

BIODANZA EL ARTE DE DANZAR LA VIDA

BASADA EN EL MOVIMIENTO,
LA MÚSICA Y EL ENCUENTRO
EN GRUPO, NOS CONECTA DE
NUEVO CON EL PLACER DE VIVIR

La biodanza fue creada en los años 60 por el pedagogo y artista chileno Rolando Toro. Se trata de una disciplina que rescata el valor intrínseco de la existencia, “el paraíso perdido”, en un contexto social cada vez más uniforme y que ahoga nuestra identidad. Este es precisamente el sentido de su nombre, *biodanza*, de *bio-* como conexión con la vida, y *-danza*, movimiento pleno de sentido. Hoy, se la puede incluir como un método vivencial dentro de la rama de la psicología positiva. **La biodanza nos propone conocernos a través de la vivencia –y no del pensamiento, como solemos hacer–.** El momento vivido aquí y ahora posee la intensidad suficiente para provocar una sanación emocional-racional que repercutirá en el organismo.

La vivencia se convierte en la fuente central del cambio. Por ejemplo, si una vivencia provocó nuestro miedo a amar, solo el efecto sanador de otra vivencia armoniosa, nutritiva y placentera logrará actuar allí donde surgió el conflicto, liberando nuestro potencial natural que nos conecta con el deseo de vivir, de amar.

EXPRESIVIDAD EN GRUPO

La biodanza se practica en grupo, en sesiones semanales. Una clase es un “banquete” de diferentes estímulos nutritivos para el desarrollo de cinco aspectos fundamentales de la vida: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia. El profesor guía la sesión relacionando de manera sensible y metodológica la secuencia de las danzas. Al inicio, se proponen danzas activas, euforizantes, para



promover la expresión de la identidad individual. Luego se avanza hacia danzas más lentas, con predominio de la conciencia de fusión en una totalidad mayor.

Las danzas pueden ser individuales, en pareja, de tres, en grupo... lo que genera un ambiente de alegría, sensibilidad, igualdad y empatía entre los participantes. No existe un resultado que alcanzar ni coreografías que aprender. El sentido de la danza deriva de la vivencia de la misma. 🎶

ALEJANDRA VILLEGAS
Doctora en psicología.
Miembro de la Asociación
Biodanzaya (www.biodanzaya.com).

LOS EFECTOS DE LA BIODANZA

A través de un estudio de la Universidad de Leipzig (Alemania), realizado por Alejandra Villegas y Marcus Stück, se hizo un seguimiento a 36 personas elegidas al azar que luego asistieron a clases de biodanza una vez a la semana. En comparación con los participantes de un grupo de control, que realizaron ejercicios aeróbicos con música similar, los investigadores constataron que, a los tres meses, los practicantes de biodanza:

- * Se mostraban menos impacientes.
- * Eran más autosuficientes y autónomos.
- * Buscaban la superación activa de los problemas.
- * Aumentaron sus capacidades sociales y emocionales.
- * Se sentían más optimistas y serenos.
- * Tenían menos molestias psicósomáticas.
- * Manifestaron mejoría en los índices de salud mental.