



Autora: JAZMIN MIRELMAN



Mis padres se formaron en Buenos Aires con Rolando Toro Araneda, creador del sistema, a finales de los años 80.

En 2000 comencé la carrera de psicología y un par de años después hice la formación de Biodanza entre la Escuela de Madrid y la de Londres.

Biodanza, vista desde la mirada de una futura psicóloga resultaba mucho más interesante que desde la visión de hija.

Personalmente, la Biodanza cambió mi forma de vincularme con los demás perdiendo el miedo al contacto y el miedo

a equivocarme, al ridículo, al qué dirán... pero cada persona encuentra en una clase justo aquello que más necesita.

Actualmente estamos impartiendo en Madrid clases semanales los martes y jueves, talleres intensivos los sábados y escuela de formación de profesores en Madrid y también en Gran Canaria y hablo en plural porque somos un equipo de 4 mujeres psicoterapeutas y profesoras de Biodanza quienes asumimos este proyecto. Trabajar en equipo es fundamental cuando hablamos de grupos de personas que necesitan a su vez una atención individualizada.

Web: www.escuelabiodanza.com, <http://biodanza-madrid.blogspot.com/>

Mail: jazmin@mirelman.com



“Si el hombre es un animal poético, un poema inconcluso, cada individuo está desplegando, a través de su existencia, el poema de su identidad. Pocos somos conscientes del sentido de totalidad y la misteriosa semántica que surge de los actos cotidianos en el encuentro con el mundo” Rolando Toro Araneda

Biodanza: recuperando la alegría de vivir

Biodanza (Bios: Vida – Danza: Movimiento pleno de sentido) fue creada en los años 60 por el psicólogo y antropólogo Chileno Rolando Toro Araneda. Basada en la biología y la psicología, es también un arte.

Bajo un mismo modelo teórico, los profesores de Biodanza de cualquier ciudad de América, Europa, África e incluso Asia, proponen movimientos individuales o grupales, con más de mil músicas específicas que estimulan diversos estados del ser.

Así, a través de ejercicios sencillos como caminar con ritmo, jugar a imitarse o rotar suavemente el cuello, los alumnos van poco a poco recuperando una sabiduría que fue quedando olvidada a lo largo del desarrollo. La sabiduría de las emociones.

En Biodanza se vuelve al estado de niño y, parafraseando al profesor Toro, se reinscriben los nuevos mandatos:

¡MUÉVETE!... ¡EXPRÉSATE!... ¡ACÉRCATE!..“¡TOCA Y DÉJATE TOCAR!
¡SIENTE!...Es decir: ¡VIVE!

Hacer Biodanza es siempre una experiencia agradable, y ese es el secreto de su éxito, ya que favorece el equilibrio psico-físico de una manera progresiva, divertida y que no requiere esfuerzos de ningún tipo.

En el silencio de la palabra hablada, surge una nueva forma de escucharse a sí mismo. Al tiempo que el alumno danza, puede pensar y sentir, recibe información de sus compañeros a través de la comunicación no verbal como puede ser la mirada, la sonrisa o una mano que le invite a bailar.

Con la práctica continuada, las personas comienzan a redescubrir sus preferencias, sus deseos y sus miedos, lo que da paso a una transformación de su modo de ser en el mundo.

La sesión de Biodanza es un laboratorio en donde podemos explorar, experimentar nuevas formas de relacionarnos con nosotros mismos, con los demás y con el entorno.

Y así, sabiendo lo que queremos, y cómo conseguirlo nos vamos acercando a nuestro objetivo...ser más felices, vincularnos mejor, construir un mundo más afectivo y solidario.

En Biodanza estimulamos el desarrollo de los potenciales de cada persona:

La Vitalidad, a través de ejercicios euforizantes que invitan a la alegría, elevando el sistema inmunológico y mejorando, por tanto la salud.

La afectividad, a través de la práctica del dar y recibir en un intercambio nutritivo, favoreciendo las relaciones entre las personas.

La Creatividad, a través de danzas expresivas que ayudan a recuperar la capacidad de elegir lo que nos gusta más.

La sexualidad, a través del contacto respetuoso y placentero, recordando que la piel, es lo que nos separa del mundo, pero también lo que nos une a él.

La trascendencia, a través del trabajo en grupo, despertando el instinto de cooperación que nos ayuda a salir del ego.

El mismo sistema se puede aplicar a colectivos diversos, tales como niños, adultos y personas mayores, pacientes de cáncer, personas con movilidad reducida, embarazadas, colectivos sociales desfavorecidos, etc.

A pesar de las diferencias de edad y condición, la Biodanza rescata los "universales humanos" y es por eso que siempre funciona, incluso en culturas diferentes a la nuestra. Todos deseamos ser reconocidos y todos necesitamos recuperar la alegría de vivir.

Los beneficios que reciben los participantes saltan a la vista: disminuye el nivel de estrés; aumenta energía vital; ayuda a superar la depresión y la ansiedad; cultiva el bienestar, la armonía y la relajación; estimula la autoestima y refuerza la identidad; desarrolla la creatividad y facilita la expresión saludable de sentimientos y emociones.

Biodanza no se explica con palabras, es una experiencia que debe vivirse personalmente, es la poética del encuentro humano.