



# Testée pour vous... La biodanza, danse de la vie

## ILS PRATIQUENT



Maguite

73 ans

Je suis également formatrice en Biodanza. Une séance me donne l'impression de vivre plusieurs vies ! Hier soir, avant le cours, je ne me sentais pas très bien, un peu fatiguée. Après, j'étais calme. Je me suis sentie sereine.



Vital

67 ans

C'est, pour moi, un véritable espace d'expression corporelle, de liberté. On ne se sent pas contraint, on vit ce qu'on a envie de vivre. Je suis quelqu'un de réservé mais ici, je me sens à l'aise. J'ai été surpris de lâcher prise aussi rapidement. Au bout de quelques séances seulement, je me suis senti libéré. Il n'y a pas de jugement entre nous.

## LES ORIGINES

### L'Amérique latine

La pratique a été créée dans les années 60 par Rolando Toro Araneda, psychologue chilien. Selon lui, le potentiel génétique de l'être humain s'exprime suivant cinq besoins fondamentaux, essentiels à la réalisation d'une vie heureuse :

- La vitalité (santé, dynamisme) ;
  - La sexualité (désir, sensualité) ;
  - La créativité (se renouveler) ;
  - L'affectivité (aimer et être aimé) ;
  - La transcendance (intégration à l'humanité,...).
- C'est à travers le développement de ces cinq lignes que l'être humain peut avancer d'une manière harmonieuse.

Sources : biodanza-federation-france.com



Vivre le moment présent, intensément, et libéré du regard de l'autre : telle est l'approche de la Biodanza. Cette méthode permet de laisser libre cours à sa créativité. Pendant la séance, les participants sont invités à se mouvoir, sans un mot. Tout passe par l'expression corporelle : le regard, le toucher, les mouvements. Plus d'explications avec Annie Herrault (au centre sur la photo), professeur de Biodanza. Entrez dans la danse !

Le jeudi soir  
De 19 h 30 à 21 h 30  
Le mardi après midi  
De 14 à 16 heures  
39 rue Evraud  
Contact : 06 27 79 48 04

Julie Marchand  
julie.marchand@emansnaville.com

Comment définir la Biodanza ?

Annie Herrault : Le terme Biodanza vient du grec « bio », la vie, et « danza », la danse, ce qui signifie littéralement « danser la vie ». Cette activité de bien-être est une association de groupe, du mouvement et de la musique. Sur des sons très variés, allant du jazz au rock, en passant par les musiques de film, on effectue des mouvements de danse en toute liberté. Personne ne parle pendant le cours. On respecte, ce qu'on appelle en Biodanza, « l'organicité du corps ». La méthode est faite pour se ressourcer et se revitaliser. Nul besoin de savoir danser !

Quelles vont justement être les différences avec un cours de danse ?

Ici, il n'y a pas de chorégraphie. Je donne juste des indications et quelques exercices simples pour induire un mouvement, un état d'être. La séance est nommée « la vivencia » qui signifie « vivre le moment présent intensément ». À la naissance, nous avons tous reçu un potentiel génétique, réveillé à travers les cinq lignes de la vivencia qui correspondent aux besoins essentiels de l'être humain : la vitalité, la sexualité, la créativité, l'affectivité et la transcendance. Au cours de la séance, nous allons développer une ligne plus qu'une autre.

Comment se sentent les élèves

à la fin de la séance ?

Ils ont les yeux qui brillent et ils se sentent bien. Le choix des musiques amène un état d'harmonisation général dans le corps. Il n'y ni compétition ni recherche de performance. Nous ne sommes pas dans le jugement. Le lâcher prise vient en général progressivement, certains auront besoin d'une dizaine de séances, d'autres moins.

Cette activité semble lutter contre la solitude, très présente dans nos sociétés.

Qui, on a naturellement envie de rencontrer l'autre pendant les séances. Par ailleurs, plus on est nombreux, mieux c'est ! Les interactions qu'on a les uns avec les autres apportent du dynamisme à la séance.

AH



AH

