

BIODANZA als körperorientiertes Angebot zur positiven Psychologie

Ganz wie von der positiven Psychologie vorgeschlagen werden durch BIODANZA die guten Aspekte des menschlichen Miteinanders erforscht. Dabei werden zentrale Lebensthemen, wie Glück, Optimismus, Geborgenheit, Vertrauen, Verzeihen, Solidarität in den Vordergrund gestellt. Qualitäten welche in der anfänglich konflikt- und störungsorientierten Psychologie wenig beachtet wurden. (Quelle: Wikipedia) Biodanza analysiert und fokussiert nicht die defizitären Aspekte sondern wendet sich der Erforschung dessen zu, was den Menschen allgemein stärkt und das Leben lebenswerter macht. Biodanza stärkt die positiven Emotionen positiven Charaktereigenschaften und positive Beziehungsstrukturen in den Teilnehmer/innen.

Biodanza ist ein körperorientierter Ansatz der in einem transverbalen Setting (DIE VIVENCIA) die Mitteln Musik, Bewegung und Begegnung, zur Befreiung der Ressourcen der Teilnehmerinnen verwendet. Das Setting ist ein geschützter Ort der Vertrauen in die Gruppe entstehen lässt, um so unsere positive Qualitäten wie Mut, Liebe und Geborgenheit, Zuversicht u.v.a. befreit und verfügbar gemacht. Dem Bedürfnis der Verbalisierung der Erlebnisse, die in einer ca. 1 1/2 stündigen VIVENCIA auftauchen, wird in speziellen Feedbackrunden Raum gegeben. In diesen Feedbackrunden (in Biodanza verbale Intimität genannt) gibt es auch die Möglichkeit, Erlebnisse die während der Vivencias auftauchen ins Bewusstsein zu bringen und verdaubar zu machen. Es passiert Transformation von sogenannten "negativen" Befindlichkeiten durch Bewusstwerdung und Stärkung des gesunden Anteils in uns. Biodanza ist ein lernen durch Körperlichkeit. Die Gestalt Körper/ Emotion wird daher sofort integriert. Somit ist sie auch im Alltag unmittelbar lebbar.

Bios = Leben

Danza = Bewegung voller Sinn

Biodanza = sinnvoll bewegtes Leben