

Visión y Compromiso™



BIODANZA - Rolando Toro



10/03/2024 Los Angeles CA



QUE ES LA BIODANZA



Definición: Es un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida.



Principios: Se basa en el principio de ver y entender la vida como el centro de nuestra existencia (Biocentrismo), proponiendo la elevación de la vida y la expresión de sus características evolutivas.



Como se practica la Biodanza



- Metodología:

- Uso de música, canto, movimiento (danza) y situaciones individual y de encuentro en grupo.
- Inducción a vivencias integradoras que promueven la conexión con uno mismo, con los demás y con el universo



Objetivos de la Biodanza

- **Integración Humana:** Estimulación de las funciones originarias de conexión con la vida.
- **Renovación Orgánica:** Activación de procesos de reparación celular y regulación de funciones biológicas.
- **Reeducación Afectiva:** Capacidad de establecer vínculos afectivos con otras personas.
- **Reaprendizaje de las Funciones Originarias de la Vida:** Aprender a vivir a partir de los instintos.



Que se requiere para practicar biodanza



- **Participantes:** Personas dispuestas a participar en actividades grupales y a experimentar vivencias integradoras basadas en el respeto por la individualidad y el crecimiento humano



Se trabaja a través de 5 Líneas Vitales

1. Vitalidad

- Descripción: Aumento de la alegría de vivir, ímpetu vital, equilibrio neurovegetativo.
- Trabajo: Ejercicios que promueven la energía y el movimiento, como danzas dinámicas y juegos.

2. Sexualidad

- Descripción: Conexión con la identidad
- Trabajo: Actividades que fomentan la sensualidad y la expresión corporal, como danzas suaves y contacto afectivo.



3. Creatividad

- Descripción: Capacidad de expresar, innovar y construir.
- Trabajo: Ejercicios que estimulan la imaginación y la creación, como improvisaciones y actividades artísticas.



Se trabaja a través de 5 Líneas Vitales

4. Afectividad

- Descripción: Capacidad de hacer vínculos a través del amor, amistad, altruismo y empatía.
- Trabajo: Dinámicas que promueven la conexión emocional, como danzas en pareja y grupos, y ejercicios de empatía.

5. Trascendencia

- Descripción: Conexión con la naturaleza, sentimiento de pertenencia al universo.
- Trabajo: Actividades que fomentan la meditación y la conexión espiritual, como danzas meditativas y rituales de grupo.





GRACIAS

