

# Biodanza ou l'art de danser sa vie

Approche de la vie plus que thérapie, la Biodanza travaille à l'éveil de nos potentialités et s'attache à nous reconnecter à notre intelligence instinctive. Découverte d'une pratique originale qui remet nos sens au cœur de notre vie.

## La Biodanza selon Catherine, 42 ans

Comment le processus se traduit-il dans ma vie ?

En quatre ans ma vie s'est transformée. J'ai vécu de grands bouleversements dans mon couple qui m'ont conduite à me séparer de mon mari. J'ai changé de lieux de vie, j'ai un nouveau compagnon, je m'appête à changer d'emploi, je suis profondément heureuse. Le parcours réalisé est étroitement lié à la vie quotidienne. Danser régulièrement induit des transformations subtiles, profondes, qui ont des répercussions directes dans la vie. En travaillant sur mon identité, ma vitalité, ma créativité, j'ai pu trouver les ressources pour faire face à toutes les difficultés qui ont surgi à ce moment-là. J'ai pu me connecter à ma propre puissance pour affronter ce qui pouvait me paraître insurmontable. Ouvrir mon cœur au point de choisir de ne pas me laisser envahir par la colère, le désespoir, ou une disqualification de moi-même. Par la fluidité, j'ai pu m'adapter, accepter et voir que mes résistances étaient causes de souffrances.

À travers la danse, j'ai pu m'accueillir telle que je suis. Aujourd'hui j'éprouve une amitié profonde envers mon ex-mari, le père de mes enfants et suis nourrie par cette relation. J'ai choisi



« Je pratique la Biodanza depuis quatre ans de façon régulière. Absolument convaincue par la puissance de transformation qu'elle opère, je me suis engagée à devenir facilitatrice. Aujourd'hui, je veux permettre à d'autres de découvrir ce bonheur de fond qui m'habite, mettre plus de vie dans la vie, remettre du sens, tant sur le plan de l'individu que de son environnement. Avec la Biodanza, j'ai réalisé un processus qui m'a connectée profondément à ce que je suis, permettant l'émergence de mes potentiels, révélant mes propres ressources, révélant ma joie de vivre. Aujourd'hui ma vie a du sens, la vie a un sens, la vie est belle même quand elle est difficile. »

mon nouveau nid. J'ai rencontré l'amour et ma relation avec mon nouveau compagnon est remplie de ma totalité. Je vis avec lui une connexion et une reconnaissance mutuelle intenses. Mes enfants grandissent équilibrés et heureux malgré le chaos que nous venons de vivre. Chacun d'entre nous est posé en lui et ouvert au monde. Ce que j'ai aussi découvert c'est que je peux exprimer ce que je sens dans l'instant, d'une façon juste. Je dis oui, consciente de la richesse et de l'implication de ce oui. Je dis non, consciente de la limite que je pose. Je peux me battre si nécessaire pour protéger ce qui m'est cher. Je fais des choix conscients à partir de mon ressenti et pose mes actes en conséquence. Ma parole devient plus claire, précise. Elle exprime au plus juste ce que je ressens et pense. Plus de séparation. Un exercice fut une



expérience essentielle en ce sens : "l'intégration des trois centres". Par des mouvements dansés, intensément connectée en moi, j'ai eu l'impression d'ajuster le centre pelvien, le centre affectif et le centre psychique. Cette vivencia fut une révélation à partir de laquelle ma posture globale s'est transformée. Aujourd'hui j'ai coutume de dire que "je me tiens droite dans mon soleil".

#### La Biodanza influence tous les domaines de ma vie

**Professionnel** : je viens d'être licenciée économique. À aucun instant je n'ai douté de ma capacité. Je n'ai pas peur de l'avenir, ma confiance en la vie et en mes ressources me porte. Je suis à la veille de retrouver un emploi et si cela ne devait pas fonctionner, j'ai un projet professionnel que je compte mettre en place.

**Affectif** : je me sens plus juste dans l'expression de ce que je suis avec mes amis. Plus authentique. Je suis capable de dire non, de me faire entendre comme d'accueillir. L'empathie et le feedback que nous expérimentons en Biodanza imprègnent mes relations.

**Sexuel** : j'ai découvert la saveur du plaisir cénesthésique, celui du mouvement.

ce plaisir intense relié à l'affectivité et à la créativité me conduit à vivre et savourer pleinement ma sexualité. Ce que je vis avec mon compagnon est une complétude, une relation sacrée où je suis à chaque instant authentique et intensément présente.

**Santé** : je vis un processus d'évolution très progressif, qui n'est pas le fruit d'une "recette appliquée", mais un chemin de rencontre de soi dans lequel nous sommes accompagnés. Des exercices proposés, naît un parcours personnel. À chaque instant, nous sommes libres de nous écouter, de nous respecter. Chaque exercice respecte l'unité organique et influence notre biologie, notre physiologie, notre psychologie. Les exercices de régression induisent un renouvellement cellulaire. Je me sens rajeunie, plus "vitale", moins fragile. Je suis moins frileuse.

**En conclusion** : La Biodanza est pour moi un outil facilitant l'intégration de l'Être. Aujourd'hui je me sens intensément vivante. Au point de vouloir devenir moi-même un jour facilitatrice. Je suis en formation. Je découvre toute la précision et la justesse de ses fondements qui rétablissent le sens en mettant, en toute chose, la vie au centre.



## «La «vivencia» permet de créer des passerelles entre l'intelligence instinctive et la conscience»



**Héléne LÉVY BENSEFT**

est facilitatrice-formatrice de Biodanza® et dirige l'Ecole R.T. Méditerranée et l'Ecole R.T. Canada.

RENSEIGNEMENTS :  
helene-biodanza@wanadoo.fr

### A LIRE :

*Biodanza*, Paula Roulin (Editions Recto-Verseau)  
*Mettre la vie au centre de nos vies*, Bruno Ribant (à paraître en mai 2005 aux Editions du Rocher)

*Entretiens avec Rolando Toro Araneda, L'homme qui parle avec les Roses*, Bruno Ribant, Héléne Lévy Benseft et Bruno Giuliani

### Qu'est-ce que la Biodanza ?

C'est une éducation à l'art de vivre plus qu'une thérapie. Elle se fonde sur les sciences de la vie et les sciences humaines, telles que la biologie, les neurosciences, la psychologie, mais aussi l'anthropologie et l'art. Elle permet l'éveil des potentialités humaines, dans un processus progressif d'intégration, afin que sentir, agir et penser forment une unité cohérente et intégrée. Elle se pratique uniquement en groupe. Elle existe depuis une quarantaine d'années et elle a été créée par Rolando Toro Araneda, à Santiago du Chili.

### Quelle est sa particularité ?

La Biodanza® travaille sur la partie saine de la personne. Elle n'aborde ni les traumatismes, ni les conflits. Elle stimule, par des exercices spécifiques, l'ensemble des ressources dont dispose tout être humain pour vivre, s'exprimer, entrer en relation avec le monde, créer sa vie, et se sentir appartenir à un univers en constante évolution. Pour cela, sa méthodologie s'appuie sur la stimulation des fonctions vitales et sur l'affectivité, avec une mise en sourdine

de fonctions telles que le langage et l'analyse, surstimulées par notre style de vie, justement au détriment de l'intelligence instinctive garante de l'unité fonctionnelle organique.

### Quels sont les outils de la Biodanza ?

Le mouvement, la musique, les situations de rencontre en groupe, l'expression et surtout, «la vivencia» qui crée des passerelles connectant l'intelligence instinctive et la conscience. La vivencia est une expérience susceptible d'interpeller la personne dans sa totalité sentante, pensante et agissante. Cette intense sensation d'être vivant, ici et maintenant, en connexion avec soi-même, l'autre et le monde, est accompagnée de sensations cénesthésiques, viscérales, d'émotions et d'éléments de conscience.

### Quelle est la référence de la Biodanza ?

La vie avec son incroyable vitalité, créativité, générosité, complexité et puissance. Il n'existe aucune théorie, idéologie, ou religion qui puisse rendre compte d'une telle totalité. Il n'y a d'autre sens à chercher à la

vie, que de la vivre. Lorsque nous comprenons cela non pas comme un dogme, mais sur la base de l'expérience, toute vie devient précieuse, la nôtre et celle de l'autre.

### Qui peut proposer des activités de Biodanza ?

Le facilitateur a pour mission de faciliter le processus qu'il ne dirige ni n'oriente vers un objectif pré-établi. Il soutient la personne dans son processus d'intégration et d'autorevélation. Sa formation dure trois ans et lui donne les fondements théoriques et la méthodologie nécessaires à sa pratique. Seuls les facilitateurs titulaires de Biodanza agréés par la International Biocentric Foundation sont habilités à conduire des groupes de Biodanza.

### Qui peut pratiquer ?

A priori, tout le monde. Aucune habileté particulière n'est requise et il n'y a pas de limite d'âge. Cependant, les personnes présentant des cadres cliniques particuliers sont invitées à participer à des groupes spécifiques.