

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 INTRODUCCION A LA BIODANZA PARTE 1

Se desarrollará en 10 temáticas, con una carga horario de 2 hrs y frecuencia semanal en principio.

TEMA 1 Presentación general del grupo, docente y curso.

Taller de integración vivencial. Música, movimiento y emoción

TEMA 2 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 Las 5 líneas de vivencia de Biodanza, las cuales se fundamentan en el potencial humano, que se origina de las manifestaciones más tempranas del ser humano. Rolando Toro, creador del sistema Biodanza, ha condensado la actividad humana en 5 líneas de vivencia:

TEMA 3: LINEA DE LA VITALIDAD

Trabajo sobre el ímpetu vital, (energía disponible para la acción),

Integración motora y equilibrio neurovegetativo.

El ímpetu vital se trabajará a partir de las funciones de actividad y reposo, alternando los ejercicios y desarrollando el concepto vivencial de autorregulación.

TEMA 4: LINEA DE LA CREATIVIDAD

Trabajo sobre la Capacidad de innovar, construir.

Ejercicios que apuntan a nuestra capacidad exploratoria y trabajo lúdico.

Llevar a la acción el pensamiento creativo a través de la música y el movimiento

TEMA 5: LINEA DE LA AFECTIVIDAD

A través del trabajo de esta línea de vivencia, se apunta a la identificación con otras personas, la protección, el cuidado y el continente.

-Como vincularse y relacionarse con el grupo.

-La capacidad de crear vínculos saludables con otras personas a través de la empatía, el altruismo y el afecto.

TEMA 6: LINEA DE LA SEXUALIDAD

La sexualidad en biodanza abarca la conexión con el placer, la disposición al placer de vivir. No solamente el placer que deriva del erotismo sino todos los placeres de la vida, sentir el agua, los olores, los sabores, la poesía, la música, etc.

Este encuentro está destinado a rescatar la conexión con el placer de vivir intensamente, a partir de ejercicios que inviten a la cenestesia del movimiento, la expresión y el contacto. El mecanismo esencial en esta línea es el *feedback*, siempre en un marco de absoluto respeto mutuo.

TEMA 7: LINEA DE LA TRASCENDENCIA

Trabajo sobre el propio yo y la posibilidad de ir más allá de la autopercepción para identificarse con unidades mayores (naturaleza, esencia de las personas) y trascender el propio ego.

Esta línea se logra desarrollar como resultado del trabajo de las líneas trabajadas previamente.

TEMA 8: INTEGRACION DE LAS 5 LINEAS

Desarrollar el trabajo de las 5 líneas conjuntas para expresar una identidad más saludable, física, mental y social. Activar los movimientos humanos en forma armónica e integradora.

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.

