

# LA BIODANZA



Pour le bien-être et la qualité de vie

Systeme Rolando Toro

*Une méthode d'épanouissement humain basée sur les effets synergiques de la musique, du mouvement et des émotions.*

*« La Biodanza est une pédagogie de l'art de vivre ; une poésie de la rencontre humaine »*

*Pr Rolando Toro Araneda, créateur de la Biodanza*

## Un parcours innovant pour le développement humain

La Biodanza est un système pédagogique qui associe musique, mouvement et exercices de rencontres pour développer les potentiels humains de vitalité, créativité, affectivité, sexualité et transcendance.

S'appuyant sur les découvertes les plus récentes en neurosciences et en sciences humaines, elle offre un stimulus continu pour l

- Se mouvoir avec joie,
- Entrer en relation avec les autres,
- Avoir le courage de s'exprimer,
- Percevoir ses propres rythmes naturels,
- Sentir la vie plutôt que la penser.

Il s'agit d'une pratique remarquable pour développer l'estime de soi et la conscience de sa propre identité.

Au travers de l'expérience du corps, de l'émotion et de la rencontre avec les autres naît une sensibilisation profonde à soi-même, à l'humanité et au monde qui nous entoure.

*Apprendre que vivre est un art, redécouvrir le corps, rencontrer le cœur... développer le meilleur de ses propres talents et de ses qualités humaines... voilà ce qu'est la Biodanza.*

## Objectif de la Biodanza

### Développer les potentiels humains et existentiels

Tous les exercices de Biodanza ont été pensés pour stimuler et développer les cinq grands potentiels qui contribuent à la création de l'identité humaine :

Le potentiel de vitalité : elle est l'expression de l'énergie vitale, du dynamisme, de la motivation à vivre et de l'élan de vie. Ce potentiel englobe aussi la fonction fondamentale de l'autorégulation organique, c'est-à-dire l'alternance entre les phases d'activité et de repos.

Le potentiel de Créativité : c'est la capacité d'innover, d'explorer le monde avec confiance et de faire des choix. Ce potentiel nous rend capables de régénérer notre vie et d'enrichir notre expression verbale et non verbale.

Le potentiel d'Affectivité : elle est la prédisposition à ressentir l'amour, l'amitié, la solidarité, la générosité, le sentiment d'appartenance et de fraternité. C'est la capacité de créer du lien, l'union avec nos semblables et la relation avec la vie. Selon Rolando Toro, l'affectivité représente « l'intelligence de l'espèce ».

Le potentiel de Sexualité : en Biodanza, ce potentiel implique avant tout la réconciliation avec le plaisir cénesthésique : le plaisir de se sentir vivant, de vivre dans son corps, de s'abandonner, de redécouvrir et cultiver l'intimité, le contact et la sensualité, ainsi que tout ce qui permet de savourer la vie.

Le potentiel de Transcendance : elle est liée aux sensations internes de plénitude, d'expansion de conscience, de perception et de communion intime avec toutes les manifestations de la vie. C'est le sentiment d'appartenance à une dimension qui nous dépasse : l'Humanité, la Nature, l'Univers...

## Biodanza : ses origines et son créateur

La Biodanza est née de la recherche et de l'expérience personnelle de Rolando Toro Araneda, psychologue et anthropologue chilien.

Rolando Toro a fondé la première École de Biodanza à Fortaleza (Brésil) en 1982. D'autres écoles ont ensuite été créées et le mouvement mondial de Biodanza a commencé à se répandre dans le monde. Entre 1989 et 1996, le fondateur a vécu en Italie, pays à partir duquel il a œuvré à la diffusion de son système. La première école européenne de Biodanza a vu le jour en Suisse en 1990, suivie en 1991 par l'école modèle Rolando Toro en Italie.

*« La Biodanza a débuté discrètement dans ma vie. Puis elle s'est peu à peu renforcée, en éveillant l'intérêt des personnes, en suscitant des changements surprenants chez certains participants et en créant surtout un sentiment de renaissance et d'espoir dans la vie. De nombreuses forces se sont manifestées en moi pour finalement me conduire à la conception de cette combinaison d'art, de science et d'amour. Je ressentais que se créait la possibilité du contact pur avec la réalité vivante, à travers le mouvement, les gestes et l'expression des sentiments. La musique était le langage universel, le seul que tous pouvaient comprendre dans la Tour de Babel du monde ; la danse était la forme idéale pour intégrer le corps et l'âme et elle pouvait transmettre bonheur, tendresse et force à tous les participants. Ce fut à partir de cet ensemble d'expériences et de sensations que surgit le désir de former de petits groupes pour danser, chanter et se rencontrer avec la musique »*

Rolando TORO

En 1998, il est rentré au Chili, son pays natal. Jusqu'en 2010, date de son décès, Rolando Toro a assumé la direction et la présidence de l'International Biocentric Foundation (IBF), organisme qui gère le « Système Biodanza Rolando Toro » et l'ensemble du patrimoine méthodologique de la Biodanza.

La Biodanza est aujourd'hui présente dans une quarantaine de pays du monde.

## Une méthodologie novatrice

### Musique, mouvement, émotions, vivencia

Le système de la Biodanza éveille les potentiels humains parce qu'il combine de façon synergique un ensemble de facteurs extrêmement bénéfiques pour la santé existentielle et la joie de vivre. Ces facteurs sont :

- **La musique** : chaque exercice de Biodanza est accompagné de musiques spécifiques choisies avec soin pour leurs qualités d'éveil. Elles facilitent l'expression de soi et stimulent profondément les émotions et la sensibilité existentielle.
- **Le mouvement** : les mouvements proposés invitent à redécouvrir notre expression personnelle au travers de gestes authentiques et remplis de sens.
- **Les émotions** : dans la pratique de la Biodanza, toutes les émotions qui alimentent les forces de vie, la santé, la gaieté, la joie, le courage, la tendresse, la passion ou la confiance en soi sont profondément stimulées. Nous travaillons à exprimer et renforcer la partie saine de l'individu.

- **La vivencia** : chaque exercice a pour but de stimuler l'expression saine de notre identité à travers l'expérience que fait chacun de sa vivencia. La vivencia signifie « expérience vécue avec une grande intensité dans le moment présent, comprenant les sensations corporelles, viscérales et émotionnelles ». En d'autres termes, la vivencia a une force de réalité qui englobe l'être entier. Les vivencias confèrent à l'expérience subjective de chaque individu la palpitante qualité existentielle du vécu « ici et maintenant ».

## Une nouvelle façon de comprendre l'intelligence humaine

Les théories de la psychologie évolutive et les découvertes récentes des neurosciences ont désormais établi que l'intelligence humaine n'est pas seulement « logico-rationnelle ». Elle est formée d'un ensemble structuré de plusieurs intelligences en profonde interrelation : intelligence affective, interpersonnelle, intra-personnelle, kinesthésique (corporelle), spatiale, logico-mathématique, musicale, écologique et existentielle. Un développement harmonieux et complet de la personnalité passe par une stimulation opportune de ces diverses intelligences.

Tous les exercices qui composent le système Biodanz ont été pensés et créés de façon à stimuler progressivement l'ensemble de ces intelligences, afin de contribuer au développement intégré et sain de l'être humain.

### L'intelligence affective

Pour Rolando Toro, un saut évolutif spécifique à l'espèce humaine s'est produit grâce à l'extraordinaire développement des fonctions affectives qui ont introduit les sentiments d'amour, d'amitié, d'altruisme, de solidarité et de coopération dans le processus évolutif de l'humanité.

C'est la raison pour laquelle l'intelligence affective est considérée en Biodanza comme le noyau fondateur de l'identité humaine à partir duquel toutes les autres intelligences et potentialités peuvent se développer de façon saine.

*« Le but ultime de la Biodanza est d'élever le niveau de conscience éthique dont la source est l'intelligence du cœur ».*

*Rolando Toro*

## Les exercices

### Des instants qui font vivre la beauté de la vie

La méthodologie du système prévoit des exercices individuels, à deux, en petits groupes et avec le groupe entier.

Chaque séance comporte deux phases, une première plus active et dynamique et une seconde plus calme et relaxante.

Une séance de Biodanza dure environ deux heures et s'adresse à tout public, hommes et femmes, sans distinction. Des cours plus spécifiques existent également pour les personnes âgées, les personnes porteuses de handicap, les couples, les enfants et adolescents, etc...

La majorité des exercices sont accompagnés par une musique et sont introduits par des consignes précises qui en clarifient les buts et les significations profondes.

Certains exercices favorisent l'intégration corporelle, d'autres la sensibilisation, d'autres encore l'expression et le développement des différents potentiels humains.

Il n'est absolument pas nécessaire de savoir danser pour pratiquer la Biodanza. Une tenue confortable est conseillée.

## Le groupe

### Une expérience de rencontre avec l'humanité

Commencer à pratiquer la Biodanza signifie tout d'abord décider de participer à une expérience de groupe enthousiasmante.

C'est aller à la rencontre d'une humanité engagée, participante, relationnelle.

La Biodanza est constamment orientée vers la rencontre, la relation, la communication affective et le contact sensible avec les autres et avec soi-même.

L'épanouissement de la personne implique l'interaction avec les autres, l'être humain étant un être relationnel. C'est pour cette raison que la Biodanza ne peut pas se pratiquer individuellement.

Sa pratique régulière enrichit humainement et fait grandir intérieurement. Elle permet à chacun d'augmenter sa sensibilité à la vie, de se réapproprier le plaisir d'être au monde et le sentiment d'appartenir à l'univers vivant.

*« La beauté, le plaisir, la joie de vivre et de se réaliser appartiennent à tous ceux qui parviennent à se rencontrer profondément eux-mêmes et rencontrer les autres »*

*Rolando Toro*

## Les raisons de pratiquer la Biodanza

La pratique de la Biodanza répond à de nombreux besoins fondamentaux de l'être humain :

- Elle répond au besoin de bouger, de se mouvoir, de s'é mouvoir ;
- Elle développe la capacité d'être soi-même, de retrouver ses propres rythmes naturels et de vivre avec intensité chaque expérience de vie ;
- Elle libère la créativité existentielle en dehors des modèles et des conditionnements culturels et environnementaux ;
- Elle facilite l'expression des potentiels affectifs et la capacité à trouver de nouvelles motivations à vivre ;
- Elle promeut une nouvelle sensibilité à l'égard de la vie, permet de découvrir ses aspects les plus intimes et merveilleux ;
- Elle permet de développer sa capacité de prendre soin de soi et de son environnement ;
- Elle donne l'occasion de rencontrer les gens, d'améliorer ses relations, de stimuler la capacité de créer des liens qui respectent nos affinités.

La Biodanza permet ainsi d'enrichir notre vie de plus de vie, de liberté et de bonheur.

C'est pourquoi des milliers de personnes se familiarisent chaque année dans le monde avec ce nouveau système de développement humain et de croissance personnelle.

*Je remercie l'Association Suisse des Facilitateurs de Biodanza qui m'a autorisée à m'inspirer de sa brochure : [www.biodanza.ch](http://www.biodanza.ch)*