LA BIODANZA ®

Musique, mouvement et émotion en groupe

POURQUOI PRATIQUER LA BIODANZA ?

- **Dans l'instant**
  - **Un moyen de retrouver ou d'entretenir la joie de vivre**
  - **Une façon de mieux vivre avec son corps**
  - **Un effet positif sur la santé, physique et mentale**
- **A plus long terme**
  - **Des relations plus harmonieuses avec les proches et avec soi même**
  - **Une plus grande cohérence des pensées, des désirs et des sentiments**
  - **Un renforcement de l'identité et des décisions plus pertinentes**

Les effets… en bref

MOINS DE…

- Tensions
- Tristesse
- Anxiété
- Stress
- Fatigue
- Rigidité
- Fermeture
- Perte de sens

PLUS DE…

- Joie de vivre
- Détente
- Bien être
- Dynamisme
- Courage
- Flexibilité
- Ouverture
- Générosité

LA BIODANZA®, POUR QUI ?

- **Tous les âges, de 3 à 90 ans**
- **Toutes les conditions physiques**
- **Possibilité pour les personnes en situation de handicap d'intégrer un groupe hebdomadaire**
- **Des séances spécifiques pour :**
  - **Les enfants**
  - **Les familles**
  - **Les adolescents**
  - **Les seniors**

Il ne faut pas savoir danser, seulement avoir envie de bouger !

COMMENT ÇA SE PASSE ?

- **Des séances d'une heure à deux heures**
- **Des musiques variées (classique, jazz, latino…)**
- **Des propositions qui stimulent le mouvement : consignes et démonstration**
- **Une courbe activation / relaxation qui détend émotionnellement et physiquement**
- **Un temps de parole au début de chaque session**

Venir avec : une tenue souple, une bouteille d'eau, l'humeur du moment…

COMMENT ÇA MARCHE ?

- **Le corps, dans l'ici et maintenant, vécu intensément**
- **Activation du système nerveux sympathique puis parasympathique (relaxation)**
- **Expérience > Conscience**
- **Conscience perceptive et affective > Conscience réflexive**
- **Développement des potentiels grâce à un environnement enrichi**

L'IMPORTANCE DU GROUPE HEBDOMADAIRE

- Un apprentissage progressif des exercices, du feedback, du respect des limites de l'autre
- Un « cocon » sans jugements, sans interprétation, sans recherche de performance
- Une mise en confiance qui permet à chacun de s'exprimer librement
- Chaque participant ose de plus en plus être lui-même, sans crainte du regard des autres

LES ORIGINES…

- **Créée dans les années soixante par Rolando Toro Araneda, poète, psychologue et anthropologue chilien au Centre d'Anthropologie Médicale de l'Université de Santiago**
- **Biodanza® est un terme forgé sur le préfixe grec "Bios" qui signifie "Vie" et sur le mot Danza, danse en français, avec son sens premier de "mouvement intégré et plein de sens". Poétiquement, la Biodanza® c'est la danse de la vie.**
- **La méthodologie de la Biodanza est née d'un principe fondamental : mettre la vie au centre, dans les émotions, les pensées et les actions.**

LA CREATION DE LA BIODANZA
DATES CLÉS

- 1965 : premières recherches en institutions psychiatriques au Chili
- 1970 : création de la « psychodanza », rebaptisée plus tard « Biodanza »
- 1974 : la Biodanza arrive en Argentine
- 1979 : la Biodanza gagne le Brésil
- 1989 : arrivée de Rolando Toro en Italie et premières écoles en Europe
- 1998 : 1ère Ecole de formation de professeurs en Belgique (Bruxelles)

DES RÉFÉRENCES EN BELGIQUE

- Plus de 90 professeurs diplômés dont **plus de 60 en exercice**
  - Dans les 3 régions
  - Dans les villes comme à la campagne

- La Biodanza se pratique
  - dans l'administration fédérale
  - une douzaine d'écoles
  - des résidences médicalisées pour seniors
  - des centres de jour pour personnes en situation de handicap

POUR TROUVER UN COURS PRES DE CHEZ VOUS…

www.biodanza.be

QUELQUES TÉMOIGNAGES (1)

« L'intégration de la Biodanza dans ma vie m'a surtout apporté la justesse. Cette capacité de me manifester d'une façon juste m'a aidée à me sortir de ma maladie (la fibromyalgie), a apporté l'amour dans mes relations, dans mon couple, dans mon travail »
Irena

« La Biodanza a transformé ma vie. Il y a une qualité de contact hors du commun et résolument positive et amicale. Je vis avec une intensité multipliée, suis beaucoup plus sensible aux beautés qui m'entourent et goûte le bonheur du partage »
Christiane

QUELQUES TÉMOIGNAGES (2)

« La Biodanza me permet de réaliser mes rêves et mes projets avec calme, douceur, en laissant venir les choses et gens à moi plutôt que de réagir émotionnellement et/ou négativement »
Cécile

« La Biodanza, pour moi, c'est une haute école de la vie, une université de la paix. Elle permet de se reconnecter, de toucher l'essentiel, de redonner l'élan vital, l'envie de créer sa vie, de marcher son chemin. Elle redonne les bases, permet l'autonomie, stimule les racines et les ailes »
Bénédicte

INFORMATIONS POUR PUBLICS SPÉCIFIQUES

BÉNÉFICES OBJECTIFS POUR LA SANTÉ DES PERSONNES ÂGÉES (EN PARTICULIER)

- Augmentation de la capacité respiratoire
- Récupération de l'habileté motrice
- Diminution des tensions et des rigidités
- Diminution des douleurs psychosomatiques
- Rétablissement du lien social
- Amélioration des capacités de communication
- Renforcement de la confiance en soi
- Dépassement des stéréotypes

BÉNÉFICES OBJECTIFS POUR LES ENFANTS (EN PARTICULIER)

- Développement des habiletés motrices
- Meilleur sens du rythme, coordination, équilibre
- Meilleur respect des rythmes biologiques, auto-régulation
- Amélioration des capacités d'expression créative, verbale, intellectuelle
- Sociabilisation, capacité d'être en lien
- Diminution de l'agressivité
- Communication affective, solidarité et collaboration
- Augmentation de la confiance en soi, développement de l'autonomie

BÉNÉFICES OBJECTIFS EN ENTREPRISE

- Augmentation de la créativité
- Amélioration de la concentration
- Amélioration de la qualité des interactions

  ⇒ Construit la cohésion et développe l'esprit d'équipe
- Augmentation de la motivation et de l'implication dans l'organisation

  => Diminution du turnover du personnel
- Diminution des risques psychosociaux (stress, burn-out…)

  ⇒Amélioration du climat social et du bien-être au travail

  ⇒Réduction de l'absentéisme

POUR APPROFONDIR TEL OU TEL POINT…

QUELQUES DÉFINITIONS

LES 5 LIGNES

QUELQUES BASES SCIENTIFIQUES

LA BIODANZA AUJOURD'HUI

ROLANDO TORO ARANEDA

EN SAVOIR PLUS…
QUELQUES DÉFINITIONS

- « Un système pour stimuler la joie de vivre, pour améliorer l'intégration entre l'esprit et le corps et pour renforcer le lien entre les personnes. »

  Rolando Toro Araneda

- « La Biodanza est un système d'intégration humaine, de rénovation organique, de rééducation affective et de réapprentissage des fonctions originaires de la vie.

  Sa méthodologie consiste à induire des vivencias intégrantes via la musique, le chant, le mouvement et les situations de rencontre en groupe. »

LES BENEFICES POUR LA SANTE PHYSIQUE ET MENTALE

- Sentir notre énergie, notre impulsion à cheminer dans le monde.
- Ressentir le désir et le plaisir de la vie, avec tous nos sens.
- Entretenir des relations humaines harmonieuses dans le respect des limites de soi et de l'autre.
- Innover et créer au quotidien, dans chaque acte de la vie.

LE DEROULEMENT D'UNE SEANCE PRÉCISIONS CLÉS

- Bien que chaque exercice fasse l'objet d'une consigne claire et d'une démonstration de la part du facilitateur, sa réalisation est toujours un espace de liberté : il n'y a pas de modèle, mais une invitation à la danse, à l'expérience, à la vivencia.
- Les exercices proposés sont, dans leur stricte réalisation motrice, très simples et à la portée de tous. Il n'est nullement besoin de savoir danser ou de posséder une quelconque habileté physique particulière pour pratiquer la Biodanza®.
- Des porteurs de légers handicaps peuvent parfaitement s'intégrer à des groupes dits «réguliers » non spécifiques.

LES 5 LIGNES DE VIVENCIA

1) LA VITALITE

C'est l'envie de bouger, de mettre son corps en mouvement.

Un élan… VITAL !

Mais c'est aussi la capacité à « s'auto-réguler », à gérer l'alternance activation/repos qui permet l'équilibre et répond à l'instinct d'auto-conservation.

Augmentation de la motivation à vivre…

LES 5 LIGNES DE VIVENCIA

II) L'AFFECTIVITE

La Biodanza permet de se relier aux autres de façon authentique et harmonieuse, en développant des qualités de respect, d'amitié, d'altruisme, de compassion pour l'autre.

Empathie, tolérance, acceptation des différences, capacité d'être en lien…

Capacité de feedback, aussi en cas de relations toxiques

LES 5 LIGNES DE VIVENCIA

III) LA CREATIVITE

Capacité d'innover, de s'adapter, de transformer et de construire sa vie en ayant des relations nouvelles et variées avec le monde.

Créativité existentielle et artistique

Capacité d'expression de soi, de son identité profonde

LES 5 LIGNES DE VIVENCIA

IV) LA SEXUALITE

Danse favorisant l'expression des instincts, la Biodanza réveille le désir de vivre, sans culpabilisation, affine la sensibilité et stimule l'aptitude au plaisir.

Plaisirs de tous ordres, aussi bien auditifs que gustatifs, tactiles, kinesthésiques…

LES 5 LIGNES DE VIVENCIA

V) LA TRANSCENDANCE

Il s'agit ici de se relier à l'univers, au delà des humains présents dans le groupe, et de développer une conscience éthique et écologique.

Expérience de l'unité, de la totalité, de la connexion à la nature et du lien indifférencié

LES BASES SCIENTIFIQUES DE LA BIODANZA

- Études sur le mouvement, la musique et la danse
- Biologie & Physiologie
- Anthropologie, éthologie
- Psychologie & Psychiatrie
- Pédagogie
- Neurosciences

LE FONDATEUR DE LA BIODANZA® : ROLANDO TORO ARANEDA

- Né au Chili en 1924
- Psychologue et anthropologue
- Poète, peintre, musicien
- Titulaire d'une chaire universitaire en Psychologie de l'Art et de l'Expression (Université de médecine de Santiago du Chili)
- A vécu au Chili, en Argentine, au Brésil et en Italie
- Créateur du système Biodanza®
- Chercheur infatigable et créatif jusqu'au16 février 2010

UN RAYONNEMENT INTERNATIONAL

- 180 écoles de formation, dans plus de 35 pays
- Plus de 3000 professeurs dans le monde

DES RÉFÉRENCES DANS LE MONDE

- En Amérique du Sud (au Brésil notamment), la Biodanza est présente dans les institutions (entreprises, écoles) et administrations de santé (hôpitaux, résidences médicalisées, etc.), auprès des populations défavorisées, des jeunes en situation de risque (formation des travailleurs sociaux, des personnels de police, etc.)

- Au Royaume-Uni, la Biodanza est reconnue dans le Système National de Santé comme thérapie complémentaire inscrite au "British Register of Complementary Medecine", sous la rubrique "Médecine Physique ».