



BIODANZA, DANZAR LA VIDA

Marysol Batista Díaz

«Biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida, basada en vivencias inducidas por la música, por el movimiento, el canto y situaciones de encuentro en grupo»

Rolando Toro

En este sistema encontramos que nuestro potencial humano se desarrolla en cinco líneas de vivencia: la vitalidad, la afectividad, la sexualidad, la creatividad, y la trascendencia. Estas cinco líneas abarcan la totalidad de nuestra vida, y su desarrollo y expresión nos indican nuestro grado de salud e integración. La práctica regular de Biodanza disuelve las tensiones motoras crónicas, favorece un estado de buen humor, refuerza la autoestima y la valoración del propio cuerpo, estimula un buen contacto interpersonal, y nos ayuda a encontrar nuevas motivaciones para vivir.

Se propone una nueva forma de entender al ser humano, basada en la escucha y la relación consigo mismo y con los demás, en la reeducación de las emociones, los valores y los instintos, en la integración y la armonización en los diferentes ámbitos:

En el ámbito intelectual el sistema se desarrolla a través de diferentes músicas y ejercicios cuidadosamente seleccionados, secuenciados y presentados mediante consignas muy concretas para reforzar pensamientos y actitudes positivas ante la vida que favorecen la expresión, integración y desarrollo de los potenciales genéticos.

En el ámbito emocional nos permite conocer las emociones y aprender a manejarlas y a expresarlas para mejorar la autoestima. Nos invita a desarrollar una actitud positiva ante la vida a través de experiencias de éxito para la consolidación de la identidad personal. Nos impulsa a la manifestación propia, la individualización, la expresión personal. Favorece la motivación y la educación en la libertad, autonomía, responsabilidad y toma de decisiones. Se crean situaciones de alegría, desinhibición, placer, bienestar y se favorece la sensibilidad, el afecto, la seguridad, la confianza, la ternura, la apertura, la entrega, el compromiso, el respeto, la tolerancia, el goce, la colaboración, también estimula la expresión espontánea, logrando una mayor integración entre las motivaciones internas, los gestos y el movimiento corporal, lo que nos permite experimentar nuevos comportamientos y actitudes dirigidos a un estilo de vida más sano y placentero.

Valores en la esfera del ámbito social: Favorece la conexión y comunicación grupal, el trabajo en equipo, las relaciones de amistad, aceptación y cooperación y nos invita a evitar las relaciones de dependencia y dominio afectivos. Se proponen situaciones para hacernos conscientes de los estereotipos de género. Se propicia la percepción de que se está contribuyendo al bien colectivo y se practica el respeto y la tolerancia a la opinión de los demás.

En el ámbito fisiológico se inducen vivencias que tienen un efecto regulador de la actividad de manera que se reestablece el equilibrio orgánico (ritmo cardíaco y respiratorio más pausado, buen estado tónico...). Algunos de sus ejercicios están estructurados para actuar sobre el sistema nervioso simpático, optimizando así nuestra capacidad de trabajo y de respuesta al medio para poder satisfacer las pulsiones de movimientos además de la autorregulación para economizar energía. Otros ejercicios actúan sobre el sistema nervioso parasimpático que responde por nuestra capacidad de relajación, placer y descanso, reduciendo el estrés y las tensiones.

En el ámbito existencial se configura una secuenciación de vivencias que nos ayudan a elevar la calidad de vida, su práctica continuada produce el sentimiento global de armonía con uno mismo, con los demás y con la vida.



METODOLOGÍA Y TÉCNICA. ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La Biodanza es movimiento, música y comunicación en grupo, sistematizados para la integración y estímulo del potencial humano.

Se ofrece una propuesta clara y un método para la integración entre el sentir, el pensar y el hacer. Esto es, cómo reconocer nuestros deseos, nuestros sentimientos, e integrarlos en nuestro pensamiento para lograr una coherencia con nuestras acciones.

Baila como si nadie te mirara, canta como si nadie te escuchara, ama como si nadie te hubiese hecho nunca daño...

Es importante asumir una actitud correcta. Por ejemplo, si dudas y te autocríticas cuando haces uno de estos ejercicios lo único que conseguirás es bloquear tus propias sensaciones.

Es recomendable poner toda tu persona en lo que haces, y volcarte en la sensación de tu cuerpo que se mueve, o respira de una manera particular. Impulsamos una experiencia creativa en la que la persona sea consciente de sus sensaciones y las exprese, donde pueda desarrollar todo su potencial comunicativo siendo cada proceso de vivencia único e irrepetible.

Ser espontáneo como un niño es una de las consignas base, y no considerar estas técnicas como un ejercicio que has de practicar o perfeccionar, sino como una exploración o una aventura que vas a emprender. Disfruta de la plenitud del momento y confía en que tu propia experiencia te aportará lo que necesitas.

Las sesiones que proponemos son sólo posibilidades entre múltiples variantes donde lo único común es el movimiento corporal y la emisión de la voz a través de la motivación del estímulo musical aprovechando su poder de modificar estados físicos y emocionales. Caminar sintiendo el propio pulso cardiaco, el pulso de la tierra transmitido por el sonido de la percusión instrumental musical, reconociendo el poder de nuestras piernas que nos permiten avanzar en la vida. Descubrir nuestra capacidad inagotable de crear nuevos movimientos, de disfrutar de la capacidad de sentir todo nuestro cuerpo en armonía con el ritmo. Disfrutar al compartir con otros la alegría, la ternura de un apretón de manos, o la complicidad al coordinarnos para avanzar unidos, danzando para dibujar las líneas melódicas en el espacio.

Se trata de favorecer que el participante logre un estado de interiorización y de sensibilización. Es fundamental aprender a disfrutar del "aquí y ahora", poder conectar sensorialmente con lo que ocurre en el entorno para desconectar de lo que ya pasó, o de lo que pudiese ocurrir.



Las actividades tendrán una secuenciación progresiva teniendo en cuenta la selección de la música. Se comienza con una fase rítmica, vital, de máxima conciencia corporal, de expansión, de gran tonicidad energética, para llevarnos gradualmente hasta la segunda fase para propiciar la sensación de disolución de nuestras barreras y fusionarnos con el todo en la máxima relajación posible. La última fase de la sesión nos conduce de nuevo a sentir el pulso de la vida, para salir activados y poder incorporarnos al entorno de forma armoniosa.

Las sesiones se desarrollan durante dos horas de duración: en la primera parte, de unos veinte minutos, se trabaja el encuentro o "ronda de intimidad verbal", un tiempo para permitir que cada individuo pueda expresarse libremente desde el mundo

de las emociones, y para introducir temas de reflexión apoyados por lo que se desarrolla en la vivencia de la actividad práctica. Se establecen las normas de convivencia con criterios del propio grupo, se proponen actividades de reflexión individual, pequeño y gran grupo y se induce el debate sobre los estereotipos que se observan en la convivencia.

El resto de la sesión se diseña para la realización de una secuencia de actividades, juegos y ejercicios que se realizarán corporalmente teniendo la música como estímulo para la expresión de las emociones: actividades físicas de expresión libre (juegos, danza, y expresión vocal y corporal) realizadas individualmente, en pareja, en pequeño y en gran grupo, actividades que favorecen el desarrollo sensorial, actividades de expresión creativa guiadas y práctica de juegos cooperativos, de contacto, de comunicación y creación colectiva.

Antes de cada actividad se hace una propuesta mediante una consigna clara y sencilla en la que se da una breve descripción del ejercicio, luego se realiza una pequeña ejemplificación del movimiento si fuese necesario, pero sólo como referencia, nunca con fines imitativos.

La Biodanza se basa en vivencias inducidas por la música impulsora de las emociones que se traducen en movimiento y canto espontáneo y libre.

Los ejercicios nunca son obligatorios aunque sí es conveniente estar atento a la inhibición de ejecución por parte de algún participante para mostrarle apoyo, para su posible integración en la secuencia de la vivencia y en el grupo. En este sistema se proponen las actividades pero no se obligan, ni se corrigen posteriormente.

Es imprescindible la realización de los ejercicios sin la ayuda de las palabras para potenciar la comunicación gestual y corporal, aunque sí se puede cantar, o realizar sonidos espontáneos.

El sistema recomienda la realización de una sesión semanal. Las sesiones no se graban, así evitaremos la presión del juicio externo. Este tema es importante respetarlo porque ya tenemos interiorizado un patrón de autoexigencia que nos coarta la creatividad y la espontaneidad. En estas sesiones procuramos entrar en vivencia eludiendo todo posible juicio, es un tema que se plantea como prioritario y se secuencia cuidadosamente en las actividades para que las personas puedan sentir confianza en el método y en sí mismas y se entreguen de manera desinhibida a disfrutar de la experiencia.

Para la participación es conveniente la utilización de ropa cómoda e ir descalzos o con calcetines.

Las herramientas necesarias son el cuerpo, la voz y la música. La sala debe estar bien ventilada y debe ofrecerse un amplio espacio con un suelo adecuado.

MÁS INFORMACIÓN:

<http://www.biodanza.org>

Página Oficial de la Organización Internacional Rolando Toro, con amplia documentación e información.

MARYSOL BATISTA DÍAZ
es Profesora Titular del Área de Música en la Escuela Universitaria del Centro Superior de Educación de la Universidad de La Laguna.

CONTENIDOS

El gesto corporal, el movimiento, su desenvolvimiento en el espacio y el tiempo.

Líneas de vivencia: vitalidad, afectividad, sexualidad, creatividad y trascendencia.

Danzas simbólicas.

Los elementos: tierra, aire, fuego y agua.

Danzas que evocan animales como arquetipos psicomotores.

Posturas generatrices: gestos o posturas arquetípicas.

La escucha de nuestros parámetros vitales.

Integración motora para lograr la sinergia.

Movimientos básicos de locomoción.

Ejercicios de coordinación y sincronización rítmicos.

Trabajo específico con los segmentarios para el trabajo de eliminar las corazas caracteriológicas.

Danzas de extensión, flexibilización y elasticidad.

Desplazamientos, trayectorias, giros, agrupamientos, niveles y foco.

Respiración completa.

Relajación y entrega.

El dominio del espacio.

Las cualidades del movimiento:

flotar, fluir, deslizar, empujar...

El equilibrio.

Pedagogía del encuentro

El descubrimiento del otro.

El descubrimiento del grupo.

El encuentro y la despedida.

Compartiendo el equilibrio.

Caricia y contacto.

Conteniente y contenido.

Solidaridad y cooperación.

Búsqueda del sentimiento grupal.

Expresión y comunicación sonora a través de la voz, del gesto corporal y del movimiento.

La asertividad.

La escucha.

La mirada.

Elegir.

Pedir, dar, recibir.

Decir no, poner límites.

Agradecer.

Confianza.

Apoyo.

Vínculos.

