

BIODANZA - DER KOSMISCHE TANZ

Text: Prof. Rolando Toro

Übersetzung: Susanne Okotie

Fußnoten: Manju Waltraud Pöllmann Quelle: Wikipedia

Einführung

Tanz ist die stärkste Äußerung des ursprünglichen Eros, Erzeuger des Lebens. Das Eintauchen in den Tanz, in die Harmonie und in den Rhythmus, ist der Akt des Teilhabens an den großen Wundern der kosmischen Transformation, das heißt teilhaben an der Spirale der Schöpfung.

Der Tänzer hat ein tausendjähriges Erbe an Lehrzeit in Kontakt, Arbeit und Spiel. Der Tanz ist nicht nur Akt ontokosmologischer¹ Bindung, sondern auch Fest der Gemeinschaft mit Menschen. Deshalb hat der Tanz eine doppelten Ursprung: eine heiligen und einen weltlichen Ursprung; ein Element der Ewigkeit und eines der Flüchtigkeit (Vergänglichkeit). Mehr sogar, denn in dem bewegenden Erlebnis das aus dem Tanz entspringt, werden alle Grenzen aufgeweicht, das Äußere und das Innere, das Spirituelle und das Körperliche, das Transzendierende und das Immanente². Dort selbst, in der Bewegung der Körper verbinden sich die Energien des Herzens mit denen die vom Wind und von den Sternen kommen. Aus der Unschuld, die sie bewegt entspringt die größte Sinnlichkeit, weil das Pulsieren des Lebens immer ein Impuls des Kontaktes ist. Sind die Körper einmal von dem Impuls des Tanzes erfasst, können sie Meeresstürme oder das Zittern der Blüten im Wind hervorbringen.

Niemals ist eine Person so tief greifend ein Teil der kosmischen Ganzheit als wenn sie "ihren" Tanz verwirklicht; ein lebendiger Rhythmus innerhalb der gigantischen Weltenmusik.

Der Tanz ist eine tief greifende Bewegung die aus dem Innersten des Menschen entspringt. Er ist Bewegung des Lebens, biologischer Rhythmus, Rhythmus des Herzens, der Atmung, Impuls zur Fortpflanzung an die Gattung. Er ist auch Bewegung der Intimität.

Gerade deswegen ist der Tanz legitimer Ausdruck unserer Lebensfreude.

¹ **ont(o), (o)us:** (griechisch: ὄν, οὔσα, ὄν; Gen. Mask./Neut. Sg. ὄντος)

seiend, der Seiende

Kosmologie: (griechisch κοσμολογία – hier: die Lehre der Welt) beschäftigt sich mit dem Ursprung und der Entwicklung des Universums (Kosmos) als Ganzem. und ist damit ein Teilgebiet sowohl der Physik als auch der Philosophie.

² **Immanenz:** (lat. immanere, „darin bleiben“)

Jede Person, manchmal sogar ohne sich dessen überhaupt bewusst zu sein, tanzt ihr Leben. Zwei Verliebte die Hand in Hand den Strand entlang rennen, realisieren, nach unserem Verständnis, einen Tanz. Eine Frau die ihr Kind gebiert, tanzt im ewigen Rhythmus. Der Mann, der mitten im Sturm seinen Sohn auf den Schultern trägt, zwei Freunde, die sich nach langer Zeit wieder sehen und sich umarmen, die nackten Liebenden in der Ekstase ihrer Vereinigung, der Samenträger der seinen Samen hinausschleudert, der strampelnde Fötus im Uterus, bis hin zu den Schlafenden in der Kadenz ihrer Nächte, sie alle vollführen den großen Tanz.

Von diesem Gesichtspunkt aus dachte ich, dass es unerlässlich wäre Bewegungen wiederzuentdecken, die eine Evolution erlauben. Unter diesem geheimnisvollen Aspekt wäre das Ziel von Biodanza, sich an die kosmische Bewegung anzupassen, die schöpferische Harmonie wiederherzustellen.

Auf der Suche nach einer Definition

Der Begriff BIODANZA entstand im Zuge einer großflächigen semantischen Ausarbeitung. Es war eine Disziplin von nicht herausgearbeiteten Charakteristika entstanden, für die kein passender Begriff existierte.

Es handelte sich um ein System, in welchem die Bewegungen und Rituale der Begegnung die von Musik und Gesang begleitet werden, Erlebnisse(Vivencias) einleiteten, die im Stande sind den Organismus und die menschliche Existenz auf verschiedensten Ebenen zu modifizieren: -- Immunologisch, homöostatisch³, affektiv-motorisch und existentiell.

Die Idee näherte sich klarerweise dem Konzept vom "Tanz des Lebens", wie das von Roger Garaudy⁴ vorgestellt worden ist. Es war notwendig geworden das ursprüngliche Konzept vom Tanz in seiner weitesten Auffassung wiederherzustellen, nämlich als natürliche Bewegung, bedeutungsvoll und ausgestattet mit einer ungeahnten Kraft, die in der Lage ist Veränderungen in der Existenz herbeizuführen.

Die Beifügung "Bio" leitet sich von dem Begriff Bios⁵ ab, und bedeutet Leben. Das Wort "Danza", französischen Ursprungs, bedeutet integrative Bewegung voller Sinnhaftigkeit. Somit war die Metapher formuliert: "Biodanza, Tanz des Lebens".

³ **Homöostase:** (griechisch ὁμοιοστάση - Gleich-Stand) die Fähigkeit eines Systems, sich durch Rückkopplung selbst innerhalb gewisser Grenzen in einem stabilen Zustand zu halten.

⁴ **Roger Garaudy:** (* 17. Juli 1913 in Marseille) ist ein französischer Schriftsteller, Philosoph und früherer Kommunist.

⁵ **BIO:** griech. βίος, bios, „Leben“

Biodanza entstand vor ungefähr 35 Jahren, als ich Dozent der medizinischen Anthropologie an der medizinischen Fakultät der Universität von Chile war und Untersuchungen über Psychotherapie anstellte. Im Laufe der Zeit konnte ich beobachten, daß Biodanza logischerweise ein Weg war um die Lebensfreude wiederzuentdecken.

Biodanza änderte auf radikale Weise die abendländische Haltung des Menschen der zum Opfer seiner Wertvorstellungen geworden war, und ersetzte sie durch die Vorstellung vom Menschen als Sucher nach Freude und Vollständigkeit (Fülle).

Tanz des Lebens

Biodanza ist mehr als eine Wissenschaft, er ist eine Poesie der menschlichen Begegnung, eine neue Sinnlichkeit in Bezug auf die Existenz. Seine Methodologie fördert eine subtile Teilnahme am Entwicklungsprozess.

Auf der Suche nach einer Wiederversöhnung mit dem Leben, kommen wir letztendlich zur ursprünglichen Bewegung, zu unseren ersten Gesten. Auf diese Weise führt Biodanza zur Wiederherstellung der natürlichen menschlichen Gesten; seine Aufgabe ist es, das verloren gegangene Geheimnis unseres Selbst wiederzugewinnen: die Bewegungen der (Ver)bindung.

Die erste Erkenntnis der Welt, noch vor dem gesprochenen Wort, ist die Erkenntnis durch die Bewegung. Daher ist der Tanz also, eine Form des in-der-Welt-Seins, der Ausdruck der organischen Einheit des Menschen mit dem Universum. Diese Auffassung vom Tanz als integrative Handlung ist sehr alt und hat im Lauf der Geschichte zahlreiche kulturelle Prägungen erhalten, so zum Beispiel die orffschen Tänze, die tantrischen Rituale und die Wirbeltänze des Sufismus.

Der Poet Dschalal ad-Din Muhammad Rumi⁶ rief im 13. Jh.:

“O Tag erhebe dich!!
Es tanzen die Atome,
die Seelen, entrückt in Ekstase, tanzen,
das himmlische Rind,
auf Grund dieses (Da)Seins,

⁶ **Dschalal ad-Din Muhammad Rumi:** (Dschalal ad-Din Mohammad al-Balchi; * 30. September 1207 in Balch im damaligen Persien und heute in Afghanistan; † 17. Dezember 1273 in Konya in der heutigen Türkei) war einer der bekanntesten persischen und islamischen Mystiker (siehe auch Sufismus) und gilt als Gründer der Mevlevi-Tariqa (Mevlevi-Derwischorden).

tanz.

Ich will dir ins Ohr flüstern,
wohin ihr Tanz sie führt;

Alle Atome und Teilchen,
die da sind in der Luft und in der Wüste
-hör gut zu - sind genauso verliebt wie wir,
und jedes einzelne von ihnen,
ob glücklich oder hingegeben,
findet sich wieder,
erstrahlend im hellen Licht
der unkonditionierten Seele.“

Eine Session in Biodanza ist eine Einladung teilzunehmen an diesem Kosmischen Tanz von dem der Dichter Rumi spricht. Diese Aufforderung erscheint vielleicht verblüffend innerhalb des melancholischen soziopolitischen Panoramas unserer Zeit.

Evolutionäre Selbstkontrolle

Das Ziel von Biodanza ist, den Prozess der persönlichen Entwicklung zu stimulieren, das will heißen, eine Zielvorstellung fern von dem Prozess der Verinnerlichung von Wertvorstellungen. Dieses Ziel geht mehr in Richtung der Sakralisierung (Ritualisierung) des Lebens.

Biodanza schlägt nicht einen Verhaltenslehrmeister vor. Jedes Individuum, das sich mit sich selbst in einen Prozess der Integration einlässt, bietet seinen eigenen genetischen Lehrmeister zur Beantwortung vitaler Fragen an. Die individuelle Freiheit stellt sich hier als adäquate Form einer inneren Entwicklung von angeborenen Fähigkeiten dar. Freiheit und Entwicklung ergänzen einander.

Das Biozentrische Prinzip

Das Biozentrische Prinzip hat als Ausgangspunkt das Erlebnis eines organisierten Universums als Funktion des Lebens. Diese Annahme ist biokosmologisch⁷ und nicht anthropologisch⁸, kosmologisch und nicht

⁷ **Kosmologie:** (griechisch κοσμολογία – hier: die Lehre der Welt) beschäftigt sich mit dem Ursprung und der Entwicklung des Universums (Kosmos) als Ganzem

⁸ **Anthropologie:** (von griechisch: ἄνθρωπος anthropos „Mensch“ und λόγος logos „Lehre“), ist frei übersetzt „die Wissenschaft vom Menschen“

theologisch⁹. Alles, was im Universum existiert, seien es nun Elemente, Sterne, Pflanzen oder Tiere, der Mensch eingeschlossen, sind Bestandteile eines System höheren Lebens. Das Universum existiert, weil Leben existiert, und nicht umgekehrt. Die Beziehungen der Umwandlung von Materie in Energie sind Integrationsstufen des Lebens.

Lebendige Definition der Identität

Die Identität ist das "Einzigartige und seine Attribute", das was an jeder Person "essentiell ist", angesichts irgend eines anderen Systems der äußeren Wirklichkeit (Andersartigkeit).

Die Identität hat ihre Wurzeln in der genetischen Struktur und ihre dramatischste biologische Ausdrucksform ist das Immunsystem und die Unverträglichkeit mit fremden Strukturen.

Die Identität manifestiert sich aber nicht bloß auf Zellebene oder Nervenenebene, sondern auch auf psychologisch, existentieller Ebene.

Gut, und nun, wie es Piaget¹⁰ ausgedrückt hat, manifestiert sich die Identität paradoxerweise in Gegenwart des Anderen.

Auf der anderen Seite hat Martin Buber¹¹ aufgezeigt, dass das "isolierte Ich" nicht existiert, sondern nur das "Uns".

Wenn man zu leben lernt in der Freude des „Seins mit anderen“, bedeutet das mitzuerleben, und die Fähigkeit zur affektiven Bindung zu erwerben.

Im Gruppentanz entdecken wir, aufbauenderweise, die Rituale der Annäherung und das erlaubt die Integration der Identität. Unsere Identität offenbart sich uns in der Gegenwart des anderen.

Über den Biodanza integrieren wir in unsere Existenz die Qualitäten der Musik: Rhythmus, Melodie, Harmonie, Dynamik, Anmut und Emotion.

Das Wichtigste um zu leben ist nicht zu denken, sondern das Fühlen und zwar mit Intensität.

⁹ **Theologie:** (griech. θεολογία, theología, von θεός, theós, „Gott“ und λόγος, lógos, „Lehre“) meint wörtlich die Lehre von Gott, allgemeiner die Lehre von Glaubenssystemen und Glaubensdokumenten. Oft ist konkret die christliche Theologie gemeint.

¹⁰ **Jean Piaget:** (* 9. August 1896 in Neuchâtel; † 16. September 1980 in Genf) war ein Schweizer Entwicklungspsychologe und Epistemologe. ("Epistemologie" im Sinn von "Erkenntnistheorie")

¹¹ **Martin Buber:** (* 8. Februar 1878 in Wien; † 13. Juni 1965 in Jerusalem) war ein österreichisch-israelischer jüdischer Religionsphilosoph.

Das Spiel, die Liebkosung, die kreative Schöpfung, der Ausdruck der Gefühle sind von belebender Kraft(Wirkung).

Biodanza entwickelt in uns die Hoffnung das Konkrete zu erreichen: Die Liebe

Die Anwendung einer Methodologie der Erlebnisse, deren Betonung auf lebendiger Erfahrung liegt, mehr als auf verbaler Information, erlaubt den Beginn einer inneren Umwandlung, ohne die Einmischung mentaler Unterdrückungsmechanismen.

Biodanza konzentriert seine Aufmerksamkeit auf die Möglichkeit, dass jedes Individuum seiner Identität vollständigen Ausdruck verleihe.

Die grundsätzlichen Ideen über Biodanza und Identität können unter folgenden Punkten zusammengefasst werden.

1 - Die Identität eines Individuums erlangt ihre ontologische¹² Bedeutung allein in Gegenwart des Anderen.

2 - Die Identität ist nicht übertragbar und, ohne Zweifel, ständiger Veränderung unterworfen (Piaget).

3 - Der "königliche Weg" um auf die Identität einzuwirken, ist über die Musik und die Liebkosung, vorausgesetzt, dass die Identität durchlässig und aufgeschlossen ist.

Musik-Bewegung-Vivencia¹³.

Die in Biodanza verwendete Musik ist strengstens ausgewählt in Bezug auf die Übungen und die Vivencias, die erreicht werden wollen.

Die Musik auszuwählen erfordert eine Vorbereitung in Musiksemantik und erfordert Kenntnisse der Wirkung der Musik auf den Organismus.

Es ist notwendig musikalische Formen zu finden, die Imstände sind aufschließende Wirkungen auf spezifische emotionale Fragestellungen zu haben. So wird zum Beispiel ein Tanz der Freude, der mit depressiven Akkorden unterlegt wird, dissoziative Prozesse¹⁴ hervorrufen.

Die motorischen Zentren des Gehirns und die Zentren, die die Perzeption der Musik mit den Emotionen integrieren, beginnen auf dissoziative Weise

¹² **Ontologie:**(aus dem Griechischen $\acute{\omicron}\nu$ als Partizip zu $\epsilon\iota\upsilon\alpha\iota$ - „sein“ und aus $\lambda\acute{o}\gamma\omicron\varsigma$ - „Lehre“, „Wort“) ist eine philosophische Disziplin über das Sein, das Seiende

¹³ **La Vivaencia:** (aus dem Spanischen) das Erleben

¹⁴ **Dissoziation:** (lat. *dissocio*, trennen, scheiden) hier Abspaltung seelischer von körperlichen Funktionen

zu agieren. Daher ist es notwendig mit kohärenten Strukturen aus Musik-Bewegung-Vivencia zu arbeiten, um nicht Prozesse einzuleiten, die anstatt zu integrieren, dissoziieren.

Der Tanz sein

Im Zuge der Geschichte des Tanzes hat der starke Anspruch existiert gute Tänzer zu schaffen, die imstande sind mittels Technik und Übung hohe Leistungen auf dem Niveau von Streckung und Schönheit der Bewegung zu erreichen. Wenn der Ballett-Tänzer seine Bewegung in Aktion setzt, passt er sie an ästhetische Anforderungen oder Anforderungen der Repräsentation an und aktiviert dadurch eine Reihe von Funktionen, die der Kontrolle des Willens unterworfen sind. Dazu gehören: Beabsichtigte Bewegungen, das bewusste Aufstellen im Raum, die Ausdruckssemantik in Bezug auf bestimmte Richtlinien der Gestik, und die Übereinstimmung von bestimmten Bewegungen in Funktion zu einem Thema, die auditiv - klangliche Übereinstimmung und die visuell-motorische Übereinstimmung, die örtliche Bestimmung gegenüber anderen Bezugnehmenden und in Beziehung stehenden Figuren.

Es existiert nichts desto Trotz eine Möglichkeit die völlig entgegengesetzt darin besteht, den Tänzer in Tanz zu verwandeln.

Dieser Weg ist verwirklicht worden in Ritualen archaischer Religionen, in bestimmten mystischen Tänzen und in der Ekstase. In diesen Fällen tritt das Individuum in einen lebendigen Zustand ein, in dem es beginnt der "Tanz zu sein".

Die Musik tanzt für den Tänzer. Die Identität löst sich auf zu einer Art Matrix¹⁵ des Universums, das sich in organischer Bewegung befindet und in dem jedes Element einen Bestandteil des "großen Tanzes" darstellt. Der kosmische Tanz besteht in dem lebendigen Interaktionsspiel aller anwesenden Kräfte.

Um den Zustand der Trance zu erreichen, der notwendig ist, damit der Tänzer zum Tanz werden kann, ist es wichtig von einem Zustand der Offenheit gegenüber den eigenen spontanen Impulsen auszugehen. Dies ist ein Zustand der Nichtbedingtheit und Aufnahmefähigkeit, frei von jedem Anspruch der Repräsentation. Unter diesen Bedingungen "erlaubt" das Individuum, dass die Musik in seinen Organismus einfließt und einen kinästhetischen¹⁶ Zustand der Verschmelzung mit dem Ganzen einleitet.

¹⁵ **Matrix** (von spätlat. matrix Gebärmutter, Gebälerin; Pl.: Matrizes und Matrizen) ist in verschiedenen Zusammenhängen etwas, das andere Dinge umgibt oder eine abstrakte Struktur, innerhalb derer etwas angeordnet ist.

¹⁶ **Kinästhesie / Kinästhetik** von altgriech. kinein (κινεῖν) = sich bewegen + aísthesis (αἰσθησις) = Wahrnehmung. Die Wahrnehmung der Eigenbewegung des Körpers in

„ Der Tanz zu sein“ begründet eine außergewöhnliche Erfahrung. Er ist die mächtigste Quelle von Erneuerung und Energetisierung (Neubelebung).

Biodanza schlägt die Möglichkeit eines organischen Tanzes vor, der auf der Erfahrung (Vivencia) basiert und nicht auf dem Bewusstsein.

Biodanza, Quelle der Erlebnisse (Vivencias)

Die Übungen im Biodanza sind dazu bestimmt, Erlebnisse auszulösen.

Die häufige Induktion von vorherbestimmten Arten von Erlebnissen führt dazu Haltungen dem Leben gegenüber neu zu organisieren. Das regelmäßige Ausführen der Übungen vollzieht sich nicht über den Cortex¹⁷ sondern über die Region des Limbischen Systems¹⁸ und den

Hinblick auf seine Raum-, Zeit und Spannungsverhältnisse ist gemeint. Im allgemeinen spricht man auch vom Körpergefühl.

¹⁷ Die **Großhirnrinde** (lat. **Cortex cerebri**): Die Großhirnrinde erhält ihre zuführenden Informationen vom Thalamus. Diese Informationen umfassen Sinneswahrnehmungen der verschiedenen Sinnesorgane. Bestimmte Bereiche der Großhirnrinde erhalten diese Impulse und kombinieren die Informationen unterschiedlicher Sinnesorgane. Es entstehen die Befehle für alle willkürlich steuerbaren Körperfunktionen und werden als hauptsächlichem Output des Großhirns an die Peripherie weitergeleitet.

¹⁸ Das **Limbische System** ist eine Funktionseinheit des Gehirns, die der Verarbeitung von Emotionen und der Entstehung von Triebverhalten dient. Dem Limbischen System werden auch intellektuelle Leistungen zugesprochen. Die Sichtweise, bestimmte Funktionen (wie die Triebe) nur auf das Limbische System zu beziehen und als vom Rest des Gehirns funktionell abgegrenzt zu betrachten, gilt heute als veraltet. Andere kortikale und nicht-kortikale Strukturen des Gehirns üben einen enormen Einfluss auf das limbische System aus. Die Entstehung von Emotion und Triebverhalten muss also immer als Zusammenspiel vieler Gehirnteile gesehen werden und darf nicht dem Limbischen System allein zugesprochen werden. Das Limbische System ist auch für die Ausschüttung von Endorphinen, körpereigenen Morphinen verantwortlich.

Hypothalamus¹⁹.

Ich habe das Erleben in fünf große Ausruckslinien des menschlichen Potentials zusammengefasst. Die Übungen sind so ausgewählt, dass sie die Produktion von spezifischen Vivencias innerhalb dieser fünf Potentialverbindungslinien anregen.

Die fünf Linien des Erlebens

1- Vivencias der Vitalität: die Entwicklung der Linie der Vitalität geschieht indem , vermittelt der Tänze das neurovegetative System (sympathisch/ parasymphatisch), die Homöostase (das innere Gleichgewicht, das trotz äußerer Wechsel erhalten bleibt, der Überlebenstrieb(Flucht und Kampf), die Energie für Aktion und die immunologische Resistenz, stimuliert werden.

2 - Vivencia der Sexualität: die Übungen fördern Bewegungen und Empfindungen die in Zusammenhang mit der Erotik stehen, sowie die sexuelle Identität und die Funktion des Orgasmus.

3 - Vivencias der Kreativität: es kommt zur Stimulation der Ausdruckskraft und zu Impulsen der Erneuerung, die Fähigkeit Tänze zu kreeiren wird dabei gefördert, sowie die existentielle und die künstlerische Kreativität.

4 - Vivencias der Affektivität(liebevolle Zuneigung): Rituale der Begegnung, Rituale der Verbindung und Tänze der Solidarität, erlauben eine affektive Umerzierung und schaffen Zugang zu Freundschaft und Liebe.

5 - Vivencias der Transzendenz: die Tänze in der Natur, die Übungen im Wasser, die Tänze der 4 Elemente, verbinden die Teilnehmer am Biodanza mit der universellen Harmonie, erwecken eine ökologische Haltung und Sichtweise und geben Zugang frei zu kosmischer Bewußtheit.

¹⁹ Der **Hypothalamus** ist das wohl wichtigste Steuerzentrum des Vegetativen Systems, das selbst aus verschiedensten homöostatischen Regelkreisen besteht. Die Bedeutung dieses relativ kleinen Zwischenhirnareals kann man daraus ersehen, dass selbst geringste Störungen im Hypothalamus Auswirkungen auf die Lebensfähigkeit des Individuums haben. Das gesamte vegetative System hat u. a. folgende Aufgaben: Aufrechterhalten der Homöostase (Temperatur, Blutdruck, Osmolarität), Regulation der Nahrungs- und Wasseraufnahme, Circadiane Rhythmik und Schlaf Steuerung des Sexual- und Fortpflanzungsverhaltens

Die 5 Linien des Erlebens stehen untereinander in Beziehung und verstärken sich gegenseitig. In den Biodanza Kursen entwickeln sich die fünf Linien des Erlebens in kombinierter Form.

Die Entwicklung der Vivencias aus den Proto²⁰-Vivencias der frühen Kindheit:

Proto-Vivencia	Vivencia
Bewegung	Vitalität
Liebkosungen	Sexualität
Ausdruck	Kreativität
Uterale Sicherheit, Ernährung	Affektivität
Harmonie	Transzendenz

Angstgrenzen, die verhindern, dass das menschliche Potential zum Ausdruck kommt:

Vivencia	Angstgrenzen
Vitalität	Angst sich zu bewegen
Sexualität	Angst vor dem Kontakt
Kreativität	Angst davor sich auszudrücken
Affektivität	Angst vor den Personen (Feindseligkeit)
Transzendenz	Angst vor der eigenen Identität

Wirkmechanismen im Biodanza

A - HAUPTWIRKMECHANISMEN

1.) SELBSTREGULATION: Stärkung des neurovegetativen Gleichgewichts mittels Übungen, die abwechselnd das sympathische (Adrenalinausstoß) und das parasympathische (Acetylcholinausstoß) System stimulieren. Dazu gehört auch die Fähigkeit des Organismus integrierende Elemente einzuverleiben und toxische Stoffe abzulehnen (Automatischer Selektionsreflex).

2.) BIOLOGISCHE ERNEUERUNG: Optimierung der Homöostase durch Induktion von Trance- und Regressionsstadien. Das sind Übungen, die die Funktionen der biologischen Erneuerung wiederherstellen. (Selbstheilungsfähigkeiten)

²⁰ (v. griech.: πρωτος protos = der erste)

3.) NEUPRÄGUNG:

Wiedereinprägung von lebensbejahenden Schlüssen als Ersatz für todessehnsüchtige Beweggründe. Die Umbewertung und Neuprägung implizieren die Aufgabe von: Vorurteilen, autoritären Tendenzen, sowie rassistischer und/oder sozialer Diskriminierung.

Neuprägung durch Übungen der Reparentisation²¹. Es entstehen neue innere positive Elternqualitäten die in Fällen mangelnder Affektivität in der Kindheit verloren gegangen sind. Die neuen Prägungen entstehen im Zustand der Halbtrance.

4.) SCHEMA DER HARMONIE:

Das Stressschema wird durch das Harmonieschema ersetzt. Das bedeutet einen radikalen Wechsel in der Lebenseinstellung. Es führt zur Verstärkung und Erleichterung positiver Erfahrungen; sowie zur Aktivierung des neurovegetativen Ausgleichs. Es kommt zur Verlangsamung in Personen, die überaktiviert sind.

5.) AUSDRUCK DER IDENTITÄT:

Die ursprüngliche Identität wird gestärkt durch Tänze, die Angst auflösend sind. Es kommen Gefühle zum Ausdruck. Das Selbstbewusstsein wird gestärkt. Und es kommt zur Regressionen in vorgeburtliche und kindliche Stadien.

6.) DIFFERENZIERUNG

Entwicklung der individuellen Potentiale durch Übungen des Ausdrucks und der Kreativität.

7.) KÖRPERLICHE INTEGRATION:

Es kommt zur Integration der Persönlichkeit auf verschiedenen Ebenen: der sensitiv²²-motorischen, der affektiv-motorischen, der sensorisch²³-motorischen, und auch auf der ideomotorischen²⁴ Ebene durch Übungen des Fließens, des Gleichgewichts, der Elastizität und der Eutonie²⁵.

²¹ Wiederbeelterung durch positive Elternqualität

²² **sensitiv** (franz. sensitiv v. lat. sensus = Sinn) heißen diejenigen Empfindungen, welche nicht an einen bestimmten Sinn, sondern an gewisse über größere Körperflächen verbreitete Aggregate von Nerven geknüpft sind. Dies sind: Hautdruckempfindung (Tast und Druckempfindung), Muskel-, Wärme- und Körperempfindung. Vgl. Empfindung, Gemein Sinn.

²³ **Sensorik:** Gesamtheit der Sinnesorgane

²⁴ **ideomotorisch:** darunter sind solche unwillkürlichen Bewegungen und Handlungen zu verstehen, die entweder durch Beobachtung oder auch durch bloße Vorstellung von Bewegungsmustern ausgelöst werden.

²⁵ **Eutonie:** von griech. „eu“ - wohl, gut, harmonisch - und von „tonos“ - Spannung, Elastizität

8.) VERBINDUNG IM FEEDBACK:

Dies geschieht durch das Erlernen von Kommunikationstechniken und Techniken der Begegnung im Feedback. Auch das Üben und das Bestärken in neuen Haltungen der Kontaktaufnahme und Kommunikation, sowie Tänze der Begegnung, der Paarsynchronisation und Tänze der Liebe gehören hierzu.

9.) SEXUELLE UND AFFEKTIVE ERNEUERUNG:

D.h. Desensibilisierung in Bezug auf Schuldgefühle und Entwicklung einer Sinnlichkeit durch Techniken der Kommunikation und Intimität.

10.) KONTAKT UND LIEBKOSUNG:

Der Körperkontakt hat anerkannte Wirkungen auf die persönliche Entwicklung:

- a** - Neubewertung des Körpers und Erhöhung des Selbstwertgefühls.
- b** - Neuorganisation der kindlichen Libido.
- c** - Erweckung der Quelle der erotischen Sehnsucht.
- d** - Aufhebung der Unterdrückungsmechanismen und Auflösung der defensiven Körperpanzerung.
- e** - Integration von Erotik und Affektivität.

11.) ZUGANG ZU WEGEN DER TRANSZENDENZ:

Durch Erweckung eines ökologischen Bewusstseins und einer holistischen Sichtweise kommt es zur Erfahrung von Extase²⁶ und Instase²⁷. In zyklischen Übungen wird der Weg bereitet um Bindung und Hingabe an sich selbst und an die Natur zu entwickeln.

B - SPEZIFISCHE MECHANISMEN

Die Wirkung von Biodanza angesichts spezifischer Probleme erschließt sich in verschiedenen Gruppen, die zum Teil halbgeschlossen sind und deren Teilnehmer/innen gewisse symptomatische Ähnlichkeiten aufweisen.

Unter diesen Gruppen können wir folgende anführen:

²⁶**Extase** (griech. ekstasis "Aus-sich-Heraustreten")

Bewusstseinszustand, in dem ein Individuum sich selbst nicht mehr (allein) mit seinem eigenen Körper identifiziert. Dieser Zustand des "Außer-Sich-Seins" (Entrückung, Verzückung) erreicht in seiner extremsten Form die mystische Vereinigung mit Gott bzw. dem höchsten Wesen (unio mystica).

²⁷**Instase**. (lat.-griech. "Hineintreten") Das "In-sein-tieferes-Innere-Eintreten":

Innenschau im Gegensatz zur Ekstase

- Kleinkinder
- Kinder
- Kinder & Erwachsene mit psychologischen Problemen
- Adoleszente
- Menschen mit geistiger Behinderung
- Menschen mit motorischer Behinderung
- Blinde
- Taube
- Taubstumme
- Drogenabhängige

Es können Gruppen aus Jugendlichen, Erwachsenen und Alten gebildet werden. Genauso gut lassen sich Gruppen von Herzkranken und Ulcus Patienten, Asthmatikern, Diabetikern, Arthritikern, chirurgisch Versehrten (Mastektomie, Hysterrektomie, etc) und Parkinson Patienten bilden

Auch in dem weiten Feld der Rehabilitation und Reedukation können verschiedene Gruppen gebildet werden, wenn sie in den wesentlichen Charakteristika eines jeden Falles übereinstimmen.

Es lassen sich auch die Gruppen von Künstlern und Kreativen anführen, die eine eigene Rubrik darstellen. (Das Laboratorium der Kreativität)

Andere Gruppen könne auch mit Familien oder Ehepaaren mit Schwierigkeiten gebildet werden (Familien-Biodanza).

Manche Menschen entwickeln bestimmte Linien der Vivencia auf Kosten anderer. Das wiederum erlaubt die Bildung von ganz speziellen Gruppen, wo es darum, geht die fehlende Funktion zu aktivieren. So z. B. kann sich eine Gruppe von Personen bilden, die es nötig haben, ihre Haltung zur Sexualität zu verändern (anzupassen): In Fällen von Frigidität, Impotenz, Hysterie, Sexphobie, Schwierigkeiten in Bezug auf Körperkontakt, sexuelle Schuldgefühle, Lieblosigkeit u.s.w. Solche Personen brauchen eine Verstärkung der zweiten Linie der Vivencia: SEXUALITÄT.

Eine andere Gruppe kann mit Personen gebildet werden, die große affektive Schwierigkeiten haben, wie die Unfähigkeit tiefe Bindungen einzugehen oder Unsicherheit Depression, Widerwillen, Soziophobie²⁸, Abneigung, Misstrauen, Feindseligkeit und Egozentrik. Bei dieser Gruppe können auch psychosomatisch Kranke teilnehmen, für die es wichtig ist, affektive Inhalte herzustellen und zu bestärken. Diese Personen müssen die vierte Linie der Vivencia verstärken: AFFEKTIVITÄT.

Genauso gut können Gruppen gebildet werden mit Personen, die kaum

²⁸ Die **Soziale Phobie** ist die dauerhafte Angst vor sozialen Begegnungen mit anderen Menschen und vor allem vor der Bewertung durch andere.

Vitalität besitzen und unter chronischer Müdigkeit leiden oder an dem Gefühl der körperlichen Zerbrechlichkeit, Hypochondrie, Mangel an Enthusiasmus und Lebenswille, Willensschwäche und Stress leiden. Solche Personen benötigen eine Verstärkung der ersten Linie: VITALITÄT.

Außerdem kann man eine Gruppe bilden mit Personen, die sich selbst und der Natur entfremdet sind, die in Routine gefangen sind und die so unter dem Gefühl existenzieller Leere leiden, dass sie unfähig sind, den Sinn der Transzendenz im Leben wahrzunehmen. Diese Personen müssen die fünfte Linie verstärken: TRANSZENDENZ.

EPILOG:

Biodanza ist nicht nur ein wohltuende Art der Befreiung und Gesunderhaltung, seine Auswirkung ist eine wahrhaftigen Ökologie, die auf der Liebe basiert und der Auffassung vom Leben als höchste Erfahrung.

IM ZENTRUM

Ich werde mein ganzes Leben
der Poesie der kleinen Handlungen widmen,
dem Lied, das aus jedem Wesen entspringt,
wie eine Zisterne der Tränen
und Abwesenheiten.

Ich werde jeden Tag hineingehen
in dieses Gewebe des Unbekannten,
das die alltäglichen Dinge aufrecht erhält.

Ich werde dieses delikate Spiel spielen,
ohne Erinnerung zu leben,
in der Spirale eines Ammoniten.

Ich werde meine Kraft
aus dem reinen Gefühl beziehen
im Zentrum zu sein.

Rolando Toro