

# LA DANZA DE LA VIDA



**Biodanza** (Danza de la vida) es un sistema de autodesarrollo que utiliza música, movimiento, canto y situaciones de encuentro en grupo para profundizar el autoconocimiento. A través de ella se pretende mejorar las potencialidades del ser humano, tomar contacto con nuestro cuerpo, liberar tensiones, estrés y dolores.

Su creador fue el chileno **Rolando Toro Araneda**, una persona inquieta y culta dedicada a la docencia y la psicología.

Las vivencias en Biodanza fomentan la expresión y comunicación, el encontrarse consigo mismo y los demás y están orientadas para estimular los potenciales en cinco ejes (denominados líneas de vivencia): vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia.

Y como diría Samanta Villar **“No es lo mismo contarlo que vivirlo”**, os voy a transmitir qué es para mí biodanza.

Baile, expresión, creatividad, acompañamiento, vida, música, volar, ternura, ser, cuidar y dejarse cuidar, liberación, fluir, autoconocimiento, terapia, vibración, sentimiento...

Las clases a las que asisto tienen una duración de dos horas una vez por semana, al principio nos sentamos en el suelo formando un círculo y la persona que quiere compartir con el grupo alguna vivencia de la sesión anterior. Después nos levantamos y comenzamos a bailar.

Normalmente se empieza con una ronda de iniciación bailando todos cogidos de la mano; Luego, el facilitador (así se llama a los profesores que imparten biodanza), va proponiendo diversos ejercicios, marcando alguna pauta y haciendo una demostración de la danza que vamos a realizar.

Unos bailes son individuales, otros en parejas, tríos y en grupo. A lo largo de la sesión te relacionas con todos compañeros mediante danzas de encuentro, con las manos, miradas, caricias, abrazos,...

Algunos ejercicios se centran en movimientos segmentarios para disolver tensiones musculares, movilizandovarias zonas como cuello-hombros, pecho-brazos y cintura-pelvis. Hay otros donde se trabaja la elasticidad, ro-

**María Aladrén Rodrigo**  
Licenciada en psicología y terapeuta Gestalt  
[aladrenpsicologia.wix.com/maria](http://aladrenpsicologia.wix.com/maria)



dando lentamente sobre el suelo, estirándose y contrayéndose, activando tendones, músculos y articulaciones.

En otros se baila individualmente mientras la mitad del grupo está sentado disfrutando de la danza de los compañeros, invirtiendo luego los papeles. Otros ejercicios consisten en ponerse en fila india y el primero hace diversos movimientos que el resto tiene que imitar; luego el primero pasa al final de la fila y el siguiente ocupa su lugar.

Hay danzas de eutonía consistentes en bailar con el contacto de ciertas partes, como los índices o las palmas de la mano, las plantas de los pies o todo el cuerpo, de esta forma se recupera la capacidad de establecer relaciones interpersonales basada en la reciprocidad, sin que exista una parte dominante y otra sumisa.

También se realizan rondas de cuna donde las personas se toman de la cintura al mismo tiempo que oscilan con los otros e intercambian contacto a través de rostro y cabeza, produciéndose sensaciones de ternura y confianza recíproca.

Lo expuesto anteriormente son sólo algunos de los ejercicios que se realizan existiendo multitud de variaciones y combinaciones de ellos. Al acabar la sesión hay una ronda final donde se danza nuevamente en círculo con carácter de celebración y de despedida.

A nivel personal me divierto mucho en las clases, a veces según como me encuentro me cuesta ir, pero merece la pena porque al salir mi estado emocional cambia. Hace unos meses tenía los hombros cargados y con tensión, sin embargo desde que danzo ya no los siento así.

Particularmente me gusta observar e imitar los movimientos de mis compañeros, porque cada uno tendemos a movernos de una manera determinada y al repetir lo que hacen otros me permite vivenciar distintas formas de expresión.

En este espacio me siento libre de hacer lo que quiera, de comunicarme, dejarme ver sabiendo que no voy a ser juzgada, sacar a la niña que llevo dentro, jugar, divertirme y conocerme en relación con los demás.

Y cómo explicar a alguien qué sientes cuando das tu primer beso, cómo es la sensación de saborear un dulce o la belleza de ver un amanecer; dista mucho de vivenciarlo en primera persona, os invito a que probéis biodanza.

Como **Rolando Toro** dice:

**“Las personas tienen que aprender a comunicarse, a abrazarse, a mirarse a los ojos, a hacer rondas, a celebrar”.**

**“En la vivencia no hay conflicto, el conflicto surge entre la conciencia y la realidad”.**

**“Cuando me encuentro con el otro, comienzo a tener noticias de mí”.**