

Origen

Se creó en los años 60 de la mano de Rolando Toro Araneda (psicólogo, antropólogo y artista chileno) y se ha extendido por todo el mundo en una progresión asombrosa.

Recuperamos la experiencia del Aquí-Ahora, a través de vivencias inducidas por la música, el movimiento, los ejercicios-danza y el grupo.

Se practica en una sesión semanal de unas dos horas. No necesitas saber bailar, sólo venir con ropa cómoda. También hay actividades de Fin de Semana o Vacaciones.

Definición de Biodanza!

“Biodanza es un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de vida. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras a través de la música, el canto, el movimiento y situaciones de encuentro de grupo”
Rolando Toro Araneda

INTEGRACIÓN:

PENSAR + SENTIR + ACTUAR.

En Biodanza el proceso de integración actúa mediante la estimulación de las funciones primordiales de la conexión con la vida, que permite a cada individuo integrarse a si mismo, a la especie y al universo.

REEDUCACIÓN AFECTIVA:

En nuestra capacidad de establecer vínculos, de empatía y comunicación.

“El estudio de la estructura afectiva constituye, a mi modo de ver, la más urgente y necesaria investigación actual en nuestra sociedad, cuya patología afectiva es ostensible.” Rolando Toro Araneda

RENOVACIÓN ORGÁNICA:

Es la acción sobre la autorregulación orgánica, inducida principalmente mediante estados especiales de trance que activan procesos de reparación celular y regulación global de las funciones biológicas, disminuyendo los factores de desorganización y stress.

REAPRENDIZAJE DE LAS FUNCIONES ORIGINARIAS DE VIDA:

El instinto es una conducta innata, hereditaria, que no requiere aprendizaje y se manifiesta mediante estímulos específicos, tienen por objetivo conservar la vida y permitir su evolución. Los instintos representan la naturaleza en nosotros, y sensibilizarse a ellos significa restablecer la unión entre naturaleza y cultura.

EN OTRAS PALABRAS

“La más subversiva de todas las disciplinas es aquella que se funda en el respeto por la vida, el goce de vivir, el derecho al amor y al contacto. De nuestra meditación deriva una técnica que consiste en estimular, crear y desarrollar vida en los demás, lo que genera vida en nosotros. Las personas son nuestro más poderoso medio ambiente. La pareja ecológica, la familia ecológica y la comunidad ecológica son expresiones del Principio Biocéntrico” Rolando Toro Araneda.

Lineas de Vivencia.

El Camino hacia la salud se transita mediante la expresión de nuestro potencial genético. Según Rolando Toro, creador del Sistema Biodanza, esos potenciales se expresan sobre la trama de cinco funciones universales, comunes a todas las personas, que Biodanza resume en cinco grandes grupos llamados:

VITALIDAD

Aumento de la alegría de vivir, ímpetu vital (energía disponible para la acción), integración motora, equilibrio neurovegetativo.

SEXUALIDAD

Despertar la fuente del deseo, aumento del placer, conexión con la identidad sexual, disminución de la represión sexual.

CREATIVIDAD

Capacidad de expresar, innovar y construir.

AFECTIVIDAD

Capacidad de hacer vínculo con las otras personas a través del amor, amistad, altruismo y empatía.

TRASCENDENCIA

Conexión con la naturaleza, sentimiento de pertenencia al universo.

Más Información: www.MarceloToro.com