



*Au Chili*

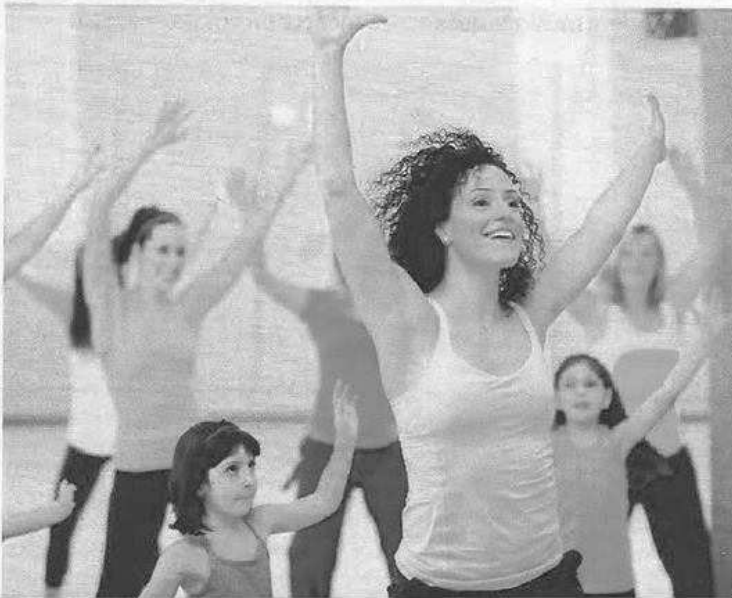
## la Biodanza® pour réveiller sa joie de vivre

Créée dans les années 1960 par le Pr Rolando Toro Araneda, responsable de la chaire d'anthropologie médicale de l'Université de Santiago du Chili, la Biodanza® est un travail autour du plaisir de la danse, du mouvement en musique, du lien à soi

et aux autres. Son créateur présente la Biodanza® comme « la danse de la vie », une pédagogie de l'art de vivre pour développer l'expression des émotions, sa créativité. Dans les cours de Biodanza®, la vivencia est privilégiée. C'est-à-dire la conscience

du moment présent. Aucune aptitude à la danse n'est demandée, il n'y a pas de chorégraphie. Il s'agit de mouvements simples et de musiques expressives que chacun réalise selon son propre potentiel et ressenti. Les animateurs offrent un exemple, puis chacun fait à sa guise et à son rythme.

**Comment ça se passe ?** La séance de Biodanza® commence en général par un tour de parole durant lequel chaque participant peut s'exprimer sur le cours précédent ou les réactions et effets survenus au cours de la semaine. Pendant toute la séance qui suit, les participants sont invités à se taire afin de ne pas « se couper de l'émotion ». La première et la dernière danse sont presque toujours des rondes durant lesquelles les participants se prennent par la main, se saluent et créent un lien.



**Femme Actuelle n°1737 du 8 au 14/1/2018**