

Booster sa force vitale avec la Biodanza®

En français, « danse de la vie », la Biodanza® est une pratique qui allie mouvement, musique et émotions. Créée dans les années 1960 par le psychologue et poète chilien Rolando Toro, cette méthode de développement humain s'est depuis répandue dans le monde entier. Bien plus qu'une simple activité physique, elle est une invitation à se reconnecter à son corps, ses sensations et son élan vital.

Le principe fondamental de la Biodanza® repose sur l'idée que la danse et le mouvement concourent à libérer des émotions, réduire le stress et, plus généralement à améliorer le bien-être général. « À travers différents exercices, vous êtes invité à vous laisser porter par la musique. La Biodanza® n'est pas une danse à proprement parler avec des pas techniques, mais plutôt une expression libre et spontanée du corps, un moyen de se reconnecter à son intériorité et à son élan de vie », explique Carole Rivière. « C'est une invitation à retrouver le chemin du vivant et de la joie qui est en nous ».

Comment se déroule une séance ?

Chaque séance commence par une mise en rythme pour préparer le corps à bouger librement. Ensuite, des exercices sont proposés, généralement accompagnés de morceaux de musique choisis pour éveiller des émotions spécifiques. « Certains exercices favorisent la créativité, d'autres aident à renforcer la confiance en soi ou encore encouragent le lâcher-prise, etc. ». Le fait de danser ensemble, dans le respect de l'espace et du rythme de chacun, crée une forte énergie collective. On bouge ensemble, on se regarde, on se sourit, c'est un moment de partage qui nous invite à nous reconnecter aux autres ». La psychologue y voit même « une forme de résistance dans une société divisée et atomisée, où chaque individu semble de plus en plus isolé dans sa propre fractale technologique ».

AVEC LE CONCOURS DE...



Carole Rivière

Psychologue clinicienne,
docteur en pharmacie et
facilitatrice en Biodanza®
à Paris (75).

Et si on ne sait pas danser ?

« La danse, sous toutes ses formes, fait naturellement partie de l'enfance. La Biodanza® est une invitation à nous reconnecter à cette part de nous qui bouge, sans complexe, sans gêne » explique encore Carole Rivière. Peu importe votre âge, votre forme physique ou votre expérience en danse, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de bouger, juste celle qui vient du cœur et du corps. « Il ne s'agit pas de suivre une chorégraphie ou de viser la perfection, mais plutôt de s'abandonner à l'instant présent, de laisser la musique vous guider. La Biodanza® vise à sortir de la routine, à rompre avec l'immobilisme et à vivre chaque mouvement comme une forme d'expression unique ».

Quels sont les bienfaits ?

Pratiquer la Biodanza® régulièrement peut avoir de nombreux effets positifs sur la santé physique. Elle permet de renforcer la posture, d'améliorer la coordination et de stimuler la circulation sanguine. Les mouvements fluides et naturels favorisent également la détente et la gestion du stress.

Et d'un point de vue mental ?

Sur le plan émotionnel, la Biodanza® est un véritable catalyseur de bien-être. « Elle aide à évacuer les tensions accumulées et à gérer ses émotions, telles que l'anxiété, la colère ou la tristesse. Beaucoup de participants rapportent une sensation de légèreté et de joie après chaque séance, comme si une forme de libération s'était opérée ».

En savoir plus :

www.biodanza-federation-france.com