

BIODANZA



La Biodanza, inicialmente llamada en sus orígenes psicodanza, es una terapia creada por Rolando Toro Araneda. Es un sistema de autodesarrollo que utiliza música, movimiento y situaciones de encuentro en grupo para profundizar el autoconocimiento. Busca promover la capacidad de enlazar de forma holística el uno con sus emociones y su expresión. También sostiene profundizar los lazos con los otros y la naturaleza, así como expresarlos naturalmente.

En muchos cursos de Biodanza se expone dicho sistema como una serie de juegos que “aluden al poder musical para curar enfermedades, despertar el amor, armonizar las sociedades, etc. Estos juegos no son propiamente danzas, ni teatro, ni pantomima en el sentido tradicional. Se trata de formas libres de expresión corporal con música y sonidos dentro de pautas coreográficas permitiendo gran creatividad, sinceridad y fuerza vital de los bailarines”.

En las clases de Biodanza la música es utilizada para estimular respuestas de vitalidad, creatividad, afectividad y trascendencia. Su elección tiene como prioridad el significado emocional y la capacidad de inducir vivencias; y es seleccionada con un riguroso criterio de semántica musical.

Todos los ejercicios de Biodanza constituyen modelos inductores de vivencia y pueden realizarse sin dificultad, más allá de la capacidad motora de cada persona. Cada una de las danzas implica una música y el movimiento corporal estimulado por ella tiene como finalidad la inducción de una vivencia específica. La Metodología de Biodanza se basa en la integración entre música, movimiento y vivencia.

La Biodanza busca mejorar las potencialidades del ser humano, tomar contacto con nuestro cuerpo, liberar tensiones, estrés, dolores, acabar con compulsiones, aumentar el sentido lúdico, vivir el aquí y el ahora, fomentar la expresión y la comunicación, encontrarse consigo mismo y los demás. Es un conjunto de técnicas y ejercicios lúdicos para fomentar lo espontáneo y lo instintivo.

Beneficios De La Biodanza

La Biodanza tiene múltiples beneficios a todos los niveles:

A Nivel Físico

- Mejora la salud en general
- Reduce la tensión y el estrés
- Alivia los dolores
- Estimula el funcionamiento del sistema cardiovascular

- Aumenta la resistencia física (pues hacemos ejercicio como en una clase de gimnasia pero con un esfuerzo moderado y divertido)
- Mejora el tono muscular
- Desarrolla las cualidades motoras
- Aporta energía

A Nivel Mental

- Estupendo complemento en tratamientos de depresión
- Reduce el estrés y la ansiedad
- Aumenta la autoestima
- Potencia la calma
- Despierta la creatividad y potencia la atención
- Una clase de biodanza estimula enormemente la alegría y la sensación de bienestar

A Nivel Emocional

- Potencia la comunicación con los demás y el hecho de compartir sentimientos amables (amor, solidaridad, comprensión, compasión, amistad, etc.)
- Aumenta la capacidad de expresión sin bloqueos ni muros afectivos
- Mejora la autovaloración y la valoración positiva de todo lo demás
- Nos ayuda a «darnos cuenta» de muchas cosas: quiénes somos, qué sentimos, cómo nos comportamos ante los demás
- Actúa a nivel terapéutico en la gestión de las emociones, no desde el lado racional sino de ser el lado intuitivo

A Nivel Espiritual

- Nos ayuda a mantenernos en el presente, aquí y ahora
- Contribuye al despertar de la conciencia, nos hace estar más atentas, más presentes, más conscientes de todo
- Aumenta la capacidad de desarrollar nuestras potencialidades y cumplir objetivos
- Nos permite conectar con lo que verdaderamente somos, con nuestra esencia, y relacionarnos con los demás de manera auténtica, de corazón a corazón.



EDUFUTURO

559 palabras

Referencias

<https://www.labarcaotroteatro.com/musica-biodanza/>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Biodanza>

<https://vidanaturalia.com/biodanza-musica-y-desarrollo-personal/>

<https://es.aleteia.org/2017/09/25/que-es-la-biodanza/>