

## Définition de la Biodanza



La Biodanza est un système d'intégration humaine, de rénovation organique, de rééducation affective et de réapprentissage des fonctions originaires de la vie.

Sa méthodologie consiste à induire des vivencias intégrantes au moyen de la musique, du chant, du mouvement et de situations de rencontre en groupe.

La signification des termes utilisés dans cette définition sont décrits ici de façon plus explicite afin de mieux les comprendre.

### INTEGRATION HUMAINE

En Biodanza, le processus d'intégration agit grâce à la stimulation des fonctions primordiales de connexion avec la vie, laquelle permet à chaque individu de s'intégrer à lui-même, à l'espèce et à l'univers.

### RENOVATION ORGANIQUE

C'est l'action sur l'autorégulation organique induite principalement par des états spéciaux de transe qui activent des processus de réparation cellulaire et de régulation globale des fonctions biologiques, en diminuant les facteurs de désorganisation et de stress.

### REEDUCATION AFFECTIVE

C'est la capacité d'établir des liens avec les autres personnes.

### REAPPRENTISSAGE DES FONCTIONS ORIGINAIRES DE LA VIE

C'est apprendre à vivre à partir des instincts. L'instinct est une conduite innée, héréditaire, qui ne demande pas d'apprentissage et se manifeste par des stimuli spécifiques. Ils ont pour objectif de conserver la vie et de permettre son évolution.

### VIVENCIAS INTEGRANTES

C'est une expérience vécue avec une grande intensité dans l'ici et maintenant, avec une qualité ontologique (qui se projette sur toute l'existence). Les vivencias en Biodanza sont intégrantes parce qu'elles ont un effet harmonisateur en elles-mêmes.

Les vivencias en Biodanza visent à stimuler les potentiels de vitalité, sexualité, créativité, affectivité et transcendance, appelés Lignes de Vivencia.