

Programa Biodanza INTRODUCCION A LA BIODANZA

Talleres vivenciales. Sistema RT (Rolando Toro)

El éxito pedagógico y terapéutico de Biodanza se debe a sus efectos sobre el organismo como totalidad y a su poder de rehabilitación existencial.

TALLER EL ENCUENTRO VIVENCIAL

Se desarrollará en 10 temas, con una carga horario de 2 hr y frecuencia semanal en principio

TEMA 1:

Presentación general del grupo, docente y curso.

Taller de integración vivencial. Música, movimiento y emoción

TEMA 2 Y TEMA 3

Breve historia de la Biodanza, definición y alcances.

Concepto de Vivencia y ejercicios

Trabajo vivencial sobre anillos de tensión y corazas caracterológicas (W. Reich), y su integración a través del movimiento.

Los siguientes encuentros - trabajarán los 4 elementos que propone Biodanza, Tierra, Agua, Fuego y La realización de danzas de los 4 elementos dan al proceso de transmutación una dimensión corporal. Esta incorporación de los elementos supone «poner en el cuerpo» la fuerza de los elementos y realizar desde dentro la modificación existencial.

Dándonos cuenta que somos tierra que camina, aire que respira, agua que fluye, fuego que ilumina.

TEMA 4: ELEMENTO TIERRA

Representa el sustento firme y amplio de la evolución natural de todo lo que vivo.

Nos aporta firmeza, estructura, consistencia, presencia, fuerza. Nos relaciona con el mundo material.

TEMA 5: ELEMENTO AGUA

Nos aporta fluidez, suavidad, afectividad, adaptabilidad. Nos relaciona con el mundo de las emociones.

TEMA 6: ELEMENTO FUEGO

Nos aporta acción, calor, renovación, arrojo. Nos relaciona con el mundo de los deseos.

TEMA 7: ELEMENTO AIRE

Nos aporta ligereza, perspectiva, libertad, trascendencia. Nos relaciona con el mundo de los pensamientos.

TEMA 8: DANZANDO CON LOS DESEOS

El despertar de los deseos primordiales mediante Biodanza es una liberación de las represiones, activa funciones nerviosas, endocrinas e inmunológicas.

La vida se expresa a sí misma a través del deseo.

Nuestra metodología consiste en conocer nuestros deseos, y luego vivenciarlos a través de la música y la danza-

TEMA 9: EL PODER DEL GRUPO

Trabajo de situaciones de encuentro grupal, para el cambio de actitudes y formas de relacionamiento humano. La forma de integración del grupo en Biodanza se diferencia radicalmente de la dinámica de grupo tradicional. La Biodanza no es un sistema solipsista ni de comunicación verbal. Su poder está en la inducción recíproca de vivencias entre los participantes del grupo.

TEMA 10: EVALUACION Y RELATO DE VIVENCIA

La particularidad de este espacio final, posibilita la expresión del testimonio individual, manifestando su sentir, además de escuchar abiertamente a sus compañeros de grupo, creando una comunicación transparente que permita asumir y resolver desde el reconocimiento y respeto mutuo las dificultades propias de toda interacción vincular.

Llevar el aprendizaje de los encuentros a nivel vivencial propone una verdadera inversión epistemológica y un nuevo conocimiento a través de la vivencia y no solo de la conciencia.