposant de petites résistances entre les plantes des pieds, créant des étirements sur le dos. Bref, jouer et rouler sur le sol ou sur le corps de ses compagnons, de façon ludique et amoureuse, générant une liberté de mouvement et un déconditionnement des différentes zones du corps.

Nous évitons les mouvements brusques, nous nous abandonnons avec innocence dans des mouvements détendus et d'expansion. Cela amène vers une grande capacité d'intégration de premier et de second ordre, une élévation de l'humeur endogène et une dissolution de la culpabilité au contact.

Champs sémantique linguistique

Contact, terre, jeu.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique.

Niveau

Groupe d'initiation avec plus de six mois d'expérience. Groupe d'approfondissement et de radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteur de la danse

Maite Bernardelle.

MUSIQUE

Musique créative (l'option préférable) :

- Titre : María Mole
- Artiste : Rita Lee
- Durée : 5,20

Musique ludique et sensuelle :

- Titre : I Can't Believe I'm Not A Millionaire
- Artiste : The Puppini Sisters
- Durée : 4,27
- Collection : Hélène Levy Benseft (dorénavant HLB) 25-26

En proposition plus avancée, il est possible de la réaliser juste après l'Élasticité Intégrative.

Musique Sensuelle :

- Titre : Mania de voçe
- Artiste : Simone
- Durée : 3,49
- Collection : Bs As 21-07 et HLB 01-06

Musique sensuelle – transcendante :

- Titre : Take the "L" train (to 8th Avenue)
- Artiste : Brooklyn Funk Essentials
- Durée : 4,09
- Collection : Bs As 39-06

DANSE DE PULSATION SENSUELLE EN GROUPE**Résumé**

Une danse au centre d'un groupe où les personnes se rapprochent et s'éloignent.

Ligne de vivencia principale

Sexualité – Vitalité.

Objectifs

- Renforcer l'écoute de ses propres désirs.
- Favoriser la capacité d'attraction.
- Consolider l'assertivité.

Projection existentielle

Dans la vie, il est nécessaire d'apprendre à pulser entre la générer de l'attraction et poser des limites si c'est nécessaire. Cette danse a pour but d'attirer ce que je veux et d'expulser ce que je ne veux pas dans ma vie.

Description et consignes

Nous formons des groupes de cinq personnes. Une personne va au centre pour danser avec sensualité, les autres accompagnent la danse depuis leur place. La personne qui est au centre pulsera entre deux gestes : un geste d'attraction avec les mains en invitant les gens du groupe à approcher, tout en maintenant la danse. Les personnes du groupe s'approchent jusqu'à ce qu'elles soient en contact avec le corps de la personne au centre et qu'elles rejoignent sa danse. Le deuxième geste consiste à ouvrir les bras de manière sensuelle, marquant une limite qui invite les gens à ouvrir la ronde. Les personnes qui dansent au contact de celle du milieu s'ouvrent au rythme de la musique, laissant suffisamment d'espace pour la danse de celle-ci.

Champs sémantique linguistique

Sensuel, attraction, limite, désir.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique. Partie haute de la courbe.

Niveau

Groupe d'approfondissement et de radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteur de la danse

Marcello Toro.

MUSIQUE

- Titre : Khalliouni Khalliouni
- Artistes : Rachid Taha, Khaled, Faudel
- Album : 1,2,3 Soleils
- Durée : 4,40 (version éditée, l'originale dure 5,39)
- Collection : Bs As 30-01 et HLB 07-04

SE LAISSER AIMER (À TROIS)

Résumé

Une personne s'abandonne aux caresses de deux autres personnes.

Ligne de vivencia principale

Sexualité – Affectivité.

Objectifs

- Développer la capacité d'abandon.
- Stimuler l'aptitude à ressentir du plaisir.
- Favoriser la sensibilité pour pouvoir percevoir l'amour.

Projection existentielle

Dans les relations amoureuses, aussi bien que dans les relations affectives et érotiques, les moments de donner, de caresser, d'exprimer l'amour sont aussi nécessaires que ceux de s'abandonner à recevoir, à être soigné, caressé, aimé. Apprendre à se laisser aimer est essentiel.

Description et consignes

Nous formons des groupes de trois, se tenant bien ensemble. La personne qui va au centre s'abandonne dans une attitude réceptive aux caresses de ses deux compagnons, qui tournent autour, lui donnant de l'amour avec leurs mains et aussi avec leur corps (selon le degré de profondeur que nous voulons donner à l'expérience).

Champs sémantique linguistique

Amour, plaisir, caresses, abandon.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique.

Suggestions et avertissements

La danse peut se faire aussi avec une nuance plus affective que sensuelle en utilisant la musique ci-dessous.

Niveau

Groupe d'approfondissement et de radicalisation de la vivencia. Écoles avec plus d'un an d'expérience.

Auteurs de la danse

Verónica Toro y Raúl Terrén.

MUSIQUE

- Titre : Road
- Artistes : Refractory feat. J.C. Sindress & Youn Sun Nah
- Album : Buddha Bar V
- Durée : 5,31
- Collection : Bs As 47-01

Si vous souhaitez donner une nuance affective :

- Titre : Como é grande meu amor por você
- Artiste : Oswaldo Montenegro
- Durée : 4,18
- Collection : Bs As 20-01

PLUIE DES 4 ÉLÉMENTS

Résumé

Une personne reçoit plusieurs touchers d'un groupe.

Ligne de vivencia principale

Sexualité.

Objectifs

- Ouvrir la voie à l'abandon au contact physique.
- Enrichir les possibilités de contacts.

Projection existentielle

Nous pouvons apprécier des contacts avec beaucoup de nuances différentes.

Description et consignes

Nous formons des groupes de cinq. Un compagnon au centre reçoit la pluie de touchers. Le groupe les offre dans l'esprit des éléments :

- Ils donnent la pluie : tapotant doucement sur tout le corps, du bout des doigts, s'arrêtant et reprenant par intervalles et dynamiques, dans de douces glissades jusqu'aux pieds.
- Ils lui donnent le feu : sur toute la surface du corps les compagnons réalisent des mouvements d'activation, superficiels et énergiques (avec modération).
- Ils lui donnent l'air : le groupe, simultanément, souffle (caressant avec l'air) sur la totalité de la peau du compagnon. Ils peuvent également faire un mouvement d'éventail, battant l'air avec les mains.
- Ils lui donnent la terre : des mouvements de pétrissage et de douces compressions alternées.

Remerciement et changement.

Celui qui reçoit peut rester debout, bien que son maintien dépende beaucoup du groupe pour qu'il puisse se donner en toute confiance. Cet exercice profite à la fois à ceux qui reçoivent et à ceux qui donnent.

Champs sémantique linguistique

Pluie, éléments, offrande, feu, air, terre,

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique. Quand la courbe commence à redescendre.

Suggestions et avertissements

Variante : Celui qui reçoit peut être allongé sur le sol (face contre terre), dans ce cas la progressivité doit être approfondie.

Niveau

Groupe d'approfondissement et de radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteur de la danse

Maite Bernardelle.

MUSIQUE

- Titre : Aquarela do Brasil e Nega do cabelo duro
- Artiste : Elis Regina
- Durée : 3,22

RONDE D'ARÔMES (CHEIRINHO)

Résumé

Une ronde dans laquelle nous sentons l'odeur des compagnons.

Ligne de vivencia principale

Sexualité.

Objectifs

- Stimuler l'utilisation du sens de l'odorat.
- Encourager le contact avec les instincts.
- Réveiller la sensualité.

Projection existentielle

Actuellement, les cinq sens sont réprimés en tant qu'instincts. Avec tous les parfums que nous utilisons, nous ne connaissons pas l'odeur des gens que nous aimons, parents, enfants, amours intimes. Il s'agit d'ouvrir ce canal de l'odorat. L'un reçoit l'autre par l'odorat. Quelque chose se passe au niveau instinctif, l'odorat a beaucoup de pouvoirs.

Description et consignes

Il s'agit de sentir les parfums, les odeurs de vos compagnons. La danse peut se faire en ronde ou en marchant au ralenti à travers la diversité humaine. Avec cette seconde proposition il est plus facile de se relier de manière plus subtile. On s'approche d'une personne puis on approche le nez seulement au niveau du cou et on inspire.

Champs sémantique linguistique

Arôme, sensibilité, subtil, odorat, instinctif.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique.

Niveau

Groupe d'approfondissement et de radicalisation de la vivencia. Écoles avec plus d'un an d'expérience.

Auteurs de la danse

Verónica Toro y Raúl Terrén.

MUSIQUE

- Titre : No asa do Vento
- Artiste : Nazare Pereira
- Durée : 3,56
- Collection : Bs As 21-16

CRÉATIVITÉ

CHANT EN RONDE EN SE TENANT PAR LES MAINS

Résumé

Nous chantons en groupe.

Ligne de vivencia principale

Créativité.

Objectifs

- Connecter avec la musicalité
- Encourager l'expression de la voix.
- Faciliter l'**union** du groupe.
- Renforcer le sentiment d'appartenance à l'humanité.

Projection existentielle

Connexion avec l'harmonie de l'expression.

Description et consignes

Le groupe forme une ronde en se tenant par les mains, avec des mouvements dansés doux. Sans déplacement. Alternance des yeux fermés et ouverts. Nous commençons par accompagner doucement la musique de la voix. Puis, avec plus de force et d'enthousiasme jusqu'à ce que nous ouvrons les yeux, chantant tous ensemble (nous pouvons faire un son de "aaaaa" sur la mélodie de la musique).

Champs sémantique linguistique

Chant, musicalité, connexion, harmonie, expression, union.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique. Quand la courbe commence à descendre.

Peut se faire aussi en phase IV – comme final ou préalablement au final de la séance.

Suggestions et avertissements

Suggestion de consigne : "Nous allons accompagner la musique de toute notre douceur, de toute notre harmonie, évoquant la joie de chanter. Quoi qu'il arrive, je vais chanter à la vie".

Niveau

Groupe d'Initiation. Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteur de la danse

Rolando Toro Acuña.

MUSIQUE

- Titre : Amazing grace
- Artiste : Nana Mouskouri
- Durée : 4,28

DONNE MOI TON FEU

Résumé

Danse de feu à deux.

Ligne de vivencia principale

Créativité – Sexualité.

Objectifs

- Encourager l'expression de la ligne de sexualité.
- Stimuler le courage de se montrer.

Projection existentielle

L'expressivité d'une personne stimule celle des autres.

Description et consignes

C'est une danse de feu à deux, vitale et expressive. D'abord, l'un des deux commence une intense danse de feu, tandis que l'autre contemple et profite d'observer la danse du compagnon. A un moment donné, le danseur exécute un geste dont l'intention est de transférer l'énergie du feu et de la transmettre au compagnon qui contemple pour changer de rôle. Et ainsi de suite, l'énergie de feu continue d'être échangée.

Champs sémantique linguistique

Feu, intensité, échange, expression.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique.

Suggestions et avertissements

Il est possible de réaliser la même danse en cercle avec tout le groupe (sans se tenir par les mains), et **passent aux centre quelques duos**.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteur de la danse

Marcelo Toro.

MUSIQUE

- Titre : Dame tu fuerza
- Artiste : Fortuna
- Album : Mediterraneo
- Durée : 2,12

DANSE DE L'OUVERTURE DE NOUVEAUX ESPACES

Résumé

Danse créative individuelle qui évoque le passage dans de nouveaux espaces.

Ligne de vivencia principale

Créativité – Vitalité – Transcendance.

Objectifs

- Stimuler la créativité.
- Encourager la liberté.
- Renforcer le courage.

Projection existentielle

Il y a trois niveaux de connaissance :

- Le connu
- Ce qui peut être connu
- Ce qui ne peut pas être connu.

Description et consignes

Nous commençons à danser librement dans un espace connu, mon petit monde sûr. Comme si une membrane nous séparait des dangers, nous nous encourageons à faire un pas, vers le nouveau, vers ce que nous pouvons connaître... Et nous dansons.

Nous pouvons faire un pas de plus, **s'enquérir** et ouvrir un espace de plus que nous appelons inconnu, nous dansons alors le mystère.

Champs sémantique linguistique

Liberté, ouvrir, espace, créativité, mystère.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique.

Niveau

Groupe d'Initiation avec plus de six mois d'expérience. Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Jorge Terrén et Betina Ber.

MUSIQUE

- Titre : Tell him
- Artistes : Céline Dion et Barbara Streisand
- Album : Let's talk about love
- Durée : 4,55
- Collection : Bs As 20-06

DANSE DE CRÉATIVITÉ EXISTENTIELLE

Résumé

Danser sa vie avec créativité.

Ligne de vivencia principale

Créativité – Vitalité.

Objectifs

- Stimuler la créativité.
- Encourager l'expression intense et variée.
- Encourager l'adaptation à différents stimulus musicaux.

Projection existentielle

La proposition de cette danse est d'exprimer notre vie dans toute son intensité, toutes les possibilités qu'elle nous offre. Le thème musical s'appelle "Music" et contient différents rythmes et mélodies qui permettent une grande richesse expressive. La vivencia de cette danse reflète l'intensité et l'expression de vivre.

Description et consignes

La danse commence par une connexion profonde avec soi-même, évoquant la puissance et la liberté que l'on souhaite vivre en dansant la musique avec toutes ses variantes : moments d'expansion, d'abandon, de connexion avec la totalité et avec le plaisir de danser.

Champs sémantique linguistique

Créativité, vie, intensité, expansion, puissance, richesse expressive, liberté, musique.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique. Au sommet de la courbe.

Niveau

Groupe d'Initiation avec plus de six mois d'expérience. Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Raúl Terrén y Verónica Toro.

MUSIQUE

- Titre : Music
- Artistes : John Miles
- Durée : 5,52
- Collection : Bs As 08-08

DANSE DE L'AIGLE

Résumé

Danse de renaissance existentielle.

Ligne de vivencia principale

Créativité – Trascendencia.

Objectifs

- Ouvrir la voie à une vivencia de renaissance existentielle.
- Exprimer le courage.
- Encourager la liberté.
- Renforcer la résilience.

Projection existentielle

Les aigles peuvent vivre soixante-dix ans. À trente-cinq ans, l'aigle est vieux, son bec est recourbé et lui pique la poitrine. Ses griffes courbées rendent la chasse difficile et ses plumes sont denses et lourdes. Beaucoup d'aigles meurent à cet âge là. Certains pourtant, ont le courage de la transformation et se dirigent vers le sommet de la montagne pour commencer un processus de renaissance.

Dans la solitude commence le premier processus : ils frappent leur bec contre un rocher jusqu'à ce qu'ils l'arrachent, d'une manière lente et douloureuse. S'ensuit un deuxième processus, au cours duquel ils commencent à frapper leurs griffes contre la roche et, au cours du troisième processus, ils arrachent leurs vieilles et lourdes plumes. Un bec fort, des griffes acérées et des plumes légères renaissent alors. Tout cela dure cinq mois. Ce renouvellement leur permet de vivre en plénitude trente-cinq ans de plus, pleins de sagesse.

Nous utilisons l'histoire de l'aigle comme métaphore de notre existence. Elle représente l'abandon de l'ancien pour qu'entre le nouveau. Certaines personnes ont le courage de passer par ce genre de processus pour commencer un nouveau vol existentiel. Ce sont ces moments de la vie où l'on prend des décisions qui nous font complètement changer de cap. Ce sont les moments où nous vivons une renaissance de notre propre vie.

Description et consignes

La danse commence au moment du renouvellement. Nous nous mettons en position de semence avec nos mains sur notre visage (bec). De cette position, nous commençons un doux mouvement des épaules, en suivant avec les bras comme des ailes qui s'ouvrent. Petit à petit, notre danse grandit avec un certain tonus musculaire dans nos mains, comme des griffes, jusqu'à ce que nous nous levions. Une fois debout, nous commençons à voler sans limites, sans frontières, d'une manière ascendante, en relation avec la musique. Parfois, nous nous arrêtons et regardons vers le bas, observant notre histoire avec hauteur, et nous pouvons sentir que nos problèmes ne sont pas si graves.

Champs sémantique linguistique

Aigle, renaître, liberté, cap, direction, vol, nouvelles possibilités.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Verónica Toro y Valentino Terrén Toro.

MUSIQUE

- Titre : Remember me
- Artistes : Thomas Bergensen
- Durée : 4,30

DANSE DE L'IMAGINATION

Résumé

Réveiller le pouvoir créateur de l'imagination.

Ligne de vivencia principale

Créativité – Vitalité.

Objectifs

- Dynamiser la créativité existentielle
- Développer l'imagination en tant que potentiel humain.

Projection existentielle

L'imagination est la déesse de la créativité. C'est la matrice biologique de toutes les possibilités. L'imagination est le seul endroit concret dans le cosmos où aucune loi, aucune règle, aucune limite n'opère. Et nos rêves d'humains naissent au centre de son ventre magique, dans le cœur mystique de son pouvoir infini.

Une grande partie des propriétés magiques de l'expérience humaine vient de cet instrument de sorcellerie que nous portons dans nos gènes.

Peut-être que l'imagination est l'essence même de la liberté. Nous sommes peut-être l'imagination de Dieu. De plus, l'imagination déploie sa puissance dans notre monde intérieur. Et comme le dit à juste titre Baruch Spinoza, personne ne sait ce que peut le corps.

Rolando Toro Araneda a imaginé un monde plein d'amour et a créé la Biodanza, John Lennon a imaginé un monde sans frontières et a créé une musique.

Description et consignes

La danse commence à partir de la position d'identité. La musique vous traverse et commence à explorer différentes parties de votre corps, l'esprit créateur de l'imagination vous possède.

Des gestes nouveaux et des expressions inconnues surgissent, pleins d'énergie, du plus profond de l'être. La danse n'a pas une forme connue, elle est hors des schémas familiers du mouvement. De nouvelles possibilités orientées vers quelque chose de nouveau. Possibilités infinies de la richesse de l'être.

Champs sémantique linguistique

Imagination, innovation, mystère, possibilité, créativité, incertitude.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique. Au sommet de la courbe.

Suggestions et avertissements

Il y aura besoin d'espace pour déployer la danse.

Niveau

Groupe d'initiation avec plus de quatre mois d'expérience. Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteur de la danse

Valentino Terrén Toro.

MUSIQUE

- Titre : Experience
- Artiste : Ludovico Einaudi
- Album : In a Time Lapse
- Durée : 5,18

DANSE DE LA LIBERTÉ EN LIEN

Résumé

Nous danserons individuellement de manière libre et aussi dans un lien "invisible" avec une autre personne.

Ligne de vivencia principale

Créativité – Affectivité.

Objectifs

- Intégrer la liberté et le lien ou la connexion.
- Encourager la créativité.
- Enrichir notre répertoire de façons d'entrer en relation.
- Renforcer l'identité.

Projection existentielle

Il est important d'intégrer notre liberté au lien et à la connexion avec les autres (relations amoureuses, famille, amis, collègues de travail...).

Être en relation n'implique pas nécessairement une proximité physique fréquente ou de réaliser des d'activités communes constantes (bien que celles-ci doivent bien sûr se dérouler de manière satisfaisante dans un lien sain).

À certains moments de notre vie, nous pouvons avoir des difficultés à mener nos activités librement de peur de nuire au lien que nous avons avec une ou plusieurs personnes. Au contraire, il peut aussi être difficile d'entretenir et de maintenir des liens de peur d'avoir à renoncer à notre liberté.

Maintenant, nous avons l'intention de vivencier la possibilité de voler librement avec la conscience d'avoir un lien concret avec une personne.

Description et consignes

Nous allons inviter quelqu'un à danser. Tout le groupe dansera ensemble.

Les deux membres du duo dansent librement simultanément.

Pendant notre danse, nous maintiendrons un lien "invisible" avec notre partenaire, conscients que nous avons un lien "spécial" avec l'une des personnes qui danse dans le groupe.

Il est possible de se regarder ou se rapprocher occasionnellement (pas trop souvent), mais ce n'est pas primordial. Nous donnerons la priorité aux moments de danse libre.

À la fin de la danse, nous rencontrons notre partenaire dans une étreinte.

La danse se fait avec beaucoup de déplacements et de mouvements expansifs. Nous pouvons également y ajouter de la légèreté. Les yeux sont ouverts.

Champs sémantique linguistique

Liberté, lien, connexion, télépathie, distance, envol, créativité.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénérquique. Elle peut être un exercice clé de la ligne de créativité.

Suggestions et avertissements

Nous pouvons faire deux (voire trois) groupes et passages en fonction de la taille de la salle et du nombre de participants, car cette danse nécessite des déplacements et une expansion.

Il est important de la différencier des autres exercices de Biodanza :

- Ce n'est pas "Danser pour l'autre" puisqu'il n'y a pas un rôle d'observateur et un rôle de danseur mais que les deux membres du duo dansent simultanément.
- Il ne s'agit pas d'une "**Danse créative en paires**" car il y a beaucoup moins d'interaction.
- Il ne s'agit pas de "**S'élever dans le rêve de l'autre**" puisqu'il n'y a pas d'alternance des rôles ni de "reproduction" du mouvement.
- Ce n'est pas le défi du Projet Minotaure "**Fusion - Séparation - Autonomie**" car les phases de fusion et de séparation n'ont pas lieu, elle n'est pas réalisée dans un contexte de défi et elle a moins d'implication émotionnelle.
- Ce n'est pas le défi du Projet Minotaure "**Danse télépathique ou danse pour l'être absent**" puisque l'autre personne est présente dans la salle ainsi que dans de nombreux autres aspects.

L'intensité de la lumière et le volume de la musique doivent être élevés. Le mouvement peut être similaire à une danse d'air. Les principales catégories de mouvement sont l'expansion et la légèreté.

Niveau

Groupe d'Approfondissement avec plus d'un an d'expérience. Groupe de Radicalisation de la vivencia. Écoles avec plus d'un an d'expérience.

Auteur de la danse

David Díez Sánchez.

MUSIQUE

- Titre : Astrea
- Artistes interprètes : John Harle & The Silencium Ensemble (Silencium)
- Compositeur : John Harle
- Album : Silencium : Song of the Spirit
- Durée : 4,39

De nombreux autres thèmes musicaux utilisés en Biodanza peuvent être appropriés, avec des caractéristiques d'"air", pour "déplacement avec légèreté" ou pour des danses créatives. Par exemple, nous pouvons utiliser :

- "Valse de l'Empereur" de Johann Strauss.
- "Los pájaros perdidos" d'Astor Piazzola.

DANSE DU PAPILLON

Résumé

Danse subtile inspirée par l'expansion d'un papillon.

Ligne de vivencia principale

Créativité – Vitalité.

Objectifs

- Renforcer la confiance en sa propre créativité.
- Faire l'expérience d'une renaissance.

Projection existentielle

Renaître. **Respaldo motor**, apprentissage du mouvement subtil.

La métamorphose de la chenille en papillon se fait en 4 étapes : œuf, chenille, chrysalide et papillon. La chenille forme autour de son corps un bouclier appelé chrysalide. Il tisse un cocon de soie et se suspend.

Il faut entre 9 à 14 jours pour se transformer et une heure pour renaître.

Ils vivent jusqu'à 18 mois.

Description et consignes

La danse commence par une connexion profonde avec soi-même.

De là, je suis un œuf qui me transforme en chenille et je tisse mon nid avec des fils de soie, jusqu'à ce que je finisse ma construction et me pendre à la branche d'un arbre.

Alors je dois faire un effort pour ouvrir mes ailes qui me transformeront en un beau papillon coloré.

La créativité est au fond de vous, attendant que vous la laissiez sortir.

Il suffit d'une seule condition, être en harmonie avec soi-même et avec la nature.

Champs sémantique linguistique

Papillon, ailes, créativité, connexion, nature, subtilité.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Jorge Terrén et Betina Ber.

MUSIQUE

- Titre : Rosa
- Artiste : Carlos Poyares
- Durée : 3,44

DANSE DE L'OPPORTUNITÉ DE CHANGER

Résumé

Avec une musique dans laquelle les phrases mélodiques sont répétées, l'invitation est de danser chaque partie avec une caractéristique de mouvement différente.

Ligne de vivencia principale

Créativité.

Objectifs

- Constater la capacité que nous avons d'agir de différentes manières dans des situations similaires.
- Générer des alternatives d'attitudes différentes.
- Réduire la peur de faire des erreurs.

Projection existentielle

Tout au long de la vie, nous sommes confrontés à des situations similaires qui, bien qu'elles semblent différentes sur le moment et dans le contexte, partagent en réalité les mêmes schémas. Souvent, les gens ont tendance à agir dans ces nouvelles situations de la même façon que dans des situations similaires dans le passé.

Par exemple, comment agissons-nous lorsque nous voulons établir une relation avec une personne (bien que le moment et la personne soient différents), comment agissons-nous lorsque nous voulons évoluer professionnellement (bien que les circonstances et l'activité professionnelle soient différentes) ... ?

Pourtant, nous pouvons sortir de ces "schémas" et agir différemment. Dans cette danse, nous expérimenterons l'opportunité que "la vie nous donne" de changer.

Description et consignes

Nous utiliserons une musique dans laquelle la même "phrase musicale" est répétée plusieurs fois. Je vous propose de danser chaque partie d'une manière différente, en changeant à chaque fois les caractéristiques de notre mouvement, même si ce n'est que par des nuances subtiles. Peu importe si c'est "joli" ou "bien". Ce qui compte, c'est la variété et la différence.

La danse se réalise principalement debout et avec peu ou pas de déplacement. Les yeux sont généralement ouverts, et fermés par instants.

Champs sémantique linguistique

Changement, créativité, différence, inventer, exploration, essayer, transformation.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénérge. Quand la courbe commence à descendre.

Suggestions et avertissements

Lorsque nous montrons la danse, il est important de montrer des caractéristiques bien différenciées dans notre mouvement. Pour cela, nous pouvons nous inspirer de différentes catégories ou danses. Quelques exemples à montrer sont les suivants : semblable à une danse libre, à une danse yin, à une marche lente, à la position génératrice d'élévation, similaire à la position génératrice de connexion avec l'infini, à une extension harmonique, à la danse du héron, à une danse de l'eau, jouant avec des postures d'équilibre, nous caressant ... (une seule caractéristique du mouvement à la fois). Tout ceci se réfère à la façon de montrer du facilitateur, rien n'est explicitement indiqué aux participants pour ne pas restreindre leur créativité.

La phrase mélodique est répétée 5 fois, il y aura donc 5 façons différentes de la danser. En général, il suffit de montrer 3 changements.

Afin de le rendre encore plus clair pour les participants, nous pouvons dire "nous changeons" chaque fois que la phrase mélodique est répétée ; de cette façon, ils libèrent leur attention de savoir quand il faut changer. Toutefois, la plupart des participants n'auront pas besoin de cette "aide".

L'intensité de la lumière et le volume de la musique doivent être moyens (ni trop élevés ni trop bas).

Niveau

Elle convient aux groupes qui ont déjà plusieurs mois d'expérience en Biodanza (au moins six) ; qui ont eu le temps d'expérimenter des catégories de mouvement variées et qui montrent un niveau adéquat de désinhibition.

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

David Díez Sánchez et Beatriz Palomares Ruiz.

MUSIQUE

- Titre : Japanese music box
- Artiste interprète : George Winston
- Compositeur : Itsuki No Komoriuta (o tradicional japonesa)
- Album : Forest
- Durée : 2,17

DANSE DE LA RECONSTRUCTION

Résumé

Danse séquentielle reconnaissant et manifestant notre capacité de renouvellement existentiel.

Ligne de vivencia principale

Créativité – Transcendance.

Objectifs

- Faciliter une vivencia de connexion avec notre pouvoir de renouvellement existentiel.
- Favoriser la prise de conscience de notre capacité de transformation.
- Renforcer la confiance en soi.
- Encourager la manifestation de notre courage existentiel.

Projection existentielle

La possibilité de changer notre existence limitée est en chacun de nous. Il suffit d'y croire et d'oser faire le premier pas : nous faire confiance. Redécouvrir à la fois nos capacités dormantes (potentiels génétiques) et nos capacités acquises.

Utiliser la danse comme un élément de transformation pour nous reconstruire nous-mêmes, toujours guidés par notre cœur.

Il est important pour notre existence de prendre conscience de la capacité de changement et de transformation par la danse.

Description et consignes

La danse se compose de quatre étapes :

- 1) Nous sommes en positions allongés sur le sol, nous nous relevons debout par nos propres moyens, en s'auto-accompagnant par de douces caresses du propre corps. (Première minute).
- 2) Debout, nous commençons à tester les nouveaux mouvements et les aptitudes que nous possédons ; avec les bras, les jambes, le torse, la tête.... (Deuxième minute).
- 3) Avec ces mouvements déjà incorporés nous dansons notre reconstruction, guidés par le cœur. C'est une danse légère et intense, expansive et puissante. (De la minute 2 à 3,30).
- 4) En un instant, nous arrêtons la danse en prenant conscience de la reconstruction réalisée, nous marchons et chérissons ce qui a été accompli, nous le réaffirmons et à la fin (seulement si nous le sentons) nous nous remercions. (Dernière minute).

Champs sémantique linguistique

Renouvellement existentiel, confiance en soi, autopoïèse, émancipation, forteresse, expansion, changement.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique.

Suggestions et avertissements

Il y aura besoin d'espace pour déployer la danse.

Niveau

Groupe d'initiation avec plus de six mois d'expérience. Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteur de la danse

Runa Terrén.

MUSIQUE

- Titre : A thousand years
- Artiste interprète : The Piano Guys
- Auteurs : Cristina Pierri, David Hodges
- Durée : 4,31

DANSE DES MAINS

Résumé

Danser une fluidité créative des mains.

Ligne de vivencia principale

Créativité – Transcendance.

Objectifs

- Favoriser la connexion profonde avec soi-même.
- Promouvoir la créativité.
- Stimuler la liberté.

Projection existentielle

Cette danse a un résultat très fort et merveilleux grâce à la connexion entre les mains et le regard. Nous nous connectons avec notre intérieur et en même temps nous nous exprimons intensément avec le mouvement.

Description et consignes

C'est une danse qui commence avec de la fluidité et de la légèreté dans les mains et peu à peu tout le corps suit cette fluidité, avec des yeux bien ouverts, le regard suit constamment le mouvement des mains. Les mains ne s'arrêtent jamais et les personnes circulent librement dans la salle en connexion profonde avec elles-mêmes.

Champs sémantique linguistique

Mains, fluidité, liberté, connexion intérieur.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique. Partie descendante de la courbe.

Niveau

Groupe d'initiation. Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

- Verónica Toro et Raúl Terrén (inspirée d'une proposition de Sandra Salmaso).

MUSIQUE

- Titre : Storms in Africa
- Artiste : Enya
- Album : Watermark
- Durée : 5,33
- Collection : Bs As 55-11

DANSE D'AUTOMNE

Résumé

Danser d'intimité en connexion avec l'automne intérieur.

Ligne de vivencia principale

Créativité – Transcendance.

Objectifs

- Faciliter l'élimination de ce dont nous n'avons plus besoin.
- Encourager à se libérer des histoires passées.

Projection existentielle

La danse s'inspire de l'observation des arbres en automne, ceux-ci laissent leurs feuilles pour se renouveler. Ils se développent sans arrêt, dès qu'ils se détachent de ce qui ne leur sert plus, ils continuent et poussent à nouveau.

Les gens sont des êtres de la nature, et nous pouvons aussi nous débarrasser de la tristesse, de la douleur, des fardeaux, des vieux amours, des souvenirs dont nous n'avons plus besoin...

Description et consignes

Nous commençons debout, dans une position d'intimité. Avec des caresses douces et des mouvements vers l'extérieurs, nous nous détachons de tout ce que nous ne voulons plus garder. Nous finissons les bras en l'air, comme un arbre bien dressé, préservant notre essence.

Champs sémantique linguistique

Automne, se débarrasser, lâcher, intimité.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique.

Niveau

Groupe d'initiation avec plus de six mois d'expérience. Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Jorge Terrén et Betina Ber.

MUSIQUE

- Titre : Is he the one
- Artiste : John Barry
- Album : Somewhere in time
- Durée : 3,13

Autre musique, proposée par Verónica Toro et Raúl Terrén.

- Titre : Prelude
- Artiste : Vangelis
- Durée : 3,32
- Collection : Bs As 09-07

Autre musique, proposée par Rodrigo García.

- Titre : Near light
- Artiste : Ólafur Arnalds
- Durée : 3,29

DANSE DE TEMPÊTE INTÉRIEURE (danse de l'hiver)

Résumé

Danse qui propose la connexion avec les difficultés intérieures et la possibilité de les dépasser.

Ligne de vivencia principale

Créativité – Transcendance.

Objectifs

- Faciliter l'acceptation de nos états de confusion et de difficultés intérieures.
- Renforcer notre capacité à sortir des états de difficulté.
- Renforcer la résilience.

Projection existentielle

Les caractéristiques des 4 saisons sont dans notre nature. Cette danse nous propose d'explorer l'hiver en nous-mêmes. Lorsque nous entrons rapidement dans des moments de difficultés internes et de confusions, nous entrons dans une situation de tempête intérieure.

Cette danse est en lien avec notre partie de souffrance, notre partie de tristesse qui prédétermine certains moments de la vie.

Description et consignes

Nous amenons les mains au centre du cœur et commençons à danser avec des mouvements expansifs et impétueux afin de nous connecter et de sortir de cette tempête intérieure.

Champs sémantique linguistique

Tempête, difficultés, confusion, hiver, souffrance, tristesse, expansion, renforcement.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique. Partie haute de la courbe.

Suggestions et avertissements

Il est important de souligner la capacité que nous avons de surmonter les difficultés et notre potentiel de renforcement, bien que cette danse soit plutôt centrée sur le processus antérieur, de connexion avec les difficultés.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Raúl Terrén et Verónica Toro.

MUSIQUE

- Titre : Presto - l'été Concerto 'L'estate' in sol mineur 3 (Le quattro stagioni Op.8/2, RV 315)
- Compositeur : Antonio Vivaldi
- Durée : 3,09
- Note : Bien que la musique se réfère à l'été, elle est correcte pour cette danse.

DANSE GROUPELE D'EAU ET D'AIR

Résumé

Nous circulons avec fluidité, en groupe, dans une danse qui intègre les caractéristiques de l'eau et de l'air.

Ligne de vivencia principale

Créativité – Vitalité.

Objectifs

- Améliorer sa capacité de circuler de manière fluide avec les autres.
- Soutenir l'intégration des catégories de mouvement liées à l'eau et à l'air.

- Induire la vivencia d'atteindre nos objectifs en « coulant avec fluidité » malgré les difficultés interpersonnelles.
- Favoriser le développement de la catégorie de mouvements d'agilité.

Projection existentielle

Atteindre nos objectifs malgré les difficultés du chemin. Notre organisme, notre corps est composé à 80% d'eau. La surface de notre planète terre est également constituée du même pourcentage d'eau. Il n'y a pas de grande différence entre l'intérieur et l'extérieur. Corps externe et corps interne. Où j'atteins mes objectifs dans la vie malgré les difficultés. La grande majorité des difficultés existentielles sont avec d'autres personnes. Apprendre à circuler dans la diversité humaine nous relie à la santé, à l'harmonie, à l'harmonisation et à la purification de nos eaux intérieures.

Description et consignes

Danse collective de l'eau et de l'air. La danse commence par des mouvements doux et fluides, avec des déplacements subtils et légers, c'est une fluidité de groupe. L'ensemble du groupe danse avec une grande proximité les uns des autres, mais sans établir de contact. La musique a une vitesse de plus en plus rapide qui invite à augmenter la vitesse de la danse et du déplacement.

Champs sémantique linguistique

Couler, eau, air, agilité, contourner, atteindre ses objectifs, autres personnes, groupe.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique. Partie ascendante de la courbe, maximum ou légèrement descendante.

Suggestions et avertissements

Si le groupe est trop agglutiné au centre, encouragez l'expansion. Si le groupe est trop dispersé dans la salle, encouragez-le à utiliser également les espaces centraux.

Niveau

Groupe d'initiation. Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteur de la danse

Marcelo Toro.

MUSIQUE

- Titre : Salento
- Compositeur : René Aubry
- Album : Plaisirs d'amour
- Durée : 5,45

DIRE "NON" AVEC FEED-BACK

Résumé

Une personne se déplace lentement vers une autre et s'arrête quand elle entend un "non" convaincant.

Ligne de vivencia principale

Créativité.

Objectifs

- Renforcer l'expression affirmée.
- Intégrer l'expression verbale et corporelle.
- Stimuler l'identité.

Projection existentielle

Parfois, dans notre vie, nous devons agir fermement pour nous défendre ou défendre les autres. Il s'agit de fixer des limites lorsqu'on considère qu'une personne agit injustement (avec agressivité, manque de respect, manipulation...). Notre réponse ne doit pas nécessairement être violente, mais elle doit être claire, ferme et catégorique. Défendre notre espace sans envahir l'espace des autres.

Certaines personnes (ou dans certains moments de la vie de nombreuses personnes) ont des difficultés à donner avec conviction cette réponse affirmée. Le danger c'est que nous permettrons alors certaines invasions ou, dans certains cas, que nous agissons violemment (verbalement ou physiquement) lorsque nous "exploserons" parce que nous ne nous sommes pas défendus progressivement lorsque la situation l'exige.

Dans cette danse, nous avons l'intention de renforcer notre identité et de nous exprimer avec assurance et fermeté, tant verbalement que physiquement.

Description et consignes

Cet exercice se réalise sans musique.

Nous inviterons une personne pour former un duo.

Chaque binôme se positionnera, une personne en face de l'autre, à plusieurs mètres d'écart (environ 5 mètres). Pour faciliter la répartition du groupe dans l'espace, nous pouvons nous placer en deux rangées, l'une face à l'autre, faisant coïncider chaque personne avec son partenaire en face.

C'est un membre du duo qui devra exprimer son affirmation de soi. Plus tard, les rôles seront échangés.

Mon partenaire avancera très lentement vers moi. Je dirai "non". Si ce "non" n'est pas suffisamment convaincant, il continuera d'avancer lentement et j'aurai à nouveau l'occasion de dire "non" plus fermement et ainsi de suite.

Si mon "non" est convaincant pour mon partenaire, celui-ci s'arrêtera, indiquant que cela a été efficace. Dans ce cas, peut être qu'avec le temps qu'il reste, le groupe continuera l'exercice, le duo pourra donc recommencer pour se donner l'occasion d'exercer son affirmation à plusieurs reprises.

En tout cas, le fait que mon partenaire s'arrête signifie que mon "non" a semblé assez ferme. Nous pouvons tout de même essayer plusieurs fois. Au contraire, le fait qu'il continue sa lente progression vers moi sans s'être arrêté signifie qu'il ne l'a pas trouvé assez efficace. De cette façon,

nous aurons un feed-back pour nous aider à nous améliorer. Évitions de dire "Non" violemment (avec un visage haineux).

Évitons aussi de le dire avec "désespoir" car ce n'est pas efficace.

Bien sûr, ce n'est pas le moment non plus pour une expression fragile, soumise ou sensible.

Par "Non convaincant", nous entendons celui que nous exprimons :

- Avec fermeté et force.
- Avec un bon volume de voix.
- Garder notre regard.
- Avec une expression faciale cohérente.
- Avec une posture corporelle d'identité (forte, stable, consistante...).

À la fin de l'exercice, nous nous saluons avec un regard de reconnaissance et d'appréciation envers l'autre partenaire. De préférence sans étreinte.

Les rôles sont inversés.

Champs sémantique linguistique

Affirmation, non, fermeté, détermination, vigueur, force, expression, intégration de l'expression verbale et non verbale, conviction, identité.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique. Au sommet de la courbe. Elle peut être une danse clé.

Suggestions et avertissements

La principale différence par rapport à d'autres danses de Biodanza similaires est que dans celle-ci il y a un feed-back clair (bien que subjectif) d'une autre personne, qui nous aide à moduler notre expression.

C'est une proposition qui peut émotionnellement "remuer" beaucoup de gens, surtout ceux qui ont du mal à s'exprimer avec assurance. Elle peut aussi élever la "tension" du groupe. Gérons les temps pour que le groupe n'atteigne pas un niveau d'"anxiété" excessif.

Il est important après l'exercice d'avoir plusieurs danses d'harmonisation et de soutien affectif (rencontres par exemple). Il serait idéal d'aborder ensuite dans la séance (partie inférieure de la courbe) des danses qui permettent d'obtenir l'expérience complémentaire de sensibilité, d'adaptation, d'empathie, d'affectivité, de soins, de soutien, de solidarité ...

Il est également conseillé de préparer cette danse avec d'autres danses antérieures telles qu'une "Danse d'opposition harmonique", une "Marche avec détermination" ou des danses avec des caractéristiques Yang.

Lorsqu'une personne a des difficultés à s'affirmer, des indicateurs peuvent être détectés tels que : les yeux qui se ferment en disant "non", des tremblements du corps... ainsi que les habituels : faible volume de la voix, retrait du regard, torse rétréci...

Cela peut aussi dériver vers un "cri" plus violent ou "désespéré", il est donc important de bien souligner ce point dans la consigne.

Parfois, certains moyens sont utilisés pour "échapper" à l'expérience, comme le rire. Si cela se produit individuellement, nous pouvons le faire remarquer à la personne avec humour et empathie et la ramener progressivement à l'objectif de la proposition.

Si cela se produit au niveau du groupe, ce sera un indicateur que le groupe n'est pas encore prêt pour ce type de vivencias et il sera préférable d'en réduire le temps et de la terminer par des étreintes de célébration.

Dans le passage d'un rôle à un autre, nous pouvons souligner les aspects sur lesquels il faut insister.

L'intensité de la lumière doit être d'un niveau élevé.

Niveau

Groupe d'Approfondissement avec plus de deux ans d'expérience. Groupe de Radicalisation de la vivencia. Écoles avec plus de deux ans d'expérience.

Auteur de la danse

David Díez Sánchez.

MUSIQUE

Cet exercice se réalise sans musique.

BOUCLIER DE FORCE

Résumé

Poser ma limite et respecter la limite que les autres me posent ; positionnés en deux rondes concentriques.

Ligne de vivencia principale

Créativité – Vitalité.

Objectifs

- Renforcer la connexion avec la force intérieure.
- Favoriser la connexion avec le pouvoir personnel.
- Développer la capacité de fixer des limites.
- Sensibiliser au respect des limites que les autres me fixent.
- Faciliter la détection de la zone de sécurité ou de l'intimité propre.
- Favoriser la perception des attitudes des différentes personnes en vérifiant que toutes ne m'inspirent pas la même confiance ou la même sécurité.
- Consolider la vivencia de sécurité.
- Favoriser une estime de soi saine et l'affirmation de soi.
- Renforcer la sécurité et la confiance en soi-même.
- Renforcer l'assertivité.

Projection existentielle

Il est important dans la vie de fixer nos limites pour assurer notre sécurité. Il est également important de respecter celles des autres. C'est quelque chose d'essentiel tant pour ceux qui ont pu être victimes d'abus que pour les personnes qui ont eu un comportement invasif ou agressif. Les deux ressentent l'existence et la force de la limite, travaillant avec elle l'affirmation de soi et renforçant un saine estime de soi.

En marquant notre limite dans différentes rencontres, nous pouvons percevoir les différentes attitudes. Nous pouvons donc de nous rendre compte que tout le monde ne nous inspire pas la même confiance et qu'on ne se sent pas aussi à l'aise avec tout le monde. Si des personnes ont des des problèmes avec le sexe opposé, cela peut être expérimenté clairement ici.

Dans cette danse, il y a une connexion spéciale avec la terre et/ou avec le feu, avec la force, la valeur de soi, l'auto-affirmation et la reconnaissance mutuelle du pouvoir de chacun, ainsi que le respect de l'autre.

Aimer, signifie aussi respecter l'autre et respecter nos propres limites.

Description et consignes

Chacune des personnes du groupe est en paire avec une autre. L'une des deux se place dans une ronde au centre de la pièce, en regardant vers l'extérieur et son partenaire se place en face, à une grande distance (pour qu'il y ait assez de place pour marcher vers le centre) de manière à ce que chaque personne ait quelqu'un devant elle, mais le plus loin possible.

Ceux qui se trouvent au centre de la pièce marqueront une limite gestuelle avec leur main pour marquer un "stop" avec leur bras en avant. Ils le feront lorsqu'ils auront l'impression que la distance d'approche de la personne qui se dirige vers eux est trop "intimidante", lorsqu'ils auront l'impression qu'elle dépasse leur zone de sécurité.

Quand la musique commence, ceux qui sont à l'extérieur et qui marchent vers leur compagnon du centre, auront un pas décidé bien connecté à la force intérieure, la puissance personnelle, bien ancrés dans le sol, avec la force du feu, avec sécurité, aplomb, en regardant dans les yeux la personne vers qui ils se dirigent. Ceux qui sont au centre marquent le "stop" quand ils le sentent et ceux qui marchent s'arrêtent immédiatement. Nous revenons à la position initiale et ceux qui sont à l'extérieur se déplacent vers la droite devant la personne d'à côté. La marche reprend devant cette nouvelle personne jusqu'à ce qu'elle marque le stop. Nous répétons ces cycles aussi longtemps que dure la musique.

Il est bon de marquer ce stop dans différentes rencontres pour sentir les différentes énergies et les différentes limites, les siennes et celles des autres.

Le geste de la limite doit être clair et accompagné de tout le corps de manière intégrée. Les deux partenaires doivent se regarder dans les yeux lorsque l'un se dirige vers l'autre.

A la fin, nous répétons l'exercice en inversant les rôles.

Champs sémantique linguistique

Respect, force, sécurité, sécurité, limite, clarté, clarté, assertivité, concret, sécurité, auto-affirmation, terre, feu, confiance en soi.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique. Partie haute de la courbe.

Suggestions et avertissements

L'intensité de la lumière doit être élevée, afin de faciliter la connexion visuelle et le marquage correct de la limite.

Le volume de la musique doit être élevé pour faciliter l'entrée en vivencia, la connexion avec la propre force et la connexion à la terre que me donne la vibration du tambour. Une autre version peut incorporer aussi la voix (disant "ICI", "NON", "JUSQUE LÀ"). Cet exercice peut être utilisé en commençant la session par une ronde tribale et des danses de connexion avec la terre et le feu, pour aller préparer le corps et entrer dans cette danse, considérée comme le point central de la séance.

Immédiatement après cette danse et juste avant de commencer la descente de la courbe il est approprié d'effectuer une danse d'harmonisation avec l'autre, mais sans être trop intime cependant, par exemple, une synchronisation.

Histoire de l'auteure sur la création de cette danse :

"Cette danse a surgi pour la première fois lors d'une séance de Biodanza en Famille quand une mère a commenté le besoin qu'elle avait de marquer son espace à l'un de ses 3 enfants. De plus une autre famille m'a dit que sa fille (5 ans) avait des problèmes à l'école avec ses amis car **le hacian el vacio, ils allaient vers elle en riant et dès qu'ils étaient avec elle ils la mettaient de côté.** J'ai donc pensé à cette danse et j'ai commencé à l'essayer avec les familles, voyant rapidement les bons résultats qu'elle procurait. Puis j'ai commencé à la faire aussi avec des adultes, ayant de très bons feed-back lors des récits vivenciels.

Niveau

Groupe d'initiation avec plus de six mois d'expérience. Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteur de la danse

Bhairava (María Dolores Sánchez Morillas).

MUSIQUE

- Titre : L'Abeille
- Artistes : Guem et Zaka
- Album : Percussion
- Durée : 5,46
- Collection : Bs As 13-04

- Titre : Wana Be-ied Annak (when I am far from you)
- Artiste : Hossam Ramzy
- Album : Sabla Tolo II : Further Journeys into Pure Egyptian Percussion.
- Durée : 5,09

FAIRE DES SONS AVEC LE CORPS (sans musique)

Résumé

Réaliser des sons avec tous le corps.

Ligne de vivencia principale

Créativité.

Objectifs

- Faciliter la création musicale.
- Percevoir notre corps comme un instrument de musique.
- Renforcer l'intégration entre la musique et la danse.
- Renforcer la connexion avec le rythme.
- Stimuler la vivencia de médiumnité musicale.

Projection existentielle

Se sentir musique, sentir que l'on peut créer de la musique, que l'on est un instrument de musique. C'est une expérience extraordinaire où la danse et la musique ne font plus qu'un à nouveau, comme ils l'étaient au début des temps.

Description et consignes

Nous commençons par faire des sons avec les mains sur le corps, doucement, comme si notre corps était un instrument de percussion, nous explorons ainsi tout le corps de la tête aux pieds. Ensuite, la voix ajoute des sons, bien viscéraux, qui accompagnent les mouvements rythmiques que nous faisons.

Champs sémantique linguistique

Sons, corps, musique, voix.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Verónica Toro y Raúl Terrén.

MUSIQUE

Cet exercice se réalise sans musique extérieure.

INSPIRATION À DEUX

Résumé

Rencontrez une autre personne dans une danse lente, puis dansez de façon créative sa propre danse (individuelle).

Ligne de vivencia principale

Créativité – Affectivité.

Objectifs

- Favoriser la créativité.
- Renforcer les liens du groupe.
- Encourager la qualification positive.
- Renforcer l'identité.

Projection existentielle

Les personnes que nous rencontrons sur notre chemin laissent une empreinte en nous, parfois grande, parfois plus petite. Nous avons la possibilité de nous inspirer d'autres existences. S'inspirer d'une autre personne, c'est se nourrir.

Il s'agit de conserver la beauté qu'il y a en chaque être et de s'en nourrir. Affiner notre perception pour trouver en chacun le merveilleux qu'il a à donner.

La proposition est d'être proche d'une personne et de se nourrir de ce que l'on aime le plus. Puis d'en faire une danse créative. Cette danse créative aura la présence de mon partenaire qui aura été une source d'inspiration pour moi.

Grâce à l'autre, se révèle une nouvelle possibilité d'explorer, grâce à sa présence je peux trouver quelque chose de nouveau en moi.

Description et consignes

Les participants se trouvent à une distance intime et s'approchent lentement l'un de l'autre, jusqu'à ce qu'ils se rencontrent cœur à cœur. La danse commence par des mouvements lents et fluides. Alors que j'accompagne le mouvement de l'autre, proche du corps du compagnon, je sens son arôme.

Lorsque la musique propose une danse plus active, chaque participant s'éloigne pour créer une danse individuelle, qui occupe les trois plans de la danse.

(NDLT : Une danse créative propose toujours d'occuper le plan « haut », le plan « moyen » et un plan « bas ».

Le haut : les idées, les rêves ...

Le moyen : le lien, l'affectivité, le quotidien, l'ici ...

Le bas : la terre, les racines ...)

Champs sémantique linguistique

Création existentielle, inspiration, se nourrir, qualifier.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique. Partie haute de la courbe.

Suggestions et avertissements

La musique se compose d'un premier moment de douceur adéquat pour la rencontre fluide. Ensuite d'une partie plus euphorique qui est idéale pour s'éloigner et réaliser la danse créative individuelle. Si nous constatons que les participants ne se sont pas encore séparés dans cette seconde partie musicale, nous pouvons les inviter par quelques mots à explorer leurs nouvelles possibilités. Puis les deux moments se répètent dans un troisième qui nous ramène à un état d'harmonie et finalement revient de nouveau à un état plus adrénergique. S'il s'agit de groupes d'approfondissement, il est conseillé de laisser la musique jusqu'à la fin. S'il s'agit de groupes d'initiation, il est possible d'arrêter la musique au deuxième moment. Nous pouvons également proposer un changement de partenaire entre le deuxième et le troisième moment.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles avec plus d'une année d'expérience.

Auteurs de la danse

Rodrigo O. García et Hannah Szmukler.

MUSIQUE

- Titre : Divenire
- Artiste : Ludovico
- Durée : 6,42

JEU : CONTACT GROUPEL

Résumé

Jeu avec contact physique indifférencié avec le nombre de personnes de que propose le/la facilitateur/trice.

Ligne de vivencia principale

Créativité – Vitalité.

Objectifs

- Favoriser la désinhibition du groupe.
- Favoriser l'apparition du rire.
- Faciliter l'approche du contact physique indifférencié d'une manière ludique.

Projection existentielle

Nous allons découvrir notre « coffret » de divertissement en jouant en contact physique avec nos compagnons de manière ludique.

Description et consignes

Nous allons danser en contact physique, en petits groupes.

Je vais indiquer le nombre de membres des groupes.

La consigne est "d'être en contact corporel avec absolument tous les membres du groupe dans lequel je suis" (même si ce contact est avec une petite partie du corps). Par exemple, si je dis "groupes d'au moins deux personnes", il suffira de se tenir la main par deux et d'être ainsi en contact physique avec l'autre personne.

Si je dis "groupes d'au moins trois personnes", il nous suffira de nous tenir la main en ronde, je serai ainsi en contact avec les deux autres personnes qui composent le groupe.

Mais si je dis "groupes d'au moins quatre personnes", une ronde ne suffit plus car je suis en contact physique avec les deux personnes à mes côtés mais pas avec celle qui se trouve en face. Je devrai alors trouver un moyen de l'atteindre (vous pouvez le démontrer en rapprochant un pied de la personne en face).

Si je dis "groupes d'au moins cinq personnes", ça se complique...

Il ne s'agit pas seulement d'être en contact, mais aussi de continuer à danser pendant que vous êtes en contact. On commence à danser individuellement.

De là, **le.a facilitateur/trice** baisse un peu la musique de temps en temps et dit : "groupes de x personnes ou plus" ou "groupes d'au moins x personnes" après quelques instants, il baisse à nouveau un peu la musique et dit "on lâche les mains" et ainsi de suite.

Champs sémantique linguistique

Jeu, ludique, contact physique, groupe, batifoler.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique. Dans la partie ascendante de la courbe en l'utilisant après avoir réalisé l'intégration motrice et une certaine intégration affectif-motrice et avant l'exercice clé de la ligne de créativité ou de vitalité.

Suggestions et avertissements

C'est une danse très ludique qui crée beaucoup de joie et de désinhibition de groupe. Elle prépare également au contact corporel.

Il est important de la proposer progressivement : deux, lâcher les mains, trois, lâcher les mains, quatre, lâcher les mains, cinq, lâcher les mains, et il est possible de finir avec la totalité du groupe (par exemple s'il y a vingt participants, finir par dire "groupes de quinze personnes ou plus" ce qui les amènera à faire un seul groupe de 20 personnes). Bien sûr, lorsque les sous-groupes sont très nombreux (plus de sept ou huit), il est presque impossible d'obéir à la consigne. Ce n'est pas important, l'objectif de plaisir et de contact est parfaitement atteint.

Lorsqu'il s'agit de sous-groupes très importants, ils forment parfois des figures semblables à un groupe compact ou inventent des stratégies créatives.

Il est important de toujours dire "groupes de x ou plus" ou "groupes d'au moins x", ce n'est pas important d'être exactement le nombre de membres annoncé, ce qui rend le jeu amusant c'est d'être plus que le nombre annoncé. La grâce de ce jeu n'est pas de nous regrouper en un nombre exact mais de s'amuser dans un contact massif.

N'oublions pas de continuer à "danser" lorsque nous sommes en contact.

L'intensité de la lumière et le volume de la musique doivent être élevés.

Niveau

Groupe d'initiation avec plus de trois mois d'expérience. Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteur de la danse

David Díez Sánchez.

MUSIQUE

Plusieurs thèmes musicaux couramment utilisés en Biodanza pour les jeux sont appropriés.

En voici certains :

- "South american way" de Marisa Monte.
- "Festa do interior" de Gal Costa.
- "Sou loco por ti America" de Caetano Veloso.
- "Conto de Areia" de Clara Nunes.
- "A deusa do orixás" de Clara Nunes.

JEU : LE MONDE À L'ENVERS

Résumé

Une proposition ludique dans laquelle nous faisons le contraire des instructions données par **le.a facilitateur/trice**.

Ligne de vivencia principale

Créativité – Vitalité.

Objectifs

- Inspirer la désinhibition.
- Faciliter la réduction de la peur de l'erreur.
- Encourager le plaisir des situations avec un certain degré de chaos.
- Relativiser l'importance ou le confort de l'obéissance.
- Favoriser l'apparition du rire.

Projection existentielle

Pendant un moment, nous allons nous donner la permission de jouer, de franchir la "rigidité" et de nous rapprocher d'une "folie" saine.

Description et consignes

Nous plaçons l'ensemble du groupe à une extrémité de la salle, face au **facilitateur/trice** qui est à l'autre extrémité de la salle. Plusieurs "files" peuvent se créer (il n'est pas nécessaire qu'elles soient "faites correctement").

Le.a facilitateur/trice dit : "Il faut être très "obéissant" et faire exactement ce que je dis (avec ironie). Quand je dis marcher en avant, nous marchons au rythme de la musique, quand je dis marcher en arrière, nous marchons en arrière, quand je dis marcher à droite, nous marchons à droite et quand je dis marcher à gauche, nous marchons à gauche, toujours au rythme de la musique. J'espère que vous avez compris cette consigne assez compliquée (encore une fois avec ironie). Cependant, quand je dis "Chaos" nous avons une liberté totale, nous bougeons comme bon nous semble, nous interagissons avec nos camarades, nous jouons, nous chantons, nous crions, nous hurlons...".

La musique commence, **Le.a facilitateur/trice** improvise quelques indications et au bout d'un moment dit "Chaos ! " Les étapes du chaos peuvent durer 15 à 20 secondes.

Ensuite, il/elle baisse la musique et dit : "Eh bien, comme je vois que vous êtes un groupe très évolué et que vous faites tout correctement (toujours avec ironie), je vais vous rendre les choses plus difficiles : quand je dis marcher en avant, nous marchons en arrière, quand je dis marcher en arrière, nous marchons en avant, quand je dis marche à droite, nous marchons à gauche et quand je dis marcher à gauche, nous marchons à droite, toujours sur le rythme de la musique. Et bien sûr, quand je répète "Chaos", nous sommes libres de jouer comme bon nous semble".

La musique recommence et nous donnons les consignes déformées avec quelques moments de chaos. Toujours après le chaos, la musique baisse un peu et nous recommençons plusieurs fois. Deux périodes complètes (consignes déformées, chaos, consignes déformées, chaos) suffiront.

Champs sémantique linguistique

Jeu, ludique, chaos, "obéissance", liberté.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique. À utiliser après avoir réalisé l'intégration motrice et une certaine intégration affectif-motrice et avant l'exercice clé de la ligne de créativité ou de vitalité.

Suggestions et avertissements

C'est une danse très ludique qui crée beaucoup de joie et de désinhibition de groupe. Elle implique les catégories de mouvement de coordination dynamique et d'agilité.

Lorsque les consignes déformées sont données, **le.a facilitateur/trice** peut occasionnellement faire des gestes contraires au mouvement attendu, par exemple, s'il dit "à droite", il peut indiquer avec le bras vers la droite (en fait le groupe doit aller vers la gauche. Il est également possible de jouer avec le ton de voix dans les consignes, ce sera généralement un ton "amusant" et joyeux et parfois vous pouvez utiliser un ton "sérieux" pour observer la réaction du groupe. Cela ajoute des blagues au jeu.

L'intensité de la lumière et le volume de la musique doivent être élevés.

Il est utile de baisser la musique après le "chaos" car le bruit couvre souvent la voix **du/de la facilitateur/trice**.

À la fin du jeu, nous pouvons terminer en faisant une remarque sur l'importance de s'amuser et de sortir de l'ordre établi.

Cette danse est une adaptation à la Biodanza d'un jeu utilisé en intervention sociale et éducative.

Niveau

Groupe d'initiation. Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles. Si nous le jugeons approprié, cela peut même se faire lors d'une séance découverte où les participants essaient la Biodanza pour la première fois, si nous considérons qu'il y a une ambiance propice et une volonté de jouer.

Auteur de la danse

David Díez Sánchez.

MUSIQUE

Plusieurs thèmes musicaux couramment utilisés en Biodanza pour la marche ou pour les jeux sont appropriés, de préférence ceux qui ont une connotation ludique

À titre d'exemple, sont suggérés :

- “Doctor jazz” de Traditional Jazz Band.
- “Mississippi mud” de Traditional Jazz Band.
- “One” de Marvin Hamlisch et Edward Kleban.
- “Toda menina baiana” de Gilberto Gil.
- “The darktown strutter’s ball” de The New Orleans Banja Band – Traditional Jazz Band.

JEU SANS INSTRUCTIONS

Résumé

Nous jouons individuellement et en groupe sans indications de quoi faire, ni de comment le faire.

Ligne de vivencia principale

Créativité – Vitalité.

Objectifs

- Développer la créativité.
- Stimuler la liberté (intégrée à la responsabilité).
- Renforcer la capacité de prendre des initiatives.
- Encourager l'écoute et l'adaptation aux autres.

Projection existentielle

Dans de nombreux aspects de notre vie, nos objectifs nous ont été donnés par d'autres personnes, nous recevons les indications de ce que nous devons faire et comment nous devons le faire (à l'école, au travail, dans les tâches administratives...). Si cela se produit en excès et que nous ne créons pas d'espaces pour décider librement de ce que nous faisons et comment nous le faisons, nous pouvons tomber dans l'aliénation et la soumission, dans la rigidité de ce qui est juste ou bien fait et de ce qui ne l'est pas. Ceci est aggravé dans les situations de groupe ou d'interaction très souvent marquées par des suppositions extérieures.

Il est important que nous générions des moments pour être capables d'agir librement et de prendre des décisions sur ce qu'il faut faire et comment ; faire face à l'anxiété possible que peut amener le fait de ne pas avoir la voie marquée. Il est également important que nous apprenions à générer des propositions de collaboration basées sur l'initiative et l'écoute.

Description et consignes

La proposition est de jouer. Je vais proposer un objectif : nous amuser. Et aussi des règles communes à toutes les propositions en Biodanza : progressivité, autorégulation et feed-back. J'ajoute aussi la règle de ne pas danser allongé(e) sur le sol au centre de la salle pour que les autres ne trébuchent pas sur nous.

Mais en dehors de l'objectif et de ces règles, je ne vais pas vous donner d'indications sur ce qu'il faut faire ou comment le faire.

Quand la musique démarre, nous commencerons à danser et à initier des propositions spontanées de danses ou de jeux. Cela peut être individuel, comme danser avec différentes parties du corps, différentes expressions, sauts, virages, varier nos mouvements.... Ou en interaction avec d'autres personnes, comme des danses en paires ou en groupes, petits trains, tunnels (passant sous les bras ou sous les jambes de deux compagnons), gestes partagés, chorégraphies de groupe et autres types d'interaction.

Il est bon de faire des propositions (non verbales) au reste du groupe et de se joindre aux propositions des autres. Prendre en compte notre liberté intégrée à la dimension collective.

Champs sémantique linguistique

Jeu, liberté, créativité, initiative, écoute, adaptation, spontanéité.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique. Dans la partie ascendante de la courbe ou à son sommet.

Suggestions et avertissements

Bien qu'il n'y ait pas d'instructions, il y a toujours des règles bénéfiques : comme dans le reste des propositions en Biodanza, la progressivité, l'autorégulation et le feed-back sont fondamentaux. La danse peut se faire après une variante du "jeu 1, 2, 3, 4". Dans cette version, l'explication habituelle du jeu 1, 2, 3, 4 est donnée, mais plus tard, pendant la danse, d'autres nombres sont indiqués pour lesquels aucune consigne n'a été donnée (7, 0, infini, pi...). Le groupe passe par une certaine confusion amusante en n'ayant pas d'indication doit "inventer" en groupe. Après ce jeu, nous lançons la réflexion sur ce qu'il nous arrive quand nous n'avons pas d'indications de ce qu'il faut faire ou comment le faire et nous faisons le lien avec le "jeu sans instructions".

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteur de la danse

David Díez Sánchez.

MUSIQUE

- Titre : The cat and the moon
- Artistes : A.R.Rahman - Värttinä - Christopher Nightgale
- Album : The Lord Of The Rings : Original London Production
- Durée : 3,55

LIBÉRATION DU REGARD DES AUTRES

Résumé

Une danse individuelle avec et sans le regard des autres.

Ligne de vivencia principale

Créativité.

Objectifs

- Renforcer la confiance en soi.
- Renforcer le courage de s'explorer.
- Renforcer la connexion avec sa propre singularité.

Projection existentielle

Chacun crée dans sa propre perception un regard de jugement qui ne nous permet pas de nous exprimer de manière authentique. Nous sommes piégés dans des structures sociales qui ne répondent pas aux nos désirs les plus profonds. La proposition de cette danse est de nous libérer de ce regard de jugement, de ce regard qui nous est étranger.

Description et consignes

Nous divisons le groupe en deux sous-groupes. Un groupe (A) représente le regard de l'autre et le groupe (B) danse sa libération. La danse se déroule en trois phases consécutives. Tout d'abord, le groupe qui représente le regard de l'autre (A) est placé en ligne, tous orientés dans la même direction, divisant la pièce en deux espaces. Le groupe qui va se libérer du regard (B) commence à danser dans la zone de la salle où tout le monde regarde. À un moment de la musique, nous entrons dans la deuxième phase, celui/elle qui facilite la session indique "Nous nous libérons" et le groupe B passe en dansant de l'autre côté de la salle et continue sa propre danse sans être regardé par le groupe A qui regarde toujours dans la même direction (maintenant vide). Après un temps (troisième phase), **le.a facilitateur/trice** indique "Nous revenons" et le groupe B danse à nouveau du côté de la salle pièce que le groupe A regarde. Le groupe A reste tournée du même côté tout le temps, de cette manière, le groupe B danse sans interruption en trois phases : avec un public, sans public et de nouveau avec un public. Le groupe A reste immobile. Une fois la musique terminée, les rôles sont inversés et le processus est répété.

Champs sémantique linguistique

Libération, confiance, décision, intérieur.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique. Au sommet de la courbe.

Suggestions et avertissements

Nous vivencions la différence de danser avec des gens qui nous regardent, de ne pas être observés et d'être à nouveau observés.

Une autre possibilité est de dire au groupe d'observateurs (A) de fermer les yeux dans la deuxième phase (quand ils ne devraient pas voir le groupe danser) et de les ouvrir à nouveau dans la troisième phase. De cette façon, le fait de danser sans être observé est accentué.

En général, le groupe (B) danse plus librement dans la deuxième et la troisième phase. Il est possible de noter les changements perçus entre la première et la troisième phase. Bien que le groupe (A) ne bouge pas, il a aussi tendance à avoir une expérience intéressante quand il "perçoit" la danse de ses compagnons sans la voir.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteur de la danse

Valentino Terrén Toro.

MUSIQUE

- Titre : Struggle for pleasure
- Compositeur : Wim Mertrens
- Album : Struggle for pleasure ou The best of
- Durée : 4,02

LUMIÈRE ET OMBRE

Résumé

Danser la pénombre de notre existence et émerger vers la lumière.

Ligne de vivencia principale

Créativité – Transcendance.

Objectifs

- Faciliter l'entrée dans la pénombre et l'émergence vers la lumière.

Projection existentielle

En suivant la musique, dans une danse créative, nous nous immergeons dans la pénombre de notre existence et émergeons vers la lumière.

L'épistémologie de l'ombre est l'incertitude et le mystère de la vie.

L'ombre n'est pas l'obscurité. La danse permet de revaloriser le clair-obscur, objectif de la pensée complexe.

Description et consignes

Nous réalisons une danse créative en pulsant avec des mouvements vers le bas et vers le haut.

Champs sémantique linguistique

Ombre, lumière, pénombre, mystère, existence.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique. (À la fin, avant la phase d'harmonisation).

Suggestions et avertissements

Il est important de ne pas tomber dans le concept "Jungien" de l'ombre. Nous devons le remplacer par la pénombre.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles avec plus d'un an d'expérience.

Auteurs de la danse

Jorge Terrén et Betina Ber.

MUSIQUE

- Titre : Light and Shadow
- Artiste : Vangelis
- Album : Light and Shadow : The Best Of Vangelis
- Durée : 3,45

RONDE DU CHAOS ET DE L'ORDRE

Résumé

Ronde ludique, sur le ton du jeu, dans laquelle nous nous entremêlons et nous « démêlons ».

Ligne de vivencia principale

Créativité – Vitalité.

Objectifs

- Faciliter la désinhibition.
- Renforcer la cohésion du groupe.
- Favoriser la connexion avec la joie.
- Encourager le contact physique indifférencié.
- Désinhiber l'expression vocale.

Projection existentielle

La vie et l'univers sont un **continuum (un devenir continuo)** entre le chaos et l'ordre. Nous allons l'expérimenter en groupe de façon ludique.

Il est important de se désinhiber pour pouvoir chanter car cela facilite la connexion avec la joie ("*Qui chante, ses maux épouvante*").

Description et consignes

Nous nous tenons les mains dans une ronde, sur la musique, nous commençons à tourner vers la droite (comme dans toutes les rondes en Biodanza).

À l'indication "chaos !", en même temps que nous dansons, nous commençons à nous enchevêtrer dans tout le groupe (en faisant des tours, en passant certains compagnons sous les mains des autres, en inventant différentes formes de "se lier ensemble"). Tout cela sans se lâcher les mains mais avec assez de souplesse et d'autorégulation pour ne pas se faire mal, ni au reste de nos compagnons bien sûr.

A l'indication "ordre !", nous nous "démêlons" en coopérant jusqu'à ce que l'on récupère la figure circulaire et que l'on reforme la ronde.

Le processus est répété plusieurs fois.

De plus, nous chanterons sur la musique. Nous pouvons le faire même si nous "ne savons pas chanter". Si nous ne connaissons pas les paroles de la musique, nous la fredonnons.

Champs sémantique linguistique

Chaos, ordre, transformation, changement, groupe, coopération, autorégulation, chant.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase I – Initiale (comme une ronde initiale ludique)

Phase II – Adrénergique, dans la partie ascendante de la courbe (sommet inclus) en l'utilisant comme un jeu.

Phase IV – **Activation et Finale**. Elle peut être utilisée en final si nous voulons que cela soit clairement ludique et adrénergique, bien que ce ne soit probablement pas le plus approprié, à quelques exceptions près.

Suggestions et avertissements

C'est une danse très ludique qui crée beaucoup de joie, de cohésion et de désinhibition de groupe. Elle prépare également au contact corporel.

Elle peut être considérée comme un jeu.

Il est préférable de montrer la partie "chaos" et "ordre" (sans avoir besoin de la musique) que de l'expliquer.

Il est très important de rappeler dans la consigne l'autorégulation nécessaire pour tourner sur soi-même sans tordre le bras des compagnons (encore plus dans le cas des groupes d'initiation). De rappeler aussi que ne pas se lâcher les mains ce n'est pas serrer les mains des compagnons.

Il arrive que des mains se lâchent, ce n'est pas grave, nous jouons, nous encourageons les personnes par le regard à se rattraper les mains.

Il est important de faire en sorte que tout le groupe soit démêlé à la fin.

Parfois, il arrive qu'une personne finisse la danse retournée, ce n'est pas grave, avec un peu de patience, elle se rendra compte qu'elle peut se retourner et retrouver sa position sans lâcher les mains. Il arrive qu'un petit groupe ne trouve pas le moyen de revenir à la ronde. Ce n'est pas non plus un problème, avec un peu de temps, les personnes trouvent un moyen.

Parfois, l'ensemble du groupe peut finir "retourné" en faisant une ronde dos vers l'intérieur (face tournée vers l'extérieur). Loin d'être un inconvénient, cela peut être très amusant. Cela se produit lorsque tout le groupe est passé, peut-être sans s'en rendre compte, sous les mains de deux compagnons. Tout ce que nous avons à faire, c'est de d'annoncer "chaos" et s'ordonner à nouveau pour retrouver la ronde initiale.

Si la musique se termine et que le groupe n'a pas encore atteint l'"ordre", ne vous inquiétez pas, continuez d'insister pour qu'ils cherchent l'ordre même si la musique est finie. Des applaudissements spontanés se produisent souvent.

L'intensité de la lumière et le volume de la musique doivent être élevés.

Niveau

Elle convient à tous les types de groupes, y compris les débutants.

Si nous le jugeons approprié, cela peut même se faire lors d'une séance découverte où les participants essaient la Biodanza pour la première fois, si nous considérons qu'il y a une ambiance propice et une volonté de jouer.

Dans ce cas, nous devons être particulièrement vigilants et insister beaucoup sur l'autorégulation. Cela aurait l'avantage (en plus de ceux mentionnés précédemment) de réduire l'inconfort que peut provoquer les regards pour des personnes débutantes dans les rondes habituelles. Par contre, l'inconvénient est qu'elles pourraient prendre l'habitude de faire toutes les rondes futures avec "entrelacements" pour éviter l'intensité **vivencielle** des regards.

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteur de la danse

David Díez Sánchez.

MUSIQUE

Avec cette musique l'exercice devient plus ludique et adrénérgique :

- Titre : Volaré
- Artiste interprète : Gipsy King
- Compositeurs : Mitchell Parish, Domenico Modugno et Franco Migliacci.
- Album : The very best of Gipsy King
- Durée : 3,48
- Musique proposée par : David Díez.

Avec cette musique l'exercice devient plus doux et transcendant :

- Titre : Sina Mali, Sina Deni
- Artiste : Khadja Nin
- Durée : 4,11
- Musique proposée par : Verónica Toro.

GRIMPER DANS LE RÊVE DE L'AUTRE **(et variante "GRIMPER DANS LE RÊVE DES AUTRES")**

Résumé

Danser les rêves avec une autre personne de manière créative.

Ligne de vivencia principale

Créativité – Affectivité.

Objectifs

- Favoriser la connexion avec ses propres rêves.
- Renforcer le courage et la confiance en soi pour réaliser les rêves avec le soutien d'un compagnon.
- Encourager la disponibilité pour nous aider réciproquement à atteindre nos rêves, en donnant la priorité dans différents moments de vie à ceux de chacun.

Projection existentielle

Nous tous, êtres humains sommes des rêveurs, de petits rêves et de grands rêves. Rolando Toro rêvait d'un monde plus beau et plus heureux, où les gens pourraient danser leur vie, dans un environnement de soins et de qualification, exprimant pleinement leur identité.

Nous, les biodanseurs, dansons ce rêve qui est peut-être devenu le nôtre.

Parfois, nous rêvons d'avoir un enfant, d'avoir un foyer heureux, ou peut-être d'être poète. Nous ne sommes pas seuls et c'est pourquoi il est important d'aider les autres à réaliser leurs rêves en les encourageant.

Description et consignes

Debout, nous nous rencontrons progressivement en feed-back avec une autre personne. En prenant contact, nous écoutons le cœur du partenaire et terminons par une étreinte. Puis l'un des deux danse son rêve, se déplaçant librement dans l'espace pendant que son compagnon le suit, reproduisant son style de mouvement, sa forme, suivant son rêve. Puis nous échangeons de rôle, celui qui a suivi est maintenant suivi dans son rêve et ainsi de suite, alternant les rôles.

Description de la variante : “Grimper dans le rêve des autres”

Dans cette version, la danse se réalise en groupe et non en paires. Tout le groupe danse en même temps, dans un premier temps chacun entre en contact avec la danse de ses propres rêves.

Progressivement, chacun choisissant son moment, ou lorsque le.a facilitateur/trice l'indique, nous "grimpons" dans le rêve des autres. Nous pouvons changer quand nous le voulons, nous pouvons grimper dans le rêve d'autres personnes ou avoir d'autres personnes montant dans le nôtre. Il est possible que plusieurs personnes soient montées dans le rêve de quelqu'un et que d'autres dansent individuellement leur propre rêve.

Cette modification est un peu plus légère ou ludique que la proposition originale.

Champs sémantique linguistique

Rêves, désir, danse créative, voler, feed-back.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique. Au sommet de la courbe.

Suggestions et avertissements

Dans la consigne rappeler de ne pas oublier d'alterner les rôles, car les changements ne seront pas indiqués.

Niveau

Groupe d'initiation avec plus de trois mois d'expérience. Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Verónica Toro y Raúl Terrén.

MUSIQUE

- Titre : My name is Lincoln
- Artiste : Steve Jablonsky
- Album : The island
- Durée : 3,43
- Collection : Bs As 64-07

- Titre : Los pájaros perdidos
- Artiste : Astor Piazzolla
- Durée : 3,11
- Collection : Bs As 05-09

Pour la variante “Grimper dans le rêve des autres”

- Titre : Kiss from a rose
- Artiste : Seal
- Durée : 4,54
- Collection : Bs As 22-12 et Hélène Levy Benseft (HLB) 07-17

RÊVES ET CONQUÊTE (danse d'air et de feu)

Résumé

Danser la conquête de nos rêves en intégrant deux éléments : air et feu.

Ligne de vivencia principale

Créativité – Vitalité.

Objectifs

- Stimuler la créativité.
- Réveillez la possibilité de rêver.
- Renforcer l'intensité.

Projection existentielle

Parfois nos rêves restent suspendus dans l'air, sans possibilité de s'incarner. Il faut de la passion et de l'énergie pour pouvoir conquérir ces rêves et les vivre avec intensité. Nous allons voler dans un monde de possibilités, et conquérir avec passion ces rêves significatifs pour mon existence.

Description et consignes

Un dialogue entre deux danses coexistant dans un seul corps, la musique suggère l'air, et nous nous envolons, follement, un vol intérieur parfois, où tout mouvement cesse, nous rêvons à l'intérieur les yeux fermés, nous les ouvrons et partons explorer librement et légèrement l'univers qui nous entoure.

La musique suggère le feu, la métamorphose de la passion, un regard pénétrant traverse l'horizon, mouvements intenses, la conquête de l'espace, un feu radieux, lumineux, chaud, sensuel et énergétique ...

Champs sémantique linguistique

Légèreté, rêves, feu, air, passion, intensité, pénétrant.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique. Partie haute de la courbe.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteur de la danse

Alejandro Balbi Toro.

MUSIQUE

- Titre : Por una Cabeza
- Artiste : The Tango Project
- Auteur : Carlos Gardel
- Durée : 2,28
- Collection : Bs As 51-01

AFFECTIVITÉ

OUVRIR LE CŒUR **(et variante “OUVRIR LE CŒUR À DEUX”)**

Résumé

Nous osons ouvrir notre centre affectif (seul ou avec les caresses d'une autre personne).

Ligne de vivencia principale

Affectivité.

Objectifs

- Faciliter l'ouverture du centre affectif.
- Sensibiliser à l'importance de s'ouvrir émotionnellement.
- Encouragez la tendresse et le soin envers soi-même.
- Encourager la tendresse et le soin envers les autres (dans la variante).

Projection existentielle

Le but de cette danse est de nous aider à ouvrir notre centre affectif, centre de l'amour. En général, les gens souffrent affectivement et ont des problèmes affectifs et de communication parce que la souffrance ferme leur centre affectif. Parfois, nous ne pouvons pas ouvrir notre cœur parce que nous avons souffert. Cet exercice nous aide à nous oser ressentir à nouveau l'amour. Il favorise la création de liens plus solides, de liens durables avec des amis, avec des amours. Nous apprenons à cultiver nos relations d'amitié, d'amour. C'est très important de prendre soin de nos relations pour qu'elles durent dans le temps. Les gens seuls n'ont pas de relations nourrissantes. Eros a des flèches d'or (qui font tomber amoureux, qui apportent la passion et érotisent) et des flèches de plomb (qui apportent indifférence et séparation). Il faut prendre soin de l'amour et comprendre que parfois nous pouvons effectivement souffrir. En s'ouvrant, nous accueillons ces deux possibilités.

Au fond, nous avons besoin d'une ou de plusieurs personnes qui nous aiment. Nous avons tous besoin d'être aimés.

Description et consignes

La danse se réalise individuellement. Nous partons de la position d'intimité, les mains sur la poitrine. Très lentement, nous les séparons avec l'intention d'ouvrir notre centre affectif, le soin et la nourriture affective. Au fur et à mesure que la musique avance, nos bras s'ouvrent avec plus d'ouverture et d'intensité. Le mouvement devient une pulsation qui s'ouvre et se ferme lentement à chaque fois avec une plus grande ouverture.

Description de la variante : “Ouvrir le cœur à deux”

La danse se réalise à deux. Un des partenaires est placé devant l'autre. L'un des deux est disponible pour que l'autre puisse progressivement entrer dans son cœur, en déplaçant ses mains de l'abdomen vers le cœur. Ainsi, il commence doucement à ouvrir le centre du cœur de l'autre vers la périphérie. Pendant la danse, la personne qui ouvre le cœur de l'autre peut aussi être placée derrière celui-ci. À la fin de la danse, rester devant la personne en attendant un signe demandant un contenant, une étreinte.

Champs sémantique linguistique

Cœur, s'ouvrir, douceur, soin, centre affectif, tendresse.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique.

Niveau

Groupe d'initiation. Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Verónica Toro y Raúl Terrén.

MUSIQUE

- Titre : Tears of Love
- Artiste : Raúl Di Blasio
- Auteur : Cancion Para Hilario
- Durée : 5,03
- Collection : Bs As 25-12

OUVRIR LES PORTES

Résumé

Danser avec une gestuelle d'ouverture.

Ligne de vivencia principale

Affectivité – Transcendance.

Objectifs

- Renforcer le courage de s'ouvrir.
- Favoriser l'ouverture à la nouveauté.

Projection existentielle

Avoir le courage de s'ouvrir à de nouvelles expériences de vie : aimer à nouveau, emprunter de nouveaux chemins ou reprendre ceux que nous avons fermés à cause de la souffrance.

Cette danse peut se faire avec différentes intentions, par exemple : ouvrir les portes à l'amour, au pardon, à l'inconnu, à divers centres (affectivité dans la poitrine, intellect à partir du front, instincts à partir du ventre ou sexualité à partir des organes génitaux), à une nouvelle attitude, à ce que nous voulons réaliser dans la vie.... L'intention peut être suggérée par **le.a facilitateur/trice** ou ouverte de sorte que chaque personne se connecte avec ce qu'elle considère nécessaire.

Description et consignes

Nous adoptons une posture d'intimité, en relation avec notre centre affectif. Nous nous immergeons dans le besoin d'ouvrir les portes à l'amour (par exemple), et très lentement nous retirons nos mains de la poitrine comme si nous ouvrions un portail depuis le cœur (cela peut

aussi se faire depuis d'autres parties du corps). Le mouvement est avec les paumes des mains ouvertes vers l'extérieur et les bras tendus comme si nous ouvrons des portes avec une énergie de besoin d'amour. Nous commençons de manière progressive et répétons le geste plusieurs fois jusqu'à ce qu'à ouvrir autant que possible.

Champs sémantique linguistique

Ouvrir, affectivité, amour, courage, nouveau, inconnu.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique. Partie descendante de la courbe.

Niveau

Groupe d'initiation. Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Verónica Toro y Raúl Terrén.

MUSIQUE

- Titre : Listen to the river
- Artiste : Luka Bloom
- Durée : 4,53
- Collection : Bs As 27-01

S'OUVRIR À L'UNIVERS DE L'AUTRE

Résumé

Je fais connaître mon monde avec un geste d'ouverture.

Ligne de vivencia principale

Affectivité – Transcendance.

Objectifs

- Renforcer les liens.
- Favoriser l'acceptation de la diversité.

Projection existentielle

Chaque être humain est un univers d'histoires de vie. Ouvrir notre univers aux autres n'est pas une tâche facile, mais c'est essentielle. Se montrer sincèrement devant l'autre, se dénuder émotionnellement, c'est la voie royale vers la révélation la plus profonde de notre identité.

Description et consignes

Face à face avec un compagnon, à une distance d'environ un mètre, les mains réunies dans une attitude d'intimité, les regards se rencontrent.

Et simultanément, chacun entrera dans la confiance de se révéler à l'autre avec le centre affectif ouvert. Lorsque nous sentons que cet instant magique et sacré d'ouverture à l'univers de l'autre s'est produit, sans étreinte, nous revenons à la position originale de connexion avec soi-même pour recommencer de nouvelles rencontres.

Champs sémantique linguistique

Acceptation, intimité, ouverture affective, univers, se montrer.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique.

Niveau

Groupe d'initiation avec plus de trois mois d'expérience. Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Verónica Toro y Raúl Terrén.

MUSIQUE

- Titre : The dark night of the soul
- Artiste : Loreena McKennitt
- Durée : 6,51
- Collection : Bs As 10-12

ACCEPTATION

Résumé

Se montrer au centre de la ronde.

Ligne de vivencia principale

Affectivité.

Objectifs

- Renforcer la confiance en soi-même.
- Favoriser l'acceptation des différences de chacun.

Projection existentielle

Chaque être humain est unique et irremplaçable, avec des beautés intérieures et extérieures qui souvent ne sont pas exprimées ou perçues, ni par lui-même ni par les autres.

Ce qui est important dans cette proposition, c'est de se relier à ces valeurs intrinsèques et de s'accepter tel que l'on est, en se montrant le plus authentiquement possible.

En général, la difficulté d'accepter les autres vient d'un manque d'acceptation de soi. Ouvrir la porte à l'acceptation nous permet non seulement d'accepter, mais aussi d'honorer la personne.

Description et consignes

Nous formons des groupes de 5 personnes qui se positionnent en cercles. Un des membres du groupe entre au centre dans une attitude d'intériorité. Les autres sont réceptifs et présents, sans se tenir la main, observant l'ouverture de leur compagnon dans le centre. Celui-ci ouvre les yeux, retire les mains de sa poitrine, ouvre son espace affectif et se tourne lentement sur lui-même en regardant chacun de ses compagnons, s'acceptant et se montrant. Après avoir regardé tout le monde, son dernier compagnon l'étreint et le groupe lui offre un contenant.

Champs sémantique linguistique

Acceptation, valorisation, ouverture affective, présence.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique. Lorsque la courbe commence à descendre.

Suggestions et avertissements

Souvent, la musique devra être répétée. (Laissez-la en boucle jusqu'à ce que soit passé chacun des membres des groupes).

Niveau

Groupe d'initiation avec plus de six mois d'expérience. Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteur de la danse

Rolando Toro Acuña.

MUSIQUE

- Titre : Quero Quero
- Artiste : Claudio Nucci
- Durée : 3,22
- Collection : Bs As 13-05

- Titre : Meu mundo é hoje (Eu sou assim)
- Artiste : Eliete Negreiros
- Durée : 2,51
- Collection : Bs As 57-06

ACCOMPAGNER À OUVRIR LES AILES ET VOLER

Résumé

Une danse douce et libre après des caresses sur le dos.

Ligne de vivencia principale

Affectivité – Vitalité – Créativité.

Objectifs

- Stimuler la liberté.
- Favoriser l'affectivité.
- **Vivencier** comment l'accompagnement affectif accroît notre liberté.

Projection existentielle

Aider nos amitiés et nos amours à déployer leurs ailes et voler.

Description et consignes

La danse se réalise par deux. L'un des deux se tient debout dans une attitude réceptive. L'autre commence par des caresses sur les omoplates qui renforcent et nourrissent la naissance de nos ailes, étirant le mouvement jusqu'aux bras et aidant ensuite à effectuer un mouvement d'ouverture des ailes.

Surgit un mouvement d'ouverture des bras qui se transforment en ailes, jusqu'à ce que la personne soit prête à s'envoler.

Sur la deuxième musique, celle-ci peut savourer son vol.

Les rôles sont ensuite inversés.

Champs sémantique linguistique

Ailes, voler, ouvrir, accompagner, affectivité, liberté.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique. Lorsque la courbe commence à descendre.

Suggestions et avertissements

Nous utilisons deux morceaux de musique différents pour les différentes étapes (caresses et envol).

Niveau

Groupe d'initiation avec plus de six mois d'expérience. Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Jorge Terrén et Betina Ber.

MUSIQUE

Musique pour les caresses :

- Titre : Highter Ground
- Artiste : Barbara Streisand

- Durée : 4,26

Musique pour l'envol :

- Titre : Lonely looking sky
- Artiste : Neil Diamond
- Durée : 3,24

REMERCIER LA PRÉSENCE

Résumé

Rencontres en se regardant puis s'embrasser la paume des mains.

Ligne de vivencia principale

Affectivité.

Objectifs

- Promouvoir l'affectivité.
- Inciter la valorisation de la présence des autres personnes.
- Encourager une attitude d'honorer les autres.

Projection existentielle

Le poème dit : "déjà la journée touche à sa fin et je n'ai pas encore embrassé tes mains". Le message suggère l'importance de gestes significatifs pour célébrer la présence des êtres aimés dans cette vie.

Description et consignes

C'est une cérémonie de rencontres, avec rapprochement en feed-back, dans laquelle après l'approche et les regards, on se tient la main et on embrasse la paume de l'autre à tour de rôle.

Champs sémantique linguistique

Affectivité, présence, gratitude, célébration.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique. Partie ascendante de la courbe.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Verónica Toro y Raúl Terrén.

MUSIQUE

- Titre : Te dire merci
- Artiste : Atma
- Durée : 3,37
- Collection : Bs As 46-03

- Titre : Wind Beneath My Wings
- Artiste : Israel Kamakawiwo'ole
- Durée : 4,40
- Collection : Bs As 43-01

AIDER À GUÉRIR LES AILES

Résumé

Nous dansons notre guérison avec un soutien affectif.

Ligne de vivencia principale

Affectivité – Transcendance.

Objectifs

- Stimuler la confiance en l'amour comme facteur principal pour reconnecter avec la vie.
- Favoriser la résonance affective entre deux personnes.
- Faciliter la guérison et la réparation des blessures qui oppriment l'expression de l'être par la présence affectueuse et tendre d'une autre personne.
- Développer la contemplation, l'empathie et le soin.
- Stimuler le courage et les potentialités du participant, pour dépasser les difficultés et les obstacles qui empêchent de se connecter aux rêves et aux aspirations.

Projection existentielle

Le miracle de l'amour soigne.

La présence affective nous renforce, elle nous offre le soin essentiel dont nous avons besoin dans de nombreux moments de la vie pour nous guérir et reprendre notre vol existentiel.

Face aux difficultés, les oiseaux s'unissent pour suivre la même direction et se soutiennent mutuellement dans ce qui arrive. En résonance avec cette observation de la nature, je propose de réaliser cette danse à deux. Une personne dansera la guérison de ses ailes et l'autre, développant l'empathie, l'accompagnera.

Description et consignes

La personne qui danse la guérison de ses ailes commence assise sur le sol avec de légers mouvements. Ses yeux restent entrouverts dans une gestuelle d'intimité. Sa respiration pulse depuis son centre affectif, elle se connecte avec le besoin de s'élever. Ses bras se transforment en ailes qui tentent de s'ouvrir, mais percevant que ses blessures ne lui permettent pas de s'envoler, elle se caresse doucement de ses mains dans une étreinte, en passant par son cœur et son visage, apportant la guérison.

Son compagnon reste assis à la même distance qu'au début et contemple pendant un certain temps. Avec empathie, il commence à voler délicatement autour de son compagnon et lui offre son aide. Il s'approche de lui doucement, lui donnant sa présence affective, le caressant doucement devant et derrière.

Il continue à voler dans cette proximité, le regard présent, il soutient le compagnon qui essaie de se lever. À un moment, il descend pour se retrouver en face, ce qui permet au compagnon de s'appuyer, de se lever et de prendre son envol.

Il s'assure que celui-ci peut se mouvoir seul, et ils continuent tous les deux à voler ensemble, reliés par le regard, déployant leurs bras, avec un geste d'envol partagée, évoquant le plaisir, l'abandon et la joie.

Lentement, la personne qui a accompagné, s'éloigne sans arrêter son vol, en prenant soin depuis là où elle se trouve, comme une base sûre pour son compagnon, qui continue de se déplacer dans l'espace, avec une expression pleine, ses bras pareils à des ailes déployées.

À la fin de la danse, tous deux cherchent à se reconnecter par le regard et se laissent fondre dans une grande étreinte inspirée par la certitude que l'amour guérit.

Toute la danse est réalisée avec légèreté, fluidité, réciprocité, sensibilité et grâce.

Champs sémantique linguistique

Ailes, voler, guérison, affectivité, soin, confiance, bravoure, grâce.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique. Lorsque la courbe commence à descendre.

Suggestions et avertissements

Fréquemment, arrivent dans les groupes hebdomadaires, des personnes qui ont des difficultés à exprimer leurs deuils ou leur tristesse, avec certaines émotions qui ne leur permettent pas de profiter pleinement de la vie, ou avec des situations passées qui les empêchent de s'aventurer pleinement dans leur propre être. C'est surtout pour ces personnes que cette danse est proposée bien que soit aussi d'une grande importance la partie de la danse où l'on accompagne, en développant l'empathie et le soin de l'autre.

Étant donné qu'une cérémonie hebdomadaire de Biodanza a une durée précise, nous devons être très prudents avec les stimuli que nous donnons afin qu'ils ne déclenchent pas une catharsis. Il est important de comprendre que c'est depuis le sentiment « d'amorosité » que l'on peut aussi s'exprimer et se guérir, que cette danse permet de s'ouvrir et de se réparer, parfois de se libérer dans la présence affective d'un autre, qui encourage dans son vol existentiel, non pour survivre, mais pour apprendre à vivre et à sentir la beauté de la vie.

La session peut porter sur le renouvellement existentiel, ou sur les rêves et les motivations.

La danse peut être au milieu de la session, de sorte que les participants soient déjà connectés et qu'ils aient le temps d'accueillir les émotions qui émergeraient. Il est important qu'elle ne soit pas présentée comme une danse finale.

La lumière et la musique peuvent être faibles au début pour générer de l'intimité et ensuite augmenter pour stimuler l'expansion et le déplacement.

Le plus important est de générer un champ de résonance affective de guérison, qui permet au participant de se connecter avec son intérieur, et de se sentir ainsi renforcé et habilité à faire face à tout ce que la vie met sur son chemin.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteur de la danse

Romina Cassinelli.

MUSIQUE

- Titre : Clouds Suite (acortada)
- Artiste : David Gates
- Durée : 4,48
- Collection : Bs As 28-01

BASE SÉCURE

Résumé

Danse similaire à la danse de la semence avec soin affectif et exploration.

Ligne de vivencia principale

Affectivité – Créativité.

Objectifs

- Revivre la vivencia d'avoir une base sécurisée.
- Renforcer le sentiment d'être aimé(e).
- Se rappeler de l'importance d'avoir quelqu'un sur qui compter.
- Sensibiliser à l'importance d'exprimer de l'affection.
- Renforcer la sécurité et la confiance.
- Encourager l'exploration.

Projection existentielle

Inspiré par le concept de John Bowlby de "base sécurisée". Selon cette théorie, il y a un "attachement sécurisée" lorsque les personnes qui s'occupent d'un bébé (dans la plupart des cas, la mère et le père) lui apportent affection, protection et disponibilité pour répondre à ses besoins. Ce bon attachement comporte deux aspects : la sécurité de la base et l'exploration. Une base de sécurité d'où l'enfant ou l'adolescent peut sortir et vers laquelle il peut retourner en sachant qu'il sera bien accueilli, nourri physiquement et émotionnellement, réconforté s'il en a besoin et rassuré s'il a peur. Elle doit être accessible et prête à répondre aux demandes d'encouragement.

Ceci favorise une vie adulte dans laquelle la personne a plus de confiance, une conception positive d'elle-même, de la chaleur, de la stabilité, du positivisme, de l'intégration, de la cohérence et la capacité à établir des relations intimes satisfaisantes.

Ce lien de confiance peut aussi nous être apporté par d'autres personnes tout au long de notre vie.

Description et consignes

Nous nous mettons par deux. L'un prend la position de la semence et l'autre s'agenouille à son côté en posant ses mains sur son dos, constituant par sa présence affective la base sécurisée. La

musique démarre et la personne en position de semence commence une danse lente d'expansion, le compagnon lui offre ses caresses, son acceptation et son affectivité pour aider cette croissance. Une fois debout, le partenaire qui a collaboré à la croissance de son compagnon, caresse doucement la zone de ses yeux pour les ouvrir. Il se place à ses côtés pour l'entourer d'un bras et lui montrer avec l'autre bras le monde dans toutes les directions. La personne qui a fait sa danse d'expansion s'éloigne et danse avec une nouvelle musique. Il explore toutes les possibilités du monde dans sa danse et parfois, son regard se tourne brièvement vers la base sécurisée, sachant qu'elle est juste là pour qu'il puisse voler. Les rôles s'inversent.

Champs sémantique linguistique

Base sécurisée, affection, acceptation, expansion, explorer.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique (au début) Partie descendante de la courbe.

Niveau

Groupe d'initiation avec plus de six mois d'expérience. Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Verónica Toro y Raúl Terrén.

MUSIQUE

Première musique (base sécurisée – semence) :

- Titre : Claro de luno
- Interprète : Noa
- Compositeur : Claude Debussy
- Durée : 5,42

Seconde musique (exploration) :

- Titre : Lonely looking sky
- Artiste : Neil Diamond
- Durée : 3,22

CARESSES DES PIEDS ET DES MAINS EN FLEUR

Résumé

Caresses en sous-groupes, assis.

Ligne de vivencia principale

Affectivité.

Objectifs

- Encourager la prédisposition à donner et recevoir de l'affection.
- Favoriser l'union.

Projection existentielle

Nous faisons l'expérience de l'affectivité humaine en groupe.

Description et consignes

C'est une adaptation d'autres exercices de Biodanza avec des caresses. Nous formons des groupes de six personnes et nous nous tenons les mains (de préférence nous commençons debout et ensuite nous nous asseyons). Nous nous asseyons tous ensemble et nous nous plaçons symboliquement en forme de fleur, c'est-à-dire assis en cercle avec les pieds au centre (les pieds bien ensemble, les jambes sont tendues). Ainsi, nous nous disposons comme les pétales d'une fleur.

Alternativement, trois de ces personnes s'étendent sur le sol (aidées par les autres pour qu'elles ne fassent aucun effort). Les trois autres (qui restent assis) s'approchent en rétrécissant un peu les jambes et caressent en même temps leurs propres mains et les pieds de leurs compagnons étendus avec tendresse. Intégration entre toutes les personnes qui donnent et reçoivent. Lorsque le.a facilitateur.trice l'indique, les personnes allongées sont aidées à se lever doucement (en les prenant par les mains) et les rôles sont inversés en maintenant la position de la fleur.

La danse se termine par une étreinte, d'abord assis sur le sol, puis levant les mains vers le ciel et enfin debout dans une étreinte.

Champs sémantique linguistique

Caresses, fleur, groupe, affectivité, union.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique. Partie basse de la courbe.

Suggestions et avertissements

Si le nombre de personnes dans le groupe n'est pas un multiple de 6, nous devons créer une adaptation.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteure de la danse

Maite Bernardelle.

MUSIQUE

- Titre : I do
- Artiste : Jon Schmidt
- Album : To the Summit
- Durée : 3,56

RESPIRER ENSEMBLE

Résumé

Nous accompagnons la respiration de quelqu'un avec notre corps.

Ligne de vivencia principale

Affectivité – Transcendance.

Objectifs

- Favoriser la dissolution des cuirasses caractérielles.
- Renforcer l'affectivité.
- Faciliter les liens interpersonnels.
- Encouragez l'abandon.
- Induire l'harmonie.

Projection existentielle

Conspiration signifie « respirer ensemble ». (ndlt : Le titre original de la danse est *Conspiración*). Cet exercice agit sur la respiration, il aide à dissoudre les cuirasses caractérielles qui empêchent l'ouverture vers la vie et renforce le noyau affectif.

La poitrine et l'abdomen sont impliqués.

Lien et harmonisation de la respiration. En lien profond avec l'autre, nous nous connectons à l'harmonisation des sensations agréables, sans fausses peurs et entrons dans la vivencia de l'abandon d'une région de notre corps que nous considérons très vulnérable.

Description et consignes

Par deux, et accompagnés d'une douce mélodie, l'un se s'allonge au sol, sur le dos (face vers le haut), l'autre vient déposer sa poitrine sur la poitrine du compagnon. Il suit la respiration de la personne allongée qui reçoit, en la protégeant avec son propre corps. Il s'appuie légèrement, sans décharger complètement son poids. Quand le compagnon expire, il abandonne légèrement et partiellement son poids sur le corps de celui-ci. Lorsqu'il inspire, il se lève légèrement pour créer une douce pulsation.

Nous serons très attentifs à la progressivité du contact, en respectant toujours les principes de la rencontre corporelle.

Les éléments clairement définis sont l'eau et l'air, offrant une expérience d'affectivité et de protection, la transcendance et un doux érotisme en évoquant subtilement la rencontre amoureuse.

Éléments à respecter :

1. Progressivité.
2. Prendre contact.
3. Tendre une jambe près du partenaire et pliez l'autre.
4. Lors de l'expiration du compagnon, donner le poids de son propre corps.
5. Pendant son inspiration, retirer le poids du corps.

Champs sémantique linguistique

Respiration, lien, harmonie, protection, contact.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique. Partie basse de la courbe.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteure de la danse

Maite Bernardelle.

MUSIQUE

- Titre : Serenade to spring
- Artiste : Secret Garden
- Durée : 3,18
- Collection : Bs As 17-07

- Titre : Missing
- Artiste : Vangelis
- Durée : 4,02
- Collection : Bs As 17-09

DANSE DE SOIN PRIMORDIAL (MÈRE, PÈRE, ENFANT)

Résumé

Exercice de reparentalisation.

Ligne de vivencia principale

Affectivité.

Objectifs

- Encourager la capacité de prendre soin.
- Favoriser la guérison des liens (mère, père, enfant)
- Réveiller l'amour fraternel.

Projection existentielle

Récupérer la sensation de base sécurisée (John Bowlby) et d'être contenu (Wilfred Bion).

Reparentalisation, protection, soin et nid. Tout être humain a besoin d'être soigné et protégé. Il existe une nostalgie du nid, de protection et d'amour.

Nous pourrions dire que l'évolution de l'espèce humaine est donnée par notre capacité à prendre soin et à être soigné.

Description et consignes

Nous formons des groupes de trois, allongés sur le sol. L'un des trois est allongé sur le dos au milieu des deux autres, dans une position réceptive. Les deux autres se collent sur le côté du corps du partenaire, formant ainsi un berceau protecteur. Ceux qui ont le rôle de la mère et du père (ou d'autres personnes particulièrement importantes dans l'éducation) communiquent d'une main avec l'autre partenaire protecteur, au-dessus de la tête du compagnon du centre, et de l'autre main, ils offrent à la personne du milieu des caresses douces et affectueuses, comme s'ils caressaient un bébé.

À la fin de la musique, une des personnes sur le côté se lève et passe de l'autre côté. De cette manière, nous changerons pour que chacun assume chaque rôle. Par exemple, celui qui était à gauche passe à droite, celui qui était au centre est à gauche et celui qui était à droite est au centre.

Champs sémantique linguistique

Soin, protection, nid, amour, base sécurisée, contenant.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique. Partie basse de la courbe.

Suggestions et avertissements

Nous pouvons faire référence à la triade "mère - père - enfant" car elle a une grande implication archétypique. Cependant, il est également important de mentionner d'autres triades possibles (deux mères, deux pères, des tuteurs, des personnes ayant joué un rôle significatif dans l'éducation d'une personne...) afin de favoriser l'inclusion de la diversité des modèles familiaux nucléaires.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Verónica Toro et Raúl Terrén.

MUSIQUE

- Titre : Cailín Na Gruaige Báine
- Artiste : Aoife Ní Fhearraigh
- Durée : 5,34
- Collection : Bs As 46-02

DANSE D'ENTRER EN EMPATHIE

Résumé

Danser en se plongeant dans la danse du compagnon.

Ligne de vivencia principale

Affectivité.

Objectifs

- Réveiller la sensibilité de la danse.
- Stimuler la capacité d'empathie.
- Renforcer l'écoute.

Projection existentielle

Nous vivons dans un monde partagé, apprendre à écouter permet l'harmonie dans les relations, ce qui est essentiel pour notre santé. Lorsque nous regardons quelqu'un, les neurones miroirs de notre cerveau sont stimulés et s'adaptent intelligemment à ce qui se passe, en incorporant le mouvement de l'autre. D'une manière ou d'une autre, dans cette rencontre moi-toi, nous sommes l'autre, c'est ça la qualité de l'empathie.

Description et consignes

La danse se réalise par deux, debout l'un face à l'autre. L'un des deux garde les yeux ouverts, l'autre a les yeux fermés. Celui qui a les yeux fermés entre dans sa danse, avec son propre style, sa propre sensibilité. L'autre essaie de répéter ses mouvements, comme un miroir, avec le même style, la même forme et la même vitesse. **Au moment du changement musical, celui qui avait les yeux ouverts et qui a incorporé le style du compagnon, s'approche de lui et en fermant les yeux et entre dans la danse de l'autre comme s'ils étaient un, en empathie.**

Champs sémantique linguistique

Écoute, empathie, s'immerger, rencontre, sensibilité.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique. Partie basse de la courbe.

Suggestions et avertissements

Précisez que la même personne garde les yeux fermés pendant toute la durée de la musique et que le changement sera effectué à la fin de celle-ci.

Niveau

Groupe d'initiation avec plus de trois mois d'expérience.

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Verónica Toro et Raúl Terrén.

MUSIQUE

- Titre : Chanonry point
- Artiste : Manus Lunny / Phil Cunningham
- Durée : 3,51
- Collection : Bs As 27-03

DANSE DE LIBERTÉ ACCOMPAGNÉE

Résumé

Une personne réalise une danse d'autoréalisation, accompagnée par une autre personne qui pose une main sur son dos ou sur son épaule.

Ligne de vivencia principale

Affectivité – Créativité.

Objectifs

- Faciliter l'intégration entre la liberté individuelle et le lien avec une autre personne.
- Développer la capacité d'écoute de soi, de l'environnement et des personnes qui nous entourent simultanément.
- Renforcer l'identité en nourrissant l'affectivité et le lien sain.

Projection existentielle

Lorsque nous établissons des liens affectifs avec d'autres personnes, nous pouvons parfois avoir le sentiment qu'il est compliqué de se réaliser en tant que personne, en tant qu'individu, sans négliger ceux qui nous entourent.

Cette danse parle de la possibilité d'être avec soi-même et, en même temps, de pouvoir être avec les autres. L'écoute et la réalisation intérieure peuvent être intégrées à l'écoute et à l'interaction affective avec l'autre. Il est compatible de répondre à nos besoins personnels existentiels avec l'attention affective de ceux qui nous entourent.

C'est une danse d'amour envers soi-même mais aussi envers les autres. Cela nous permet de prêter plus facilement attention au fait que nous ne sommes pas seuls dans ce monde.

Description et consignes

La danse se réalise à deux, debout, avec un léger déplacement et les yeux ouverts. Une personne accompagne une autre qui danse son existence. Celui qui accompagne se place derrière l'autre et pose sa main sur le dos, sur l'épaule ou sur son côté.

Celui qui danse se meut librement et perçoit en même temps l'accompagnement affectif. Il cherche l'expression de son authenticité. La danse doit être en harmonie avec la fluidité de la proposition musicale, dans un mouvement lent, continu et rond.

Celui qui l'assiste le suit sans le diriger. Il ne s'agit pas de caresser mais d'offrir sa présence. Il y aura des changements de rôles au sein du même duo, annoncé par [le/a facilitateur/trice](#). Il convient d'effectuer les changements durant l'unique passage musical. La chanson "Flying Celestial Nymphs" dure 5,08 minutes et les changements peuvent être faits à peu près aux moments suivantes :

- 1 :40 minutes le premier changement,
- Le deuxième changement à 3:15 minutes et
- Enfin le dernier changement à environ 4:00 minutes.

Il est important que ces quatre possibilités de danse soient offertes (chaque personne danse deux fois les deux rôles) car l'expérience existentielle est différente avant et après l'accompagnement et le résultat vivenciel est donc également différent.

Les catégories de mouvement peuvent être variées. Surviennent principalement la fluidité, l'expressivité et la sensibilité du mouvement.

Champs sémantique linguistique

Liberté, expression, autoréalisation, authenticité, accompagnement, écoute, soin, lien sain, affectivité, fluidité, connexion.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique (au début). Partie descendante de la courbe.

Suggestions et avertissements

Veillez à ce que celui qui accompagne le fasse sans diriger ou interférer avec la danse du partenaire. C'est essentiel pour atteindre l'objectif de la proposition.

N'oubliez pas d'annoncer les changements de sorte qu'il y ait quatre temps, et que chaque personne danse deux fois les des deux rôles.

L'intensité de la lumière doit être moyenne et le volume de la musique pas trop fort.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Que le groupe ait suffisamment de capacité vivencielle, empathique, de respect et de feed-back.

Auteur de la danse

Lenny Lencina.

MUSIQUE

- Titre : Flying Celestial Nymphs
- Artiste : Kitaro
- Album : The best of Silk Road
- Durée : 5,08

DANSE DU VENT ET DE LA PLUIE (danse d'automne à trois)

Résumé

En groupe de trois, la personne du milieu reçoit des caresses et une brise légère.

Ligne de vivencia principale

Affectivité – Créativité.

Objectifs

- Faciliter une vivencia de rénovation.
- Aider à se défaire de ce dont nous n'avons plus besoin.
- Renforcer la capacité d'aide et de soin.

Projection existentielle

Nous pouvons à certains moments nous sentir chargés d'un lourd passé, d'amours qui nous ont fait souffrir et qui ne sont plus là, de mauvais traitements, de disqualifications, d'absences. Il arrive que nous fassions porter à notre corps ces histoires. Parfois nous ne pouvons pas nous libérer seul de ces histoires terribles qui marquent notre existence.

Les gens cherchent des thérapeutes, des psychologues, des enseignants ; nous, nous avons notre instrument sacré, la vivencia qui nous aide à **resignificar** notre présent. Et l'aide nous vient de nos compagnons de groupe, nos alliés dans la guérison.

L'important est de se connecter au besoin de ne plus vouloir porter le fardeau des situations négatives depuis des années. Par ce renouvellement, nous créons de nouvelles choses dans notre vie.

Description et consignes

Après la danse d'automne individuelle dans laquelle on se dépouille de ce dont on n'a plus besoin dans sa vie, on se rend compte qu'il y a des situations dans lesquelles on ne peut pas faire seul. Cette danse de l'automne à trois est donc proposée au groupe. L'un des trois est dans une position réceptive de guérison. Un autre des compagnons incorpore la pluie dans ses mains et avec les mouvements sur tout le corps il lave et nettoie les douleurs de l'âme, comme une pluie de baptême. Le troisième apporte le vent par ses mains qui s'agitent rapidement produisant de l'air sur le corps du compagnon, ainsi qu'en soufflant légèrement. C'est une pluie et un vent de rénovation, allégeant l'existence.

Au cours de la danse, il est important d'avoir les trois rôles.

Champs sémantique linguistique

Renouvellement, automne, vent, eau, partager, se défaire.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – À la fin de la phase adrénérique lorsque la courbe commence à descendre.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Verónica Toro et Raúl Terrén.

MUSIQUE

- Titre : Cloud Suite (acortada)
- Artiste : David Gates
- Durée : 4,48
- Collection : Bs As 28-01

EXPRESSION D'AMOUR INFINI

Résumé

Nous dansons en se connectant à l'amour universel.

Ligne de vivencia principale

Affectivité – Transcendance.

Objectifs

- Faciliter une vivencia d'amour envers l'espèce humaine et envers tout ce qui existe.
- Vivifier notre estime pour la diversité.

Projection existentielle

La personne en dualité se croit aimante parce qu'elle aime son partenaire, son ami, sa famille, et que cela suffit, le monde s'arrête là. Il est important d'aimer indifféremment. Apprendre à aimer la diversité, aimer surtout la personne différente. Cette attitude est dévotionnelle devant l'être humain. Il faut éveiller l'amour du Christ, de Sainte Thérèse, de Saint François d'Assise, entrer à l'intérieur de soi et se connecter à l'amour, éveiller l'amour en soi. C'est une partie qui nous appartient, que personne ne domine.

Description et consignes

La personne entre en intériorité sur la musique. À un moment il y a une déflagration, elle s'ouvre et trouve la partie la plus lumineuse, la plus aimante, la plus pleine d'amour avec une dévotion qui jailli de tout son être, de tous ses gestes et mouvements.

Champs sémantique linguistique

Amour, humanité, indifférencié, diversité, infini.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique. Partie basse de la courbe.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Verónica Toro et Raúl Terrén.

MUSIQUE

- Titre : A hundred thousand angels (100.000)
- Artiste : Bliss
- Durée : 6,05
- Collection : Bs As 61-13

LIBERTA CON CONTENCIÓN

Résumé

Une personne danse les yeux fermés soutenue par une autre.

Ligne de vivencia principale

Affectivité – Créativité.

Objectifs

- Faire l'expérience que le contenant affectif favorise la liberté.
- Renforcer la confiance de la personne en elle-même, en les autres et en l'amour.

Projection existentielle

Tout le monde veut être libres et nous croyons que l'amour limite notre liberté.

Dans cette danse, nous découvrons que la sécurité de l'amour nous donne des ailes.

Description et consignes

La danse se réalise à deux. L'un danse les yeux fermés. L'autre avec une main ferme ou les deux si c'est nécessaire.

Celui qui danse se déplace et fait des mouvements vers l'extérieur, libres, subtils, toujours tenu par un bras.

Ensuite, les rôles sont inversés.

Champs sémantique linguistique

Liberté, contencion, amour, sécurité.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique. Lorsque la courbe commence à descendre

Suggestions et avertissements

Il y aura besoin de beaucoup d'espace pour réaliser cette danse. Si elle se fait dans une salle, il est conseillé de faire plusieurs groupes. Le plus facile sera dans la nature.

Celui qui se déplace les yeux fermés, acquiert beaucoup de force et ressent une grande liberté.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Jorge Terrén et Bettina Ber.

MUSIQUE

- Titre : Jardín do paraiso
- Artiste : George Bizet
- Album : Carmen
- Durée : 2,

J'AI BESOIN D'UNE ÉTREINTE

Résumé

Demander une étreinte.

Ligne de vivencia principale

Affectivité – Créativité.

Objectifs

- Sensibiliser à l'importance d'exprimer la nécessité d'amour.
- Apprendre à demander de l'affection.

Projection existentielle

Nous avons tous besoin d'amour, et pour la grande majorité des gens, il est très difficile d'exprimer ce besoin. Apprendre à demander de la tendresse, de l'affection, des caresses, des étreintes, est une stratégie de survie dans le monde des sentiments et des relations.

Ce n'est pas une tâche facile mais il est essentiel de savoir comment demander de l'affection.

Description et consignes

Nous choisissons un partenaire et nous tenons l'un en face de l'autre. L'un des deux est placé dans une position de semence et commence à se connecter avec le besoin d'amour, tandis que l'autre reste debout dans une position réceptive, observant le processus d'ouverture et de croissance du partenaire.

Celui qui est en posture de semence s'élève lentement et, lorsqu'il est debout, ouvre les yeux et les bras, regarde son partenaire et dit verbalement : "J'ai besoin d'une étreinte". Le compagnon répond immédiatement par une étreinte chaleureuse et affectueuse. Les rôles sont ensuite inversés.

Champs sémantique linguistique

Étreinte, chaleureux, exprimer, demander, amour.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteur de la danse

Rolando Toro Acuña.

MUSIQUE

- Titre : The light of the spirit
- Artiste : Kitaro
- Durée : 7,28
- Collection : Bs As 10-0

RÉSONNANCE MÉLODIQUE

Résumé

Danser avec une autre personne et crée un lien, en relation avec la mélodie.

Ligne de vivencia principale

Affectivité.

Objectifs

- Renforcer l'affectivité.
- Renforcer le lien de groupal.
- Intégrer la connexion avec la mélodie.
- Faciliter le feed-back.
- Encouragez l'écoute.
- Stimuler la création avec d'autres personnes.

Projection existentielle

Nous sommes des êtres relationnels et notre vie est partagée avec d'autres personnes. La rencontre avec l'autre à partir de l'affectivité est un besoin. Nous devons générer des champs de résonance qui déploient l'affectivité entre pairs.

La résonance est une possibilité d'expansion, tout comme les cordes d'une guitare vibrent et génèrent un son qui voyage dans l'air, notre corps résonne et génère une vibration qui voyage dans l'espace. Les corps qui dansent commenceront à partager un ton, un temps, une communication improvisée. Le stimulus musical cherche à nous accorder avec l'autre. L'un commence à s'accorder pour pouvoir rencontrer l'autre.

La mélodie nous invite à nous connecter à notre centre affectif, à retrouver nos gestes de tendresse, de qualification, de compréhension, d'empathie et d'attention.

Description et consignes

Nous dansons à deux en se regardant parfois dans les yeux, en les fermant à certains moments où en regardant l'espace. Nous mettons surtout en mouvement notre centre affectif et nos bras, créant une communication entre les deux partenaires.

Tandis que l'on danse avec un compagnon, les autres existeront autour créant cette résonance. Il y aura un changement, sans abrazo. Sans couper la danse et avec la légèreté nous changerons de partenaire. Il y aura ensuite un troisième moment où tout le monde dansera ensemble, rencontrant un partenaire par le regard, puis un autre et ainsi de suite. Et ainsi, tous ensemble, créant une résonance de groupe.

Dans le temps, lorsque nous dansons tous ensemble, la musique propose plus de déplacement et d'expansion.

Champs sémantique linguistique

Affectif, regard, mélodie, résonance, lien, légers.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique. Lorsque la courbe commence à descendre.

Suggestions et avertissements

Il est conseillé de prévenir en amont que vous allez annoncer un changement de partenaire puis un changement pour danser tous ensemble. Il est important qu'une fois le changement terminé, le sentiment de créer ensemble un champ de résonance soit précieux. La danse laisse un état de beaucoup d'inspiration, une connexion poétique qui peut être utile pour réaliser "Le poème c'est toi" ou pour nous immerger dans des danses qui demandent plus de poésie comme la "Danse au vent".

La lumière de la pièce peut diminuer un peu, mais pas beaucoup pour pouvoir se regarder.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles avec plus d'un an d'expérience.

Auteur de la danse

Rodrigo O. García

MUSIQUE

- Titre : Dam Bô
- Artiste : Sara Tavares
- Album : Balancê
- Durée : 7,28

RONDE DE CONFIANCE COLLECTIVE

Résumé

Ronde avec la moitié du groupe qui a les yeux fermés (un sur deux).

Ligne de vivencia principale

Affectivité – Transcendance.

Objectifs

- Développer la conscience de la collectivité.
- Renforcer la confiance dans le collectif.
- Renforcer la confiance en les autres et en la vie en général.
- Stimuler la coopération.
- Favoriser la cohésion du groupe.

Projection existentielle

Il est important d'intégrer les aspects individuels et collectifs. Dans de nombreuses cultures, il y a souvent un déséquilibre en faveur de l'individu.

Dans cette danse, nous proposons de rappeler l'importance du collectif. Veiller à la confiance et à la prise en charge par la communauté (en prenant comme exemple les groupes dans lesquels le soin et l'attention donnée aux enfants sont répartis dans l'ensemble du collectif).

Description et consignes

Nous formons une ronde en se tenant par les mains, une personne sur deux fermera les yeux. De cette façon, la moitié du groupe aura les yeux fermés, entrecoupée de l'autre moitié du groupe qui aura les yeux ouverts.

Quand la musique démarrera, nous tournerons vers la droite (comme dans toutes les rondes de Biodanza). Lentement et doucement.

Pour ceux qui ont les yeux ouverts, il est important de faire attention au collectif, d'assurer la sécurité de la personne à leur gauche et en même temps de l'ensemble du groupe (par exemple, réorienter toute la ronde si elle est trop proche d'un mur, réduire la vitesse s'il y a une partie qui va trop vite...).

Ceux qui ont les yeux fermés peuvent s'abandonner et faire confiance au groupe et à la vie en se laissant guider.

Quand la musique prend fin et après quelques remerciements aux personnes les plus proches, nous changerons les rôles. Ceux qui avaient les yeux ouverts vont les fermer et vice versa.

Champs sémantique linguistique

Collectif, groupe, coopération, soin, protection, abandon, **entrega**, confiance.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénérique. Lorsque la courbe commence à descendre.

Suggestions et avertissements

Le/la facilitateur/trice doit être en dehors de la ronde pour protéger le groupe de certaines éventualités.

Il est généralement plus simple que **le/la facilitateur/trice** indique qui fermera les yeux. Pour cela, on peut parcourir la ronde en désignant une personne sur deux (par un oui, un non), par un geste ou en caressant la personne par derrière.

Il est important que le groupe soit en nombre pair. S'ils sont en nombre impair, il sera utile d'avoir un collaborateur pour aider **le/la facilitateur/trice** depuis l'extérieur de la ronde ou pour être dans les deux rondes, chaque fois avec les yeux ouverts.

Il doit également y avoir suffisamment d'espace pour le groupe.

S'il y a beaucoup de participants, il peut être plus pratique de faire plusieurs rondes, si l'espace le permet. Comme les rôles sont ensuite inversés, il n'est pas recommandé de faire deux groupes l'un après l'autre, car cela rendrait la danse très longue.

Puisqu'il s'agit d'une ronde lente, il n'y a pas de danger, mais il est important que **les participant(e)s** fassent attention aux petits chocs ou accrochages pour que ceux qui ont les yeux fermés bénéficient d'une expérience de protection plus complète.

L'intensité de la lumière et le volume de la musique doivent être moyens (ni trop haut, ni trop bas).

Niveau

Nous devons choisir un moment dans le développement du groupe dans lequel nous percevons qu'il y a une cohésion adéquate et qu'ils font preuve de sensibilité, d'attention et de confiance (sinon le résultat contraire pourrait être obtenu).

Groupe d'Approfondissement avec au moins un an d'expérience. Groupe de Radicalisation de la vivencia. Écoles avec au moins un an d'expérience.

Auteur de la danse

David Díez Sánchez.

MUSIQUE

- Titre : Serenade to spring
- Artiste interprète : Secret Garden
- Compositeurs : Georges Blanes / Michel Fugain / Pierre Delanoe.
- Album : Song from a Secret Garden
- Durée : 3,18
- Collection : Bs As 17-07

Peuvent être utilisées d'autres musiques habituelles de Biodanza pour les rondes lentes.

RONDE D'ECOFACTEURS POSITIFS

Résumé

Nous recevons de la force venant du groupe et entrons dans la vie, consolidés.

Ligne de vivencia principale

Affectivité – Créativité.

Objectifs

- Renforcer l'identité.
- Sensibiliser à l'importance du renforcement du groupe.
- Permettre aux gens d'accroître leur sécurité et de se sentir acceptés.
- Enrichir la capacité de louange.

Projection existentielle

Les gens peuvent devenir plus forts avec le soutien des autres en acquérant la confiance nécessaire pour créer leur propre vie.

Nous avons la capacité de valoriser les autres, ce qui nous permet de créer un environnement totalement enrichi, générant plus de vie dans nos vies.

Nous savons que le groupe Biodanza a suffisamment de force pour générer une alchimie de valeurs qui fonctionnent comme des éco-facteurs positifs.

Dans cette danse, nous avons l'intention d'imprégner les cellules d'un compagnon d'affectivité, de beauté et de force à travers les mots et les gestes pour que, rempli d'amour, il marche dans la vie avec confiance.

Description et consignes

Nous formons des petites rondes d'environ 6 personnes, nous nous connectons au rythme et à notre capacité à nous renforcer mutuellement.

Une personne s'avance au centre de la ronde et commence sa danse. Le groupe lui offre des qualifications et des éloges avec des gestes sur le corps et le visage, des mots et des onomatopées. Nous offrons sécurité, joie, amour...

Lorsque le.a facilitateur/trice baisse la musique, la ronde s'ouvre et la personne sort pour marcher (et/ou danser) dans la vie (dans toute la salle) pleinement valorisée et renforcée. Cela peut aussi s'autogérer par chaque groupe sans qu'il soit nécessaire de baisser la musique.

Puis elle revient à sa ronde pour renforcer un autre compagnon, et ainsi tous les membres du groupe passent un par un.

Champs sémantique linguistique

Union, qualification, renforcement, louange, renouveau, base renforcée, rythme.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique. Partie haute de la courbe.

Suggestions et avertissements

Le volume de la musique doit permettre à la personne à l'intérieur de la ronde d'entendre les louanges.

Les rondes ne tournent pas pour ne pas donner le vertige.

Vous pouvez expliquer ce que sont les éco-facteurs positifs et/ou évoquer le rôle que jouent les groupes hebdomadaires de Biodanza en donnant aux gens les moyens de créer leur propre vie en dehors de la salle de danse.

Niveau

Groupe d'Approfondissement avec plus d'un an d'expérience. Groupe de Radicalisation de la vivencia. Écoles avec plus d'un an d'expérience.

Auteure de la danse

Patricia Waira.

MUSIQUE

- Titre : Te amo
- Artiste : Olodum
- Durée : 2,58

TRANSCENDANCE

MARCHER EN TRIBU (marche tribale)

Résumé

Nous avançons ensemble selon trois rôles qui expriment des potentiels différents.

Ligne de vivencia principale

Transcendance.

Objectifs

- Renforcer l'intégration du groupe.
- Inspirer confiance aux autres.
- Encouragez l'écoute.
- Renforcer la capacité de créer avec d'autres personnes.
- Développer l'intégration de sa propre identité avec une identité plus grande.

Projection existentielle

Nous sommes des êtres relationnels, nous avons besoin les uns des autres pour vivre. La proposition est de faire confiance au potentiel de mes compagnons, chacun d'entre nous a des manières différentes d'accomplir les actes de notre vie quotidienne et chacun d'entre nous occupe des rôles différents dans la vie. Il s'agit de prendre l'initiative d'occuper différents rôles au sein du groupe (tribu) et de faire confiance qu'il y aura des compagnons qui occuperont un rôle différent au sein du groupe.

Trois rôles sont pris en compte :

- Ceux qui ouvrent la marche sont ceux qui ouvrent de nouveaux espaces, génèrent de nouvelles opportunités et guident.
- Ceux qui marchent derrière eux sont les créateurs, les artistes de la tribu, ils créent de nouvelles visions.
- Ceux qui ferment la marche sont ceux qui soutiennent, ils accompagnent avec affectivité, avec un instinct maternel/paternel, ce sont les oreilles, l'écoute avec clarté.

Nous marchons ensemble pour atteindre des buts communs et lorsque nous avons atteint ce but, nous nous regardons, célébrons et allons vers un nouveau but occupant un autre rôle (ou le même).

Description et consignes

L'ensemble du groupe se tient d'un côté de la salle, formant une grande tribu. Ils se connectent d'abord au rythme de la musique, ils se regardent, se reconnaissent, puis ceux qui sont en première ligne se regardent et décident quand commencer à marcher. Tout le groupe avance. Une fois à l'autre bout de la salle, tout le monde se retourne, (ceux qui étaient derrière sont maintenant devant) et la marche recommence. Les positions peuvent être alternées pour que chacun occupe librement le rôle qu'il désire dans la tribu.

- Ceux qui ouvrent le pas, marchent en toute sécurité et regardent un point fixe, avec concentration.
- Ceux qui suivent dansent et se perdent dans la mélodie.
- Ceux qui sont derrière marchent les bras ouverts dans un geste de tendresse et d'attention.

Champs sémantique linguistique

Tribu, regard, lien, groupe, **ocupar**, guider, créer, soutenir, prendre soin.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique.

Suggestions et avertissements

Il est recommandé pendant que se vit la danse, que **le/la facilitateur/trice** guide l'exercice avec des paroles déflagrantes jusqu'à ce que la deuxième série soit réalisée. Ensuite, laissez l'exercice suivre son cours.

Il est recommandé d'utiliser toute la musique.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles avec plus d'un an d'expérience.

Auteurs de la danse

Rodrigo O. García et Leandro Piaccentini.

MUSIQUE

- Titre : May you walk in sunshine
- Artiste : Sacred Spirit
- Durée : 4,03
- Collection : Bs As 46-09

CÉRÉMONIE DE SACRALITÉ

Résumé

Cérémonie avec une séquence d'appositions des mains.

Ligne de vivencia principale

Transcendance – Sexualité.

Objectifs

- Incorporer par la vivencia le concept de sacralité du corps
- Favoriser l'intégration des trois centres.

Projection existentielle

Il s'agit d'un exercice séquentiel qui cherche à incorporer dans le champ vivenciel le concept de sacralité de la chair, absolument absent dans les différentes techniques de massage, et à favoriser ainsi le processus d'intégration à ses trois niveaux.

Il vise à susciter, dans la douceur et l'harmonie de cette cérémonie, les trois types de stimulation sensorielle : tactile, cénesthésique et auditive, qui nous nourrissent avant même notre naissance. Les amants divins, dans le kama-sutra, passent par divers rituels de progressivité et de respect, cheminant vers le moment de la rencontre sexuelle. L'esprit de ces cérémonies a été repris et le concept de reconnaissance et de respect a été remplacé par celui de caresse, de lien et de vénération.

Description et consignes

La danse se réalise en duo, par affinité, avec changement. **Les couples stables le feront entre eux.**

SÉQUENCE :

1. BIENVENUE DANS MON COEUR : les deux compagnons sont assis en position "seiza" (sur leurs talons) l'un en face de l'autre, ils se saluent en joignant les paumes des mains devant leur poitrine et en s'inclinant avec un mouvement de révérence simultanée.
2. OFFRIR LA CONFIANCE : ils s'unissent dans une étreinte délicate et silencieuse, ils s'assoient côte à côte à hauteur du bassin dans la direction opposée.
3. CÉRÉMONIE DE VÉNÉRATION (apposition des mains) : celui qui va offrir la cérémonie, invite et aide le compagnon qui reçoit à se coucher doucement, en soutenant le dos jusqu'à la terre. Il s'assoit à son côté, en position de "seiza", et commencer par prononcer le prénom du vénéré. Par exemple : "Rolando, c'est ton front et je le vénère, et ce sont tes yeux, Rolando, et je les vénère. C'est ton visage et ta tête, et je les vénère.... Ce sont tes lèvres, Rolando, c'est ta poitrine et je la vénère ; ce sont tes bras et tes mains, ton abdomen... c'est ton sexe et je le vénère...". Pour chaque partie du corps prononcée, il y a une légère et présente apposition des mains, dans une attitude de dévotion. En finissant par le bassin, des jambes et des pieds (nommer aussi les genoux), le compagnon maintient les mains sur la plante des pieds de celui qui reçoit et portent ceux-ci à sa poitrine. **Caresses d'eau.**

4. PULSATION DE LA VIE : Soutenir la plante des pieds du compagnon sur sa poitrine pour percevoir le battement de son propre cœur.
5. CARESSES D'INTÉGRATION : Tout le corps du compagnon est intégré avec des caresses douces, tendres et affectives (eau). Intégrer les trois centres (front, poitrine, bas-ventre) avec apposition des mains en silence. Après quelques instants, aider le compagnon à se lever dans une extrême douceur jusqu'à la position assise.
6. FUSION : Étreinte en position de bercement.
7. CONTEMPLATION DE L'ESSENCE DE L'ÂME : le donneur regarde avec une tendresse infinie la personne honorée.
8. ÉTREINTE PROFONDE : Les deux compagnons agenouillés face à face, s'unissent dans une étreinte intense.

Répéter les étapes 3 à 8, en inversant les rôles.

9. INTÉGRATION DANS LA COMMUNAUTÉ : Après s'être levés progressivement, les deux compagnons marchent en se tenant par la taille, échangeant des regards doux avec les autres duos.

10. RENCONTRES SUR LA LIGNE DE LA TRANSCENDANCE

Champs sémantique linguistique

Vénération, caresse, attachement, douceur, harmonie, cérémonie.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique. Partie basse de la courbe.

Suggestions et avertissements

Séquence de **finalizacion** suggérée :

- Danses sur la ligne d'affectivité. Rencontres affectives.
- Danses sensuelles en paires.
- Ronde de transformations.
- Rencontres fraternelles ("Gloria").

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Cette cérémonie de sacralité appartient à l'extension "**Biodanza en Massage**". Elle est également très appropriée pour les modules de formation : Contact et caresse, Sexualité, Affectivité, Identité, Trance et régression, Action sociale, **Dissociation et intégration**, Ars magna, et tous les thèmes liés à l'inconscient vital, **principios** des rencontres corporelles, maladies psychosomatiques...

Auteure de la danse

Maite Bernardelle.

MUSIQUE

Musique habituelle de l'exercice

- Titre : Blue Lotus
- Artiste : Erik Berglund
- Durée : 5,17
- Collection : IBF (Rolando Toro Araneda) 17-06

Elle peut être remplacée par d'autres musiques appropriées, mais sans voix.

Musique pour une version transcendante :

- Titre : Gloryanna (Hymn a la femme)
- Artiste : Vangelis
- Durée : 4,36
- Collection : HLB 08-06

Musique pour une version transcendante :

- Titre : Ave Maria
- Artiste : Aaron Neville
- Durée : 4,49

Musique pour une version transcendante :

- Titre : A gift of a Thistle
- Artiste : James Horner
- Album : Braveheart (Corazon Caliente)
- Durée : 4,49

Musique pour les rencontres avec étreinte :

- Titre : Someone to watch over me
- Artiste : Araken Peixoto
- Durée : 4,30

Musique pour les rencontres avec étreinte :

- Titre : Eu se que vou te amar
- Artiste : Maria Creuza – De Moraes - Toquinho
- Durée : 3,38

Musique pour l'activation légère :

- Titre : Mania de voce
- Artiste : Emilio Santiago
- Durée : 4,43

Musique pour la ronde de célébration avec intensité :

- Titre : Canto della terra
- Artiste : Sarah Brightman
- Album : Symphony
- Durée : 4,00

CERCLE INFINI

Résumé

Une danse de connexion avec soi-même, avec les autres et avec la totalité.

Ligne de vivencia principale

Transcendance.

Objectifs

- Favoriser l'intégration de l'identité.
- Renforcer les trois niveaux de liens.

Projection existentielle

En Biodanza, nous proposons trois niveaux de connexion pour intégrer notre identité :

- Connexion avec soi-même.
- Connexion avec les autres.
- Connexion avec la totalité (la nature, le Cosmos).

Ces trois formes de connexion sont essentielles à notre existence et il n'y en a pas une plus importante que l'autre. Cet exercice est une façon d'intégrer les trois connexions en une seule danse.

Description et consignes

La danse commence debout, les mains posées sur le centre affectif, les yeux fermés, dans une attitude d'intériorité, en relation avec le plus intime de soi. Lentement les mains se retirent de la poitrine, les yeux s'ouvrent et on regarde les compagnons avec les bras tendus vers les autres, dans une attitude de « se relier ». Puis les bras se lèvent vers l'infini, voulant toucher le ciel avec les mains, en relation avec la totalité. Dans un continuum, on retourne à la position de connexion avec soi-même. Dans une sorte d'exercice circulaire, nous allons et venons d'une connexion à l'autre.

Champs sémantique linguistique

Totalité, reliance, connexion, infini.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique (partie descendante de la courbe).

Suggestions et avertissements

On peut la réaliser avec tout le groupe disposé de manière circulaire dans l'espace.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Verónica Toro et Raúl Terrén.

MUSIQUE

- Titre : Sacrifice
- Artiste : Lisa Gerrard & Pieter Bourke
- Album : Duality
- Durée : 6,20
- Collection : Bs As 29-01

CONNEXION AVEC LES ANCÊTRES

Résumé

Danse de connexion avec les ancêtres.

Ligne de vivencia principale

Transcendance.

Objectifs

- Stimuler le lien aux les ancêtres avec gratitude.
- Renforcer la ligne de transcendance.

Projection existentielle

Honorer nos ancêtres grâce à ce que nous vivons ici et maintenant. De nos parents aux premiers êtres humains, nous avons une filiation que nous pouvons étendre aux animaux, à la nature et au cosmos. Littéralement, nous sommes enfants des étoiles. Le calcium dans nos os et le fer dans notre sang sont les vestiges des étoiles.

Description et consignes

La danse commence dans une position d'intimité évoquant en nous les souvenirs et la présence de nos ancêtres. Nous continuons dans une danse avec des gestes sensibles d'ouverture de la poitrine et des bras, que l'on soulève vers l'infini avec un léger mouvement en arrière, puisque nous plongeons dans la mémoire du temps.

Champs sémantique linguistique

Ancêtres, remercier, temps, cosmos, honorer.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique (partie descendante de la courbe).

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Verónica Toro et Raúl Terrén.

MUSIQUE

- Titre : Hine e hine
- Interprète : Kiri Te Kanawa
- Auteur : c'est une chanson Maorí traditionnelle.
- Album : Maori songs
- Durée : 4,39
- Collection : Bs As 36-01

DANSE À LA LUNE

Résumé

Créer une danse en connexion avec la lune.

Ligne de vivencia principale

Transcendance.

Objectifs

- Renforcer la connexion avec la vie.
- Reconnaître le caractère sacré et la majesté de la lune.

Projection existentielle

La lune nous conduit à une immersion au plus profond des émotions. Elle est liée à la sérénité et à une grande capacité d'introspection. Il n'y a pas de place pour la superficialité dans les entrailles du monde lunaire.

La connexion avec l'énergie lunaire nous permet des conquêtes qui vont toujours au-delà des frontières établies. Elle nous relie à ce qui est caché, aux rêves, aux fantasmes, au mystère et aux secrets. C'est entrer dans une énergie primordiale. La lune nous relie à la transformation, à l'adaptation aux changements, à la nutrition, à la fertilité et au renouvellement.

La lune était considérée comme porteuse de pouvoirs magiques et mystérieux et vénérée comme une déesse dans de nombreuses cultures. Les pouvoirs magnétiques de la lune régissent les eaux de la planète, nos eaux intérieures et les cycles de la vie. Elle exerce une influence remarquable sur la croissance des plantes, des animaux y compris des humains.

C'est pourquoi depuis toujours et pour toujours, notre grand-mère, notre mère et notre sœur lune sera liée à la femme, elle nous relie à notre partie Yin, au monde féminin, à l'Anima.

Description et consignes

La danse commence debout dans l'intimité, les yeux fermés, avec des mouvements Yin, subtils, lents, changeants et mystérieux. C'est une danse fluide et vers l'intérieur, jusqu'à soi-même.

Champs sémantique linguistique

Lune, vénérer, mystérieux, sacralité, majesté, subtil, nutrition, renouvellement.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique. Lorsque la courbe commence à descendre.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Verónica Toro et Raúl Terrén.

MUSIQUE

- Titre : Red Song
- Artiste : Jocelyn Pook
- Durée : 4,11
- Collection : Bs As 49-01

DANSE AUX ÉTOILES

Résumé

Danse individuelle de connexion avec les étoiles.

Ligne de vivencia principale

Transcendance.

Objectifs

- Favoriser la perception de connexion avec l'univers.
- Faciliter l'intégration de l'extase et de l'intase.

Projection existentielle

Percevoir que nous sommes connectés à l'univers et que nous sommes nous-mêmes une étoile. C'est une connexion à une présence dans le monde profond en tant qu'être lumineux.

Description et consignes

Les mains en connexion avec le centre affectif s'ouvrent progressivement vers le cosmos. On se laisse perdre dans cette immensité cosmique, dans l'illimité. C'est une danse expansive et ascendante en relation profonde avec notre présence dans l'ici et maintenant de la vie. Nous honorons les étoiles. La musique nous permet de percevoir plus facilement des moments d'extase et d'intase.

Champs sémantique linguistique

Étoiles, univers, cosmos, immensité, connexion, expansion, ascendant, extase, instase.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique (partie descendante / ascendante de la courbe).

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteur de la danse

Rolando Toro Acuña.

MUSIQUE

- Titre : Mythodea Movement
- Artiste : Vangelis
- Durée : 5,05
- Collection : Bs As 57-12

DANSE AU SOLEIL

Résumé

Déployer une danse de connexion avec le soleil.

Ligne de vivencia principale

Transcendance.

Objectifs

- Renforcer la connexion avec la vie.
- Reconnaître le caractère sacré et la majesté du soleil.
- Approfondir la ligne de transcendance.

Projection existentielle

Cette danse nous conduit à une attitude de vénération pour tout ce qui nous entoure. Vénérer le soleil conduit à une reconnaissance du divin dans la nature.

Symbole de l'illumination, de la clarté, de la lumière, de la chaleur, du jour, du manifeste et de l'abondance.

Cette étoile représente la force vitale, la rationalité et la créativité qui nourrissent toute vie. Sans lui, les êtres vivants périraient. Une énergie expansive d'amour pour la vie.

Description et consignes

Debout, les mains sur le centre affectif, nous ouvrons peu à peu les yeux et commençons à danser de manière ascendante, ouvrant la poitrine et les bras, dans une posture de gratitude. Parfois, nous pouvons nous agenouiller pour maintenir une posture de vénération envers l'astre qui nous donne la vie.

Champs sémantique linguistique

Soleil, vénérer, sacralité, majesté, illumination, divin.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique. Lorsque la courbe commence à descendre.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Verónica Toro et Raúl Terrén.

MUSIQUE

- Titre : Le ali della felicità
- Artiste : Paolo Buonvino
- Durée : 3,41
- Collection : Bs As 46-01

DANSE AU VENT

Résumé

Déployer une danse de connexion avec le vent.

Ligne de vivencia principale

Transcendance.

Objectifs

- Renforcer la connexion avec la totalité.
- Approfondir la ligne de transcendance.

Projection existentielle

En Orient (Tibet, Chine, Japon), il y a des pylônes dans les villes et les villages, des mâts dressés vers le ciel auxquels on attache des tissus de soie sur lesquels on écrit des prières, des poèmes et des lettres pour ceux qui ne sont plus là, des mots significatifs, des rêves et des désirs... L'idée est la même, laisser le vent s'imprégner de cette poésie, et de la même manière que le thé s'estompe dans l'eau, l'air se remplit de cette couleur et inonde l'espace avec cette essence. Nous sommes aussi une force de la nature, et en tant qu'êtres mortels, nous laissons inscrire dans le vent notre partie la plus significative. Notre beauté et notre essence à jamais seront gravés dans le vent.

Description et consignes

Connexion profonde avec notre essence de l'être, cette beauté rayonne dans une danse d'harmonie et d'expansion. La danse se réalise avec les yeux fermés, les mouvements sont fluides mais légers, mouvements d'abandon de soi au vent, mouvements d'ouverture. Danse ascendante.

Champs sémantique linguistique

Vent, légèreté, fluidité, abandon, beauté, message.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique (partie descendante de la courbe).

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteur de la danse

Alejandro Balbi Toro.

MUSIQUE

- Titre : Happiness Is
- Artiste : Yungchen Lhamo
- Durée : 5,06
- Collection : Bs As 54-11 et HLB 20-11

DANSE DE L'ABONDANCE PARTAGÉE

Résumé

Vivencier l'abondance qui émane de l'acte de vivre et la partager avec d'autres personnes.

Ligne de vivencia principale

Transcendance – Affectivité.

Objectifs

- Favoriser la perception de l'abondance d'être vivant.
- Récupérer la valeur du "partage" par rapport à celle de "avoir".
- Sacraliser la vie.

Projection existentielle

Nous vivons dans une culture qui privilégie l'"avoir" par rapport aux autres valeurs. C'est pourquoi les gens passent la majeure partie de leur temps précieux à accumuler de l'argent et des biens matériels.

Ainsi, l'idée d'Abondance est souvent liée à l'idée d'avoir beaucoup de choses, mais avoir est une illusion. Nous disons "ma" maison, "ma" voiture, parce que nous développons un attachement à ces biens qui représentent souvent des réussites, mais la réalité est que nous ne faisons que prendre soin de ces choses, nous sommes seulement gardiens de ces biens pendant la durée de notre vie.

Quand nous quittons ce monde, nous n'emportons aucun de ces biens avec nous. À ce moment là, l'illusion s'estompe et les gens peuvent clairement voir ce qu'il y avait de plus essentiel dans leur vie : les moments significatifs avec leurs proches, les moments de bonheur partagé, les moments où ils partageaient leur vie avec d'autres personnes.

L'abondance émane de l'acte de vivre, ou plutôt, de l'acte de partager la vie avec d'autres êtres. C'est pourquoi cette danse est exécutée en groupe ; parce que si c'est seulement pour moi ce n'est pas "Abondance".

Alejandro Jodorowsky déclare : "Je ne veux rien pour moi, qui n'est pas pour tous".

La chose la plus précieuse que nous ayons est la vie et, en cela, l'univers est équitable.

Quand nous faisons cette danse, d'une certaine façon, nous faisons de la "politique cosmique".

Description et consignes

La danse se compose de deux moments.

Au début, nous danserons avec nous-mêmes en cherchant à ouvrir la perception de l'abondance d'être vivant ici et maintenant. Regarder avec émerveillement le mouvement de nos mains, toucher notre corps, se rendre compte du miracle qu'est l'existence.

Dans un second moment, quand la musique l'indiquera (à environ 1:10/ 1:20), nous partagerons ce miracle avec le reste du groupe. Pour ce faire, nous allons nous rapprocher progressivement, nous regarder dans les yeux, nous faire complices de ce présent unique et abondant. En même temps, nous allons faire le geste de "partager la vie" : partir de notre centre affectif, ouvrir nos bras, diriger l'énergie qui se libère vers celui qui est devant nous.

Ensuite, nous commençons à mettre en commun cette énergie avec tout le groupe, avec toute l'humanité. Certaines personnes donnent, d'autres reçoivent sans avoir besoin de donner en retour. Nous partageons, il n'y a aucune dette. Nous faisons confiance au fait que ce que nous avons donné se multipliera chez les autres, allant de l'idée d'avoir pour moi seul à la possibilité de partager avec tous les êtres.

Champs sémantique linguistique

Abondance, avoir vs partager, vivre, donner, recevoir.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique. Au sommet de la courbe.

Suggestions et avertissements

Nous pouvons couper la musique à 4 :11 ou suggérer une étreinte.

Il est bon de positionner cette danse après un exercice qui aide à ouvrir la perception au miracle de la vie.

Niveau

Groupe d'initiation avec plus de trois mois d'expérience. Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Ricardo Spreafico et Cony Bisio.

MUSIQUE

- Titre : Beethoven's 5 Secrets
- Artiste : The Piano Guys
- Durée : 5,09 (peut être coupée à 4,11)

DANSE DE GRANDEUR

Résumé

Déployer une danse pulsante, en se connectant avec la grandeur intérieure et extérieure.

Ligne de vivencia principale

Transcendance.

Objectifs

- Encourager la perception de la grandeur intérieure et extérieure.
- Renforcer la connexion avec soi-même.
- Inspirer la perception du caractère sacré de la vie.

Projection existentielle

La grandeur nous entoure : la perfection d'une fleur, les couleurs subtiles et fortes, l'émeraude, la roche, le soleil, les forêts.

La connexion avec la grandeur intérieure et extérieure nous conduit à nous valoriser et à nous sentir un être unique, irremplaçable et sacré. La grandeur d'être toi-même, avec ce corps, avec ce regard, avec la couleur unique de tes yeux. Sur le plan extérieur, elle nous permet de percevoir le caractère sacré de la vie.

Être en relation profonde avec soi-même, avec gratitude et en éveillant notre beauté intérieure. Se percevoir comme un être unique et irremplaçable. Sentir l'épiphanie.

Description et consignes

C'est une danse pulsante, oscillant entre grandeur intérieure et extérieure. Debout, les genoux semi-fléchis, nous réalisons des mouvements intimes vers l'intérieur et expansifs vers l'extérieur, se laissant emporter par la musique qui marque clairement ces deux instances. Nous pulsons en relation avec nous-mêmes et avec le tout. Cette oscillation s'effectue avec tout le corps, parfois en amenant les mains vers le centre affectif et d'autres fois en ouvrant les bras de façon ascendante.

Champs sémantique linguistique

Connexion, grandeur, pulser, sacralité.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Verónica Toro et Raúl Terrén.

MUSIQUE

- Titre : Straight Away to Orion
- Artiste : Kitaro
- Durée : 7,52
- Collection : Bs As 33-11

DANSE DU MYSTÈRE

Résumé

Déployer une danse évoquant le mystère de vivre.

Ligne de vivencia principale

Transcendance.

Objectifs

- Renforcer la ligne de transcendance.
- Induire la vivencia de plonger dans l'inconnu.

Projection existentielle

Le mot mystère fait allusion, de manière poétique, à la grandeur de l'expérience humaine qui ne peut être connue. Danser le mystère, c'est entrer dans le labyrinthe de la vie sans chercher à le déchiffrer, mais en le vivant.

Description et consignes

Les yeux fermés, le danseur entre dans un mouvement sans forme, dans une créativité subtile et légère, sans début ni fin. Tout le corps est enveloppé d'une danse qui évoque le mystère de la vie. Mouvements arrondis, fluides, aux formes différentes.

Champs sémantique linguistique

Mystère, magnificence, danse, vivencier, subtil, légère, inconnu.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique. Partie descendante de la courbe.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Verónica Toro et Raúl Terrén.

MUSIQUE

- Titre : Nacre et Velours
- Artiste : Laurent Dury
- Durée : 4,34
- Collection : Bs As 49-02

DANSE DES SOUVENIRS HEUREUX

Résumé

Danse individuelle évoquant de beaux moments vécus.

Ligne de vivencia principale

Transcendance.

Objectifs

- Faciliter l'évocation et la conservation des souvenirs heureux.

Projection existentielle

Se reconnecter avec le merveilleux en se remémorant des épisodes heureux que nous avons vécus dans le passé. Par exemple, un premier amour, des moments importants en famille.

Note : En général, les gens gardent plus facilement les mauvais souvenirs que les bons.

Description et consignes

Fermez les yeux, entrez dans la musique et connectez-vous avec de beaux souvenirs, puis faites un cercle symbolique de protection du(des) souvenir(s) avec vos bras, qui partent du bas pour se rejoindre au-dessus de la tête. Il est important de conserver cette belle histoire dans ce cercle.

Si des souvenirs tristes ou douloureux surgissent pendant la danse, nous faisons tout notre possible pour revenir et renouer avec la beau souvenir.

Tout le monde a de bons souvenirs. Si quelqu'un dit qu'il n'en a pas, dites-lui de trouver d'une manière ou d'une autre de petits souvenirs, qu'il faut les chercher. Il est important de les garder en mémoire, de ne pas les oublier et de les amener au présent. Souvenez-vous de plusieurs souvenirs pendant la danse.

Champs sémantique linguistique

Souvenirs heureux, merveille, beauté, cercle de protection.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique. Partie descendante de la courbe.

Niveau

Groupe d'initiation avec plus de six mois d'expérience. Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Verónica Toro et Raúl Terrén.

MUSIQUE

- Titre : Ask The Mountains
- Artiste : Vangelis
- Durée : 5,44
- Collection : Bs As 10-02

DANSE EN SPIRALE

Résumé

C'est une danse ascendante et tournante.

Ligne de vivencia principale

Transcendance.

Objectifs

- Faciliter la connexion avec notre capacité d'évolution jusqu'à la partie lumineuse de l'existence.

Projection existentielle

Nous vivons dans une évolution permanente, cette danse se dirige toujours vers la lumière, à la recherche de l'évolution, la partie lumineuse de l'existence. Comme dans une boucle ascendante. C'est en nous connectant ainsi que nous devons évoluer. Parfois nous pouvons sentir que cette vie se dirige du côté de la décadence, dans ces moments nous pouvons nous connecter avec cette force d'évolution représentée par cette spirale ascendante.

La spirale est une grande stratégie d'évolution de la vie.

Description et consignes

Nous commençons à danser au rythme de la musique et peu à peu nous cherchons un mouvement qui tourne sur lui-même avec l'intention d'aller vers le haut. Dans cette rotation, les bras se lèvent alternativement en formant une hélice ascendante. Le mouvement est toujours continu, il s'agit de donner plus de forme à cette spirale qui nous fait monter.

Champs sémantique linguistique

Spirale, évolution, ascension, lumière, s'élever.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique. Partie descendante de la courbe.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteur de la danse

Sanclair Lemos

MUSIQUE

- Titre : Pilgrimage Of Lost Children
- Artiste : Lisa Gerrard y Pieter Bourke
- Durée : 3,48
- Collection : Bs As 33-02 et HLB 15-03

DANSER SA PROPRE EXISTENCE

Résumé

Danser en remerciant sa propre existence.

Ligne de vivencia principale

Transcendance.

Objectifs

- Stimuler la connexion avec le sentiment de gratitude envers la vie.
- Favoriser le lien avec la poésie et la beauté de sa propre existence.

Projection existentielle

Se connecter de notre intimité à la gratitude envers la vie, à tout ce qu'elle nous a donné et aux possibilités de grandeur ; apprécier le miracle et la beauté d'être vivant, sensible, doux et puissant.

Description et consignes

Une danse individuelle qui commence dans une position d'intimité, avec les mains sur le cœur. Lentement, les mains se retirent du cœur et naît une danse ascendante, fluide, avec un déplacement minimal. La musique et la danse pulsent doucement vers l'intérieur et vers l'extérieur en signe de gratitude. Parfois les yeux sont fermés, parfois ils sont ouverts.

Champs sémantique linguistique

Gratitude, transcendance, illumination, vie, grandeur.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique.

Niveau

Groupe d'initiation. Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteur de la danse

Rolando Toro Acuña.

MUSIQUE

- Titre : Apo Stigmi Se Stigmi
- Artiste : Evanthia Reboutsika
- Album : Asteri Ki I Efhi
- Durée : 4,45
- Collection : Bs As 66-04

DANSE SOUFI (Derviche tourneur)

Résumé

Nous tournons individuellement, connectant le ciel et la terre.

Ligne de vivencia principale

Transcendance.

Objectifs

- Favoriser la connexion transcendante dans un lien entre la terre et le ciel.
- Susciter un changement d'état de conscience.
- Faciliter la transition vers l'"ici et maintenant".

Projection existentielle

Nous sommes une antenne pour connecter l'énergie cosmique à la terre. Elle s'inspire de la danse des Derviches tourneurs dans le Soufisme, la branche mystique de l'islam. Pour nous, en Biodanza, cette danse est l'occasion d'entrer dans le vertige de l'existence avec confiance dans la vie, et de pouvoir revenir à l'ici et au maintenant.

Description et consignes

Nous formons des rondes de quatre ou cinq personnes, une personne est au centre de chaque petite ronde.

Nous commençons debout, les yeux ouverts, un bras vers le sol et l'autre vers le ciel. La musique démarre et sur le rythme, nous commençons à tourner sur nous-même, sans déplacement, avec le regard en avant. La personne qui danse choisit de tourner vers la gauche ou vers la droite (comme c'est mieux pour elle), quel bras se tend vers le haut et quel bras se tend vers le bas est aussi un choix personnel.

Effectuez les tours très progressivement. Vous allez à la vitesse à laquelle vous vous sentez à l'aise. On ralentit avant de s'arrêter.

Une variante est décrite dans la section "Musique".

Champs sémantique linguistique

Tourner, ciel, terre, « vertige de l'existence », abandon, ici et maintenant, confiance.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique. Partie descendante de la courbe.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles avec plus d'un an d'expérience.

Auteur de la danse

Rolando Toro Araneda (variante de Verónica Toro et Raúl Terrén)

MUSIQUE

C'est la musique que Rolando Toro Araneda a proposée, elle est plus douce, elle permet de tourner progressivement et de réduire la vitesse petit à petit.

- Titre : Whisper in a hurricane
- Artiste : Heart Beat
- Durée : 4,10

La musique suivante est utilisée dans une variante proposée par Verónica Toro et Raúl Terrén. Chacun va à la vitesse à laquelle il se sent à l'aise et lorsque la musique s'arrête, vous vous arrêtez immédiatement. Normalement, vous pouvez marcher aussitôt et vous ne perdez pas l'équilibre. Dans tous les cas, nos compagnons sont là pour prendre soin de nous pendant la danse et surtout quand la musique se termine et que nous essayons de marcher.

- Titre : Moxica And The Horse [Part]
- Artiste : Vangelis
- Durée : 4,12
- Collection : Bs As 09-02

DE CHAOS À ÉROS

Résumé

Danser dans le chaos puis en sortir avec l'aide de l'amour.

Ligne de vivencia principale

Transcendance – Vitalité.

Objectifs

- Consolider la capacité de **entrega** à diverses situations de la vie, y compris les situations conflictuelles.
- Stimuler la confiance en l'aide des autres par leur amour.
- Renforcer la résilience.

Projection existentielle

Dans plusieurs récits sur l'origine du Cosmos, et en particulier dans la Théogonie d'Hésiode, il est raconté qu'au commencement était le Chaos et qu'un peu plus tard surgit une énergie organisatrice, Éros. On peut associer Éros à l'énergie de connexion qui permet la création de la matière depuis les particules élémentaires jusqu'à la vie elle-même. Éros est l'attracteur au sein du Chaos.

Description et consignes

La moitié du groupe danse avec le soutien de l'autre moitié. Ceux qui accompagnent s'assoient pour le moment dans un cercle aussi large que possible et ceux qui dansent passent au centre.

Nous commençons la danse en s'abandonnant à la musique qui induit une expérience de désorganisation et de manque de contrôle de nos mouvements.

Nous entrons dans le chaos en nous laissant tomber au sol, en continuant la danse jusqu'à ce que nous manquions de force et que nous nous arrêtons.

La musique nous invite alors à chercher en nous un attracteur, cette énergie de vie que nous avons tous pour sortir de situations difficiles. Peu à peu, nous entrons de nouveau en mouvement, rampant, puis à genoux. Pour se lever nous nous aidons des mains de nos compagnons, qui se seront mis debout en cercle autour de nous. Ils sont la manifestation d'Éros comme la divinité de l'amour qui, avec l'Éros primordial de la vie qui bat en nous, constituent les deux manifestations d'Éros, les deux attracteurs essentiels pour sortir des situations chaotiques. Une fois debout, nous marchons de manière plus ferme, plus autonome et triomphante. Nous pouvons aussi danser, célébrant la vie. Nous terminons par une étreinte contenante.

Champs sémantique linguistique

Éros, Chaos, primordial, forces, abandon.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique.

Suggestions et avertissements

Il est nécessaire de démontrer toute la danse (et pas seulement une partie).

C'est une danse très déflagrante, il est donc important de l'exécuter avec des groupes préparés qui peuvent accueillir et contenir ces émotions.

Elle peut également être réalisée pour une seule personne (ou quelques personnes dans des sous-groupes d'au moins 8 personnes) comme un défi. Dans ce cas, la personne qui dansera est choisie par le/la facilitateur/trice (nous pouvons inviter ceux pour qui nous sentons que cette danse conviendrait dans ce moment de vie, et qui ont un degré satisfaisant d'intégration personnelle).

Niveau

Groupe de Radicalisation de la vivencia. Écoles avec plus d'un an d'expérience.

Auteurs de la danse

Raúl Terrén et Verónica Toro.

MUSIQUE

- Titre : 12 – Mother Africa Reprise
- Compositeur : Hans Zimmer
- Album : The power of one
- Durée : 8,05
- Collection : Bs As 25-04

EXPANSION INTÉRIEURE

Résumé

Réaliser une danse qui lentement occupe tout l'espace que notre corps peut englober.

Ligne de vivencia principale

Transcendance.

Objectifs

- Renforcer l'intégration de l'identité.
- Stimuler l'estime de soi.
- Favoriser l'intimité et l'écoute de soi.

Projection existentielle

Les expériences de notre vie s'impriment dans notre corps de différentes manières, certaines limitant l'expression et le développement de nos mouvements, ce qui affecte réciproquement notre expression vitale quotidienne.

Quand le corps diminue et rétrécit, sous une force que l'on encourage sans s'en rendre compte, nous occupons moins d'espace que ce que nous sommes réellement. Les muscles vivent donc contractés (ce qui est visible dans la posture des épaules rentrées et de la tête vers le bas, parmi d'autres parties du corps qui rétrécissent) enlevant la sensibilité. Nous pouvons dire que nous n'occupons pas tout l'espace que notre corps peut occuper. Cette attitude inconsciente se manifeste et se maintient dans le temps pour différentes raisons (peur de s'exprimer, honte, timidité, méfiance, stress...) et affecte le ton et la force de la voix.

Nous, êtres humains avons la possibilité de nous voir, observer nos comportements et essayer de les comprendre. C'est comme cela que nous pouvons rendre consciente cette action de rétraction qui est inconsciente.

Il y a une force intérieure qui nous appelle à exprimer pleinement notre identité et l'identité existe dans chaque cellule de notre corps.

Description et consignes

La proposition consiste à éveiller la danse depuis l'intérieur du corps vers l'extérieur, à étendre l'Être de l'intérieur (on peut imaginer les os, les muscles, le sang qui coule dans les veines, la peau jusqu'à... la pointe des cheveux) jusqu'à la limite de l'espace personnel (kinesphère). Cet espace vital que nous sommes et qui nous correspond par le simple fait d'exister peut être habité en plénitude et sans crainte d'être élargi au maximum. Cette danse a une première phase d'expansion où nous commençons à sentir l'espace que le corps occupe, une deuxième phase où nous éveillons l'intégration des trois centres et une troisième phase où nous ajoutons la voix qui naît des entrailles et voyage à travers les trois centres, jusqu'à s'élever puissamment et profondément en symbole d'unification. Nous nous aidons du stimulus musical. Nous dansons l'expansion de notre être depuis l'intérieur vers l'extérieur, la pleine corporéité, les trois centres en intégration et la voix canal de notre identité.

Champs sémantique linguistique

Expansion, intimité, occuper, confiance, valorisation, potentialités, voix.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique. Partie descendante de la courbe.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Rodrigo O. Garcia et Hannah Szmukler.

MUSIQUE

- Titre : Find Our Way Home
- Artiste : Message to Bears
- Album : Departures
- Durée : 5,51

FILIATION COSMIQUE

Résumé

Danse individuelle de connexion avec notre origine cosmique.

Ligne de vivencia principale

Transcendance.

Objectifs

- Intensifier la vivencia de splendeur.
- Stimuler la perception de faire partie de la totalité.

Projection existentielle

Nous sommes les enfants des étoiles, le calcium de nos os et le fer de notre sang proviennent des étoiles de deuxième génération. Nous avons littéralement une filiation cosmique. Il est important de pouvoir sentir la magnificence d'être constitué par les atomes de l'origine de l'univers. Nous sommes les enfants des étoiles, nous sommes nés pour briller.

Description et consignes

La danse individuelle commence par une connexion profonde avec soi-même, à partir de laquelle, très lentement, les bras et la tête s'élèvent doucement vers l'infini. Nous entrons dans une expérience d'expansion de notre identité et de sentiment d'appartenance à la totalité.

Champs sémantique linguistique

Étoiles, filiation, cosmique, magnificence, totalité.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique. De préférence à la fin, dans la partie ascendante de la courbe, mais peut aussi se faire au début, dans la partie descendante.

Suggestions et avertissements

Il est conseillé de réaliser cette danse après une **danse de la semence en groupe**, lorsque nous sommes tous debout, et avons déjà grandi.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Raúl Terrén et Verónica Toro.

MUSIQUE

- Titre : Fly away
- Artiste interprète : Capo Productions
- Compositeur : Fredric Legault-Capozio
- Album : Fly Away
- Durée : 4,41

APPEL INTÉRIEUR

Résumé

En position de semence, nous nous élevons, en nous appelant nous même par notre propre prénom.

Ligne de vivencia principale

Transcendance.

Objectifs

- Consolider l'auto-estime.
- Faciliter la connexion de la personne avec elle-même.

Projection existentielle

Le but de cet exercice est de redécouvrir son identité profonde. C'est une danse qui renforce l'estime de soi. Elle nous permet de nous connecter avec nous-mêmes, avec notre beauté, avec nos valeurs et en même temps elle nous élève.

Description et consignes

La danse débute en position de semence et la personne commence lentement à s'appeler par son propre prénom. C'est un appel à soi, viscéral, profond, authentique. À partir de cet appel, la personne commence à se déployer, à s'ouvrir et continue de s'appeler avec douceur. Peu à peu, elle se révèle et ressent la joie de vivre, d'être et d'accepter qui elle est. Accepter sa présence dans le monde comme un être unique et sans pareil.

Champs sémantique linguistique

Appel, nom, identité profonde, s'élever, se déployer, acceptation.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles avec plus d'un an d'expérience.

Auteurs de la danse

Verónica Toro et Raúl Terrén.

MUSIQUE

- Titre : Naked Spirit (featuring Djivan Gasparyan)
- Artiste : Sainkho Namtchylak
- Album : Naked Spirit
- Durée : 4,40
- Collection : Bs As 29-03

RONDE DE FLUIDITÉ AVEC CHANT

Résumé

Ronde fluide qui se tient par la main, accompagnant la musique.

Ligne de vivencia principale

Transcendance.

Objectifs

- Favoriser l'union du groupe
- Renforcer le sentiment d'appartenance à l'humanité.
- Connecter avec la musicalité.
- Encourager l'expression de la voix.

Projection existentielle

Connexion avec l'harmonie de l'expression et le sentiment d'unité.

Description et consignes

Nous formons une ronde en nous tenant par les mains de manière sensible. La distance entre les personnes nous permet de bouger légèrement nos bras (un peu moins d'un mètre environ entre chacun). La ronde ne se déplace pas, elle ne tourne pas. Nous adoptons une posture détendue, les yeux se ferment doucement, **corvas un poco curvas**, la bouche est entrouverte... Au début de la musique, nous mettons nos bras en mouvement avec beaucoup de fluidité et de douceur,

inspirés par la musique et les mouvements des mains et des bras des compagnons à nos côtés. Toute la ronde s'inspire les uns les autres. Peu à peu nous commençons à chanter avec harmonie et douceur (avec le son "aaaaa", l'air sort de la partie inférieure des poumons ou de l'abdomen) ; en chantant selon la mélodie de la musique et en maintenant un lien de groupe (un même volume).

Champs sémantique linguistique

Fluidité, chant, connexion, union, sensibilité.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique. Lorsque la courbe descend, immédiatement après la Phase III d'**Harmonisation**.

Suggestions et avertissements

Il est fréquent dans des groupes avancés que le groupe continue de chanter même après que la musique soit finie.

Niveau

Groupe d'initiation avec plus de trois mois d'expérience. Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteur de la danse

Rolando Toro Acuña.

MUSIQUE

- Titre : Earth born
- Artiste : Kitaro
- Album : Silver cloud
- Durée : 2,35
- Collection : IBF (Rolando Toro Araneda) 11-06

RONDE DES VIRTUDES

Résumé

Communiquer ses propres valeurs.

Ligne de vivencia principale

Transcendance.

Objectifs

- Renforcer l'identité
- Favoriser une image positive de soi.
- Renforcer l'estime de soi.
- Stimuler la confiance.

Projection existentielle

Renforcer son identité et sa présence dans le monde parce que tout le monde est blessé par la disqualification. Fortifier l'estime de soi. Cela nourrit l'identité et la rend **publique**. Non seulement nos compagnons entendent les trois vertus, qualités, beautés, mais c'est l'univers entier qui conspire avec ce que je réaffirme chaque minute ma présence dans la vie.

Description et consignes

Nous formons des groupes de 5 (ou un peu plus). Une personne est placée au centre et se connecte avec les yeux fermés dans une posture d'intimité avec ses valeurs, sa beauté intérieure. Elle choisit 3, 4 ou 5 (maximum) de ses propres vertus, attributs, qualités ou beautés. Puis elle ouvre les yeux, se connecte avec ses compagnons et exprime chacune vertu, une à chaque compagnon. Cela nous relie à l'estime de soi. Par exemple, je suis sensible, je suis intense, je suis généreux....

Si la personne ne parvient pas à parler, elle laisse sa place à une autre personne et retourne dans la ronde.

Champs sémantique linguistique

Qualification, **virtud**, intérieur, valeur, acceptation.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase IV – Cholinergique.

Suggestions et avertissements

Parfois, il arrive que la personne au centre ne trouve rien de beau à dire sur elle-même et pleure beaucoup. C'est un exercice très important pour se connecter avec l'acceptation de sa propre beauté.

Niveau

Groupe d'initiation avec plus de trois six d'expérience. Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Verónica Toro et Raúl Terrén.

MUSIQUE

- Titre : Spiritual
- Artiste : Charlie Haden et Pat Metheny
- Album : Beyond th Missouri Sky
- Durée : 8,23
- Collection : Bs As 61-07 et HLB 23-19

GUÉRIR NOTRE LIGNÉE

Résumé

Danse individuelle qui encourage la sélection parmi les messages venant de nos ascendants afin de ne délivrer à nos descendants que ceux qui nous semblent cohérents avec nos valeurs.

Ligne de vivencia principale

Transcendance – Vitalité.

Objectifs

- Encouragez la libération des apprentissages non désirés induit par nos ancêtres.
- Renforcer l'intention de laisser une empreinte positive sur l'humanité.

Projection existentielle

Chacun de nous porte des histoires du passé, des messages de nos ancêtres qui peuvent être bons et moins bons. Il y a des héritages que nous ne voulons pas transmettre à nos enfants, à nos neveux ou à d'autres êtres qui nous accompagnent dans la vie : étudiants, employés, personnes dont nous prenons soin et qui reçoivent le message de la vie à travers nous. C'est notre défi de pouvoir guérir notre lignée, de savoir filtrer les messages qui nous ont été donnés, de choisir lequel d'entre eux transmettre aux générations futures et aussi de générer de nouveaux messages à laisser à l'humanité.

Description et consignes

La danse commence dans une position d'intimité, puis les mains s'étendent depuis le milieu de la poitrine, élargissant le mouvement et ouvrant les yeux. C'est une danse d'intensité gestuelle, avec différents mouvements dans les trois plans de la danse : haut, moyen et bas. Parfois, les mains reviennent à la poitrine, notre centre affectif, avec l'intention d'être dans un présent ici et maintenant, lançant dans le futur cette énergie aimante de guérison pour notre lignée. Selon la musique, il y aura des moments avec les yeux fermés et quand la musique invite à l'expansion des moments avec les yeux ouverts.

Champs sémantique linguistique

Message, guérir, lignée, héritage, humanité.

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénergique. Lorsque la courbe commence à descendre.

Niveau

Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteurs de la danse

Verónica Toro et Alejandro Balbi Toro.

MUSIQUE

- Titre : London + Solomon Vandi (utiliser les deux musiques l'une à la suite de l'autre)
- Artiste : James Newton Howard
- Album : Blood diamond

Observation : il existe une version éditée avec les deux thèmes musicaux ensemble disponibles dans la collection Buenos Aires 76 (l'utiliser dans ce cas jusqu'à 5,20).

VÉNÉRATION DE L'HUMANITÉ (et variante : VÉNÉRATION DU FÉMININ ET DU MASCULIN)

Résumé

S'incliner devant l'humanité.

Ligne de vivencia principale

Transcendance – Affectivité.

Objectifs

- Encourager la vénération de l'humanité.
- Favoriser la réconciliation avec l'humanité.

Projection existentielle

Connexion avec la sacralité de l'être humain.

Description et consignes : « Vénération de l'humanité »

Le groupe est divisé en deux rangées, se faisant face, se regardant à une distance minimale de 4 mètres. Les danseurs d'une rangée avancent lentement et s'arrêtent pour contempler ceux de l'autre rangée (l'humanité dans son ensemble), ils s'inclinent jusqu'à s'agenouiller. Un genou posé sur le sol et la tête légèrement baissée. **Van incorporandose** jusqu'à ce qu'à se redresser en position debout et retourner à leur place. Puis les rôles s'inversent, les gens de l'autre rangée vénèrent le premier groupe avec la même dynamique.

Le groupe qui reçoit reste debout les yeux ouverts, avec une attitude réceptive.

Description et consignes de la variante : « Vénération du féminin et du masculin »

L'objectif est de vénérer et de nous réconcilier avec le féminin et le masculin.

La dynamique est la même, mais les rangées sont composées d'hommes et de femmes. Les hommes vénèrent d'abord les femmes, puis les rôles sont inversés.

Champs sémantique linguistique

Respect, amour infini, vénérer, se réconcilier avec le genre (dans le cas de la variante)

Moment adéquat dans la courbe-séance

Phase II – Adrénérquique. Lorsque la courbe commence à descendre.

Niveau

Groupe d'initiation avec plus de trois mois d'expérience. Groupe d'Approfondissement et de Radicalisation de la vivencia. Écoles.

Auteur de la danse

Rolando Toro Acuña.

MUSIQUE

Les deux morceaux peuvent être utilisés pour adorer l'humanité. Comme le premier est plus long, il peut être utilisé pour la démonstration et pour le premier groupe et le second pour le second groupe.

Utilisez ceci pour la version où les hommes vénèrent les femmes.

- Titre : The secret wedding
- Artiste : James Horner
- Album : Braveheart
- Durée : 6,37 (peut être raccourcie)
- Collection : Bs As 61-11

Utilisez ceci pour la version où les femmes vénèrent les hommes.

- Titre : For the love of a princess
- Artiste : James Horner
- Album : Braveheart
- Durée : 4,11 (peut être raccourcie)
- Collection : Bs As 61-10



CIMEB
Centre d'Investigation des Musiques et Exercices de
Biodanza Système Rolando Toro
d'Argentine et d'Espagne
(Directeurs : Verónica Toro et Raúl Terrén)
www.cimeb.wordpress.com