

Was ist Biodanza?

BIODANZA allgemeine Infos:

ist ein wissenschaftlich untersuchter System und therapeutischer Tanz zur Gesundheitsvorsorge, der hilft Stress abzubauen. BIODANZA fördert die Entwicklung sozialer Kompetenzen und nimmt sowohl auf die psychische Stimmung, als auch auf die körperliche Gesundheit positiven Einfluss. Und das Beste: Um BIODANZA zu praktizieren sind keine tänzerischen Vorkenntnisse nötig!

Bewegen, atmen, empfinden, entdecken, reisen, spüren, pulsieren, entspannen, erneuern. Der Tanz ist die zeitlose Lehre, die den Menschen den Schlüssel zu Gesundheit und Glück in einem ganzheitlichen Sinn gibt. Schon seit Jahrtausenden führt die schöpferische Kraft des Tanzes und der Musik zu sensationellen Effekten für Körper, Geist und Seele. Neue wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen: Tanz und besonders BIODANZA synchronisieren die inneren Biorhythmen mit den Bewegungen des Körpers. BIODANZA ist eine unvergleichliche Möglichkeit um die innersten Gefühle zum Ausdruck zu bringen um so psychosomatischer Krankheit vorzubeugen.

Der Weg zur Gesundheit und der Gesunderhaltung besteht für BIODANZA darin, alle unsere inneren Potentiale auch im Außen auszudrücken.

Nach Rolando Toro Araneda , der das System BIODANZA in den Sechziger Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts entwickelt hat, entfalten sich unsere Anlagen und Potentiale ausgehend von diesen fünf – allen Menschen gemeinsamen – Funktionen:

- Vitalität: Unsere Lebenskraft spüren und aus unserem Impuls heraus in die Welt gehen.
- Sexualität & Sinnlichkeit: Unser Begehr und unsere Freude am sinnlichen Vergnügen und Begehr mit und ohne Liebespartner/in ;-).
- Kreativität: Jeden Tag unseres Lebens neu gestalten und mit Lust an Ästhetik und Chaos immer wieder neue leichte Lösungen finden.
- Liebesfähigkeit: Liebe, Zärtlichkeit, Freundschaft und Respekt im alltäglichen Miteinander kultivieren.
- Transzendenz: Das Leben als heilig erfahren und diese Essenz in den Mitmenschen, in der Natur und im Universum erfahren.

Alle Menschen entwickeln im Lichte dieser Interpretation im Laufe ihres Lebens diese fünf Potentiale. Das heißt auch, dass sich bei einigen diese Potentiale unterschiedlich entwickeln und auch unterdrückt oder unproduktiv übersteigert werden. Biodanza stimuliert die weniger entwickelten Potentiale, um sie zu harmonisieren und zu integrieren. Das System Biodanza konzentriert sich nicht auf Probleme und Mängel, sondern setzt am bereits vorhandenen gesunden Potential an, um den Menschen die Integration in ihrer Ganzheit zu erleichtern.