



¿Por qué la Biodanza es tan efectiva?

David Díez Sánchez / 2012

Fundación Neuronilla

Más de 13 años de experiencia en formación y consultoría en
Creatividad, Innovación y Gestión de la Felicidad.
Facilitadores Didactas de Biodanza Sistema Rolando Toro.

formacion@neuronilla.com / 646 895 014 / 91 366 09 79



¿Por qué la Biodanza es tan efectiva?

Las personas que practican Biodanza se sorprenden de comprobar los resultados tan transformadores que obtienen, del crecimiento que experimentan en facetas muy variadas de su vida. Y más aún, de haberlo conseguido casi sin darse cuenta mientras disfrutaban.

Detrás de la alegría y la diversión de las sesiones de Biodanza se esconde un sistema, creado por el psicólogo Rolando Toro Araneda, muy contrastado y estudiado para desarrollar los potenciales humanos.

Un sistema muy COMPLETO

El abanico de beneficios que aporta la Biodanza es sorprendentemente amplio.

- En la relación **conmigo mismo/a**: desarrolla capacidades como regulación de emociones, autoestima, creatividad, proactividad y toma de iniciativas, autoconfianza, optimismo, alegría, automotivación, concentración y capacidad de fluir (flow)...
- En la relación **con las demás personas**: desarrolla capacidades como comunicación, asertividad, empatía, confianza, respeto, aceptación, feed-back, afrontamiento de conflictos...
- En la relación **con el todo**: fortalece el vínculo con la naturaleza, la percepción de formar parte de una unidad mayor (totalidad cósmica), la ampliación de la conciencia y la dotación de un sentido diferente a la existencia propia y del universo.
- En lo **orgánico**: equilibra el sistema nervioso autónomo (integrando la estimulación del sistema simpático-adrenérgico y parasimpático-colinérgico), favorece la capacidad de relajación, reduce el estrés, fortalece el sistema inmunológico, eleva el humor endógeno (estado de ánimo), activa procesos de reparación celular y regulación global de las funciones biológicas.

Esta pluralidad de efectos es al mismo tiempo un fin y un medio para incrementar la efectividad del sistema puesto que se refuerzan unos a otros. Por ejemplo, si soy capaz de establecer relaciones más afectuosas con las demás personas, muy probablemente se fortalezca también mi autoestima, me sentiré más valiente, se reducirá la ansiedad con la que me relaciono con la existencia y me sentiré más parte de un todo.



Un sistema VIVENCIAL

Sabemos que las personas aprendemos mucho más de una experiencia que de ver o escuchar algo.

¿Has intentado aprender a nadar por internet? ¿Has intentado aprender a ser más feliz con un manual?

En Biodanza, se aprende desde la vivencia y no tanto desde una aproximación cognitiva, desde lo que vivimos en el **aquí y ahora** y no tanto desde contar lo que hemos vivido a un terapeuta o grupo.

Lo aprendido de forma vivencial se integra mucho mejor y es más duradero, pasa a formar parte de la persona porque es un proceso más natural y más completo.

Las vivencias en Biodanza no son cualquier tipo de experiencias, es "una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en un lapso de tiempo aquí - ahora, abarcando las funciones emocionales, cenestésicas y orgánicas" (Rolando Toro).

Es decir, la vivencia, nos está involucrando todo el organismo, nuestra forma de pensar, de sentir, de actuar y de relacionarnos con nuestro entorno.

Consecuentemente, nos ayuda a transferir lo aprendido a otros contextos, a **llevarlo a nuestra vida diaria**.

La inducción frecuente de determinados tipos de vivencias reorganizan las respuestas frente a la vida.

La acción reguladora de los ejercicios de biodanza no se ejerce sobre el córtex cerebral voluntario, sino sobre la región límbico-hipotalámica. Son subjetivas, espontáneas, anteriores a la conciencia, comprometen a la identidad como un todo, dan lugar a las sensaciones y se combinan generando emociones.

La Biodanza actúa a través de inducir vivencias integradoras de alegría, paz, ternura, erotismo, transcendencia, ímpetu vital, entusiasmo...

Actúa desde lo POSITIVO

Potenciar lo positivo del ser humano, es uno de los *leitmotive* de la Biodanza y quizá uno de los principales responsables del auge que está teniendo en España en los últimos años.

Se centra en "cómo potenciar aquello que está bien" y no tanto en "cómo remediar aquello que está mal". Obviamente ambos procesos son complementarios y prácticamente insolubles pero aportan características diferenciadoras.



La Biodanza se dirige al fortalecimiento de los recursos y capacidades genuinas de cada persona, y las que comparte con el resto de la humanidad. No va tanto a los problemas sino a las potencialidades, sabiendo que, muy frecuentemente como resultado de ello, además, se remedia el mal aunque no sea esa la meta principal; “cuando es posible **hacer crecer la «parte luminosa»** de un enfermo, la «parte oscura», representada por los síntomas, tiende a reducirse” (Rolando Toro, 2000)

En Biodanza no se pretende combatir la tristeza sino aumentar la alegría, no se aborda el miedo sino nuestro valor y no se provoca la ira sino la confianza y la dignidad que faciliten un comportamiento asertivo.

Esto no significa que se “eviten” o se “nieguen” las emociones desagradables, se persigue la **aceptación e integración de todas las emociones y su adecuada canalización**; “Las emociones pueden expresarse a través de caminos saludables o patológicos. Expresar las emociones no es liberarse de ellas, sino manifestarlas en forma adecuada.” (R. Toro).

Este enfoque es muy motivador, facilita la apertura al cambio evitando “defensas” y agiliza el fortalecimiento de la persona.

Muchos recursos INTEGRADOS

La Biodanza aún los consabidos beneficios de muchos elementos, pero la clave diferenciadora es que se utilizan altamente integrados entre sí: “Relacionados en un conjunto coherente, mediante un modelo teórico científico, constituyen un haz de ecofactores de extraordinarios efectos, capaces de influir incluso en las líneas de programación genética” (R. Toro).

Los “7 poderes de la Biodanza” son (adaptado de R. Toro):

- **La música:** una cuidada selección que obedece a criterios semánticos, es decir a sus significaciones temáticas, emocionales y vivenciales, en plena coherencia con los objetivos planteados.
- **La danza integradora:** un repertorio muy estudiado para activar los movimientos humanos de forma armónica e integradora; ejercicios de integración sensorio-motora, afectivo-motora, de sensibilidad cenestésica y danzas sencillas que estimulan las vivencias de vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia.
- **La metodología vivencial** explicada anteriormente.
- **La caricia:** la conexión con las personas es esencial para el crecimiento, pero la conexión verbal es insuficiente. Es necesario el contacto, la danza en pareja o colectiva y el compromiso corporal dentro de un contexto sensible, sutil y en feed-back. La caricia, no es sólo contacto sino conexión.



- **El trance:** un estado alterado de conciencia que implica la disminución del ego y regresión a lo primordial, a lo originario, en cierto modo a etapas perinatales. Tiene efectos como la renovación biológica, porque durante este estado se reeditan las condiciones biológicas del comienzo del desarrollo humano (metabolismo más intenso y despertar de la percepción cenestésica) y las primeras necesidades de protección, nutrición y contacto.

- **La expansión de conciencia:** un estado de percepción ampliada que se caracteriza por restablecer el vínculo primordial con el universo. Su efecto subjetivo es un sentimiento intenso de unidad ontocosmológica y alegría trascendente con el que se descubre un nuevo sentido de la vida y que tiene un efecto perdurable respecto al sentido de la existencia y al modo de ser en el mundo.

- **El grupo** que integra a nivel afectivo y constituye un campo de interacciones muy intenso. Las situaciones de encuentro tienen el poder de cambiar profundamente actitudes y formas de relación humanas.

¿Te animas a comprobar la eficacia de la Biodanza en ti?
Lo notarás tú y te lo notarán los demás.

Fundación Neuronilla

Cómo practicar Biodanza:

- Biodanza en la [Sala Neuronilla](#) (muchos grupos y horarios en Tirso de Molina - Madrid)
- Biodanza en España: [BiodanzaYa](#)
- Biodanza en el Mundo: [International Biocentric Foundation](#)

