



Entrevista realizada a **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 Mail: jazmin@mirelman.com

1.- ¿Qué es la Biodanza?

Es un sistema que favorece la expresión, la integración y el desarrollo de los potenciales humanos. Su técnica consiste en la inducción de vivencias integradoras a través de la música, el movimiento y la voz en un contexto grupal. Su nombre proviene de la unión del prefijo bios (vida) y la palabra danza (en su acepción original: movimiento organizado y pleno de sentido). Biodanza es la danza de la vida.

2.- ¿Qué papel juegan las emociones en la biodanza?

Durante las danzas surgen modelos universales de expresión en relación con las diversas emociones. Ciertos ejercicios estimulan emociones específicas que producen efectos altamente significativos sobre la percepción que uno tiene de sí mismo y sobre el estilo de comunicación afectiva que uno tiene con las otras personas. La vivencia es una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en el momento presente, que compromete la cenestesia, las funciones viscerales y emocionales.

La metodología de la Biodanza prevé la inducción de vivencias de integración porque estas implican una inmediata y profunda conexión con uno mismo.

Biodanza favorece el re-aprendizaje de la expresión saludable de nuestras emociones.

3.- ¿Qué cambios puede experimentar una persona cuando se inicia en la biodanza?

Biodanza favorece el despertar de nuestros potenciales a cualquier edad. Promueve la salud, equilibrando las funciones vitales del organismo, aumenta la resistencia al estrés, favorece la autoestima y la confianza, estimula la creatividad y la comunicación. También mejora el estado de ánimo, elevando la vitalidad y la alegría, promueve la convivencia fortaleciendo los vínculos afectivos, construyendo redes ecológicas humanas, dentro y fuera del núcleo familiar.

Todos pueden practicar Biodanza, no es necesario saber bailar.

La sistematización de su metodología con relación a un modelo teórico-operatorio, permite su aplicación tanto en grupos específicos (niños,

adolescentes, adultos y mayores) como heterogéneos. También es posible aplicarlo, mediante esquemas diferenciados, en trastornos motores, enfermedades psicosomáticas y otros cuadros clínicos, así como en áreas de educación y profilaxis.

4.- Según su experiencia como psicoterapeuta, ¿cuáles son las claves para sentirnos más saludables a nivel psicológico?

Afortunadamente no existen tales claves, cada persona construye su identidad paso a paso y a lo largo de toda su vida en un camino lleno de posibilidades. Algunas personas son felices siendo tranquilas y otras siendo más activas, algunas siendo muy sociables y otras disfrutando de su independencia...

Lo importante es estar siempre en conexión con uno mismo, con las propias sensaciones, emociones y pensamientos y tomar las decisiones que nos hagan sentir alegría.

La salud, a nivel psicológico es buscar siempre la felicidad.

5.- Desde su trabajo como formadora, ¿qué habilidades necesitamos desarrollar para tener un mayor bienestar emocional?

Creo que el factor que más influye en el bienestar emocional de las personas es el vínculo afectivo con otras personas, por tanto todos necesitamos aprender y desarrollar cualquier habilidad que nos permita acercarnos a los demás.

Aprender a cooperar, en vez de competir, a resolver los conflictos de forma pacífica, a ser asertivos y por supuesto aprender a ser generosos, empáticos y disfrutar de la felicidad de los demás porque todo lo que damos vuelve a nosotros multiplicado.

6.- ¿Qué significa para usted ser emocionalmente inteligente?

Más allá de las definiciones, para mí ser emocionalmente inteligente significa estar integrado con uno mismo, con los demás y con el entorno. Darse cuenta de la importancia de cada uno de nuestros actos, incluso de nuestros pensamientos. Comprender que somos una parte pequeña del universo, pero lo suficientemente importante para transformar el mundo. Significa ser realmente inteligente en todos los aspectos, incluido el racional y asumir esa gran responsabilidad.

Desde la perspectiva de la Biodanza, ser emocionalmente inteligente es ser capaz de entrar en un mundo compartido.