

## BIODANSA, la dansa de la vida

La biodansa és un sistema de creixement personal que busca el benestar a través de l'**expressió saludable de la identitat** de les persones que la practiquen, utilitzant com a metodologia la **música**, el **moviment** i la **trobada en grup**.

La biodansa crea un àmbit favorable perquè les persones descobreixin i expressin els seus potencials i perquè els puguin desenvolupar, propiciant, a més, l'**alegria i el plaer de viure**.

La proposta és un camí d'autoconeixement i de desenvolupament personal que té com a fil conductor l'**afectivitat**, i es fa a 3 nivells: vinculació amb un mateix, amb els altres i, en un sentit més ampli, amb l'entorn on vivim (societat, naturalesa, planeta, cosmos...).



El nom de biodansa té el seu origen en la paraula grega "bios" que significa vida. És, per tant, **la dansa de la vida**.

### Com són les sessions de biodansa?

Les sessions, de caràcter setmanal, duren entre **1h 30'** i **2 hores**.

Consten d'una primera part verbal on les participants comenten la sessió anterior i poden resoldre dubtes sobre la teoria i la pràctica de la biodansa, i d'una segona part vivencial en la qual la facilitadora proposa una sèrie d'exercicis.

Els exercicis de biodansa estan estudiats sobre bases biològiques, psicològiques i antropològiques, i han estat provats metodològicament.

Per a cada exercici es proposa una música determinada que indueix una **emoció** ("emoció" és de la mateixa família etimològica del llatí "movere"= moure). L'emoció provoca una **expressió genuïna de la identitat** de la persona a través del moviment del seu cos, creant una dansa.

### A qui va dirigida la biodansa?

A qualsevol persona de qualsevol edat (majors d'edat). **No cal experiència prèvia** ni cal saber ballar, ja que no hi ha coreografies ni passos predeterminats, i els exercicis proposats no requereixen cap preparació física específica.

### Quins beneficis aporta la pràctica de la Biodansa?

- Desenvolupa l'**autoestima**
- Millora les relacions interpersonals, fomentant **vincles més afectius i espontanis**
- Estimula la **creativitat**
- Afavoreix el reconeixement de les **pròpies emocions** i de les pròpies necessitats

- Amplia la **sensibilitat musical**
- Aporta una bona **integració motora**, reforçant el ritme, la coordinació, la flexibilitat i la lleugeresa, entre d'altres qualitats del moviment
- Regula els cicles d'activitat i repòs, **disminuint els estats d'estrès**
- Propicia la **integració entre el que sentim, el que pensem i el que fem**
- Valora la potència del grup, el **treball en equip** i la **solidaritat**
- Facilita eines per **adaptar-nos a les diferents situacions** de la vida
- Ofereix un espai d'**autoconeixement, aprenentatge, expressió i reflexió**
- Fomenta l'**alegria de viure** i l'**ecologia**
- Proposa un **estil de vida** més **saludable** i **harmonios**

## La biodansa a Catalunya

La biodansa va néixer a Xile l'any 1965, creada pel psicòleg i antropòleg Rolando Toro Araneda (Xile, 1924-2010).

Ben aviat es va estendre per tot Sud-Amèrica i va arribar a Europa cap al 1980.

A Catalunya es practica des dels anys 90, quan alguns facilitadors del Brasil van venir a Barcelona.

La biodansa està normalitzada per la IBF (International Biocentric Foundation), la qual regula el seu exercici professional de manera internacional a través de les Escoles SRT (Sistema Rolando Toro) de formació dels futurs facilitadors.

La formació es desenvolupa en 3 anys, amb un extens programa teòric i pràctic ensenyat per facilitadors didactes d'arreu del món.

Des de l'any 2005, facilitadors catalans formats a l'Escola de Biodansa Sistema Rolando Toro de Barcelona imparteixen la biodansa en grups setmanals, sessions de presentació i tallers intensius a Barcelona i altres poblacions de Catalunya.

## Imparteix les sessions

### Neus Batlle Gavalrà

Facilitadora titulada a l'Escola de Biodansa Sistema Rolando Toro de Barcelona (n. IBF: BAR 1334).

Especialitzacions en Biodansa per a nens i adolescents, Biodansa i Argila, Educació Biocèntrica i Biodansa aquàtica.

Membre del col·lectiu de professionals de la biodansa "Biodanza Ya!".



Sistema Rolando Toro

**Neus Batlle**

**620191240**

[neus@dansalavida.com](mailto:neus@dansalavida.com)

[www.dansalavida.com](http://www.dansalavida.com)