

# La Biodanza :

## la danse de la vie qui aide à traverser la crise sanitaire actuelle

Alors que la crise sanitaire nous a tenu physiquement éloignés pendant de longs mois, la pratique de la Biodanza pourrait bien nous reconnecter en douceur avec nous-même et avec les autres. La France compte déjà 4 000 participants à cette activité qui associe la danse et la quête de bien-être du corps et de l'esprit. Il est grand temps de se remettre en mouvement !

### La Biodanza : une danse pour exprimer le langage du corps

Originaires d'Amérique du Sud, la Biodanza est une discipline basée sur le mouvement : la danse, danza en espagnol et bio pour la notion de vie. Elle vise au bien-être du corps et de l'esprit. Concrètement, c'est une activité d'expression corporelle, en musique et en groupe, guidée par un professeur-facilitateur. À partir de propositions simples et accessibles à tous, la Biodanza permet de redécouvrir le plaisir de bouger, de ressentir et d'exprimer des émotions. C'est une façon de renouer simplement avec le langage universel du corps, pour se sentir de plus en plus vivant, séance après séance. Cette activité physique s'appuie sur des processus complexes et subtils qui stimulent la joie de vivre et le bien-être. Ainsi, le professeur de biodanza crée des séances structurées et sur-mesure chaque semaine qui s'adaptent aux besoins spécifiques qu'il observe semaine après semaine pour son groupe. Trois années de formation et plusieurs mois de pratique supervisée sont nécessaires pour devenir professeur-facilitateur. "Ma proposition est d'éclaircir les modèles de mouvements fonctionnels pour favoriser une profonde connexion à la vie "(**Rolando ToroAradena – créateur de la biodanza**)".

Des études scientifiques ont été menées par plusieurs chercheurs, principalement dans les Universités de Santiago (Chili), de Leipzig (Allemagne) et de Riga (Lettonie). Ces recherches montrent que la Biodanza a des effets positifs sur la santé, notamment en matière de stress et affections psychosomatiques, de fibromyalgie, de maladie de Parkinson et de stress post-traumatique. D'autres études font état d'une amélioration de la santé globale chez les personnes ayant une pratique régulière de la Biodanza.

L'ensemble de ces études sont répertoriées sur le site : [www.bionet.name](http://www.bionet.name) dans la rubrique "biodanza-research/publications"



## Une pratique de plus en plus répandue

Aujourd'hui, plus de 4 000 personnes pratiquent chaque semaine la Biodanza en France : enfants, adolescents, adultes et personnes âgées. Les séances sont adaptées en fonction de l'âge et de la condition physique des participants. Il n'est pas nécessaire de posséder une licence (ce n'est pas un sport mais une activité physique) ni en général de présenter un certificat médical (il n'y a pas de recherche de performance) pour pratiquer. Une séance dure en moyenne une heure trente à deux heures. Elle commence par un temps de parole où le professeur écoute les éventuels retours des participants sur des expériences significatives qu'ils ont vécues lors de la séance précédente. Puis le professeur présente le thème de la séance du jour en lien avec la théorie de la Biodanza et la vie quotidienne. Ensuite, il propose un enchaînement de mouvements dansés individuels, à deux, ou en groupe, sur des musiques soigneusement choisies pour stimuler le mouvement spontané de chacun. Les musiques les plus diverses sont utilisées : rythmes latinos, musiques ethniques, jazz, folk, rock, musique classique... Aucune proposition n'est obligatoire. S'il est conseillé d'essayer chaque proposition, il est toujours possible de se mettre de côté et de reprendre avec le groupe à la danse suivante.

## Se remettre en mouvement

Au sortir de bientôt deux ans de pandémie, il n'est pas évident d'afficher une forme physique optimale. La Biodanza permet de se remettre en mouvement, en suivant son propre rythme. Pour pratiquer, il n'est pas nécessaire de savoir danser, il suffit juste d'avoir envie de bouger et de se faire du bien. Chaque participant arrive comme il est, profite de l'instant présent, se laisse porter et inspirer... et peut contacter la joie de vivre et le plaisir du partage et de la convivialité dès la 1ère séance !

## Se détendre et retrouver ses sensations

Rien de tel qu'une séance hebdomadaire pour évacuer le stress du quotidien et se reconnecter avec soi-même et ce qui nous fait du bien. La pratique régulière de la Biodanza participe à l'amélioration de la vitalité, de la créativité, de la capacité à éprouver de la joie et du plaisir.

## Recréer du lien

La Biodanza est aussi une activité conviviale qui favorise les interactions, l'expression de l'affectivité, permet de créer du lien de façon simple et bienveillante, dans le respect et la liberté de chacun. Une manière sensible de se rapprocher et apprendre à vivre mieux les uns avec les autres.

### La Biodanza dans le monde

La Biodanza, (appellation parfois francisée en biodanse), est une méthode de développement humain créée dans les années 60 par **Rolando Toro Araneda**, anthropologue, psychologue et pédagogue chilien. Elle est aujourd'hui pratiquée dans plus d'une quarantaine de pays, principalement en Amérique du Sud et en Europe, mais aussi au Canada, aux États-Unis, en Russie, Israël, en Afrique du Sud et au Japon. Cette méthode simple et accessible à tous se pratique en cours hebdomadaire tout public et aussi auprès de publics spécifiques très variés : écoles, entreprises, hôpitaux, centres de détention, établissements pour personnes âgées...



## À propos de la FFP Biodanza

[www.biodanza-federation-france.com](http://www.biodanza-federation-france.com)

La Fédération Française des Professionnels de Biodanza, association loi 1901 gérée par des bénévoles, regroupe aujourd'hui 230 professeurs formés dans les écoles agréées par l'International Biodanza Fédération (IBF). Il existe 9 écoles de formation des professeurs en France : Paris, Lyon, Nantes, Nice, Draguignan, Avignon, Carcassonne, Dijon et Toulouse. La profession de professeur-facilitateur de Biodanza est en passe d'être reconnue dans le répertoire opérationnel des métiers et de l'emploi (fichier ROME), à la rubrique « ateliers d'expression corporelle ».

Contact Presse

Anne de Vita

ADV, Relations presse & publics

06.61.45.51.94

anne.devita@advrp.fr