

## was ist biodanza?

Ein Weg zur Gesundheit und zur Gesunderhaltung besteht darin, unsere Potentiale zu verwirklichen und zum Ausdruck zu bringen - für Biodanza geschieht das auf folgenden Linien:

- • Vitalität
- • Sexualität
- • Kreativität
- • Affektivität
- • Transzendenz

Alle Menschen entwickeln im Laufe ihres Lebens in diesen fünf Bereichen ihre Potentiale. Manchmal kommt es aber zu einseitigen Entwicklungen, die mit Unterdrückung von anderen einhergehen. BIODANZA stimuliert die weniger entwickelten Potentiale, um alle miteinander zu harmonisieren und zu integrieren.

**Bios = Leben**

**Danza = Bewegung voller Sinn**

**Biodanza = Tanz des Lebens**



## die biodanza ausbildung

Die Biodanzaschule veranstaltet eine dreijährige Ausbildung. Die Inhalte der Ausbildung sind in einer gesonderten Informationsschrift zusammengefasst. Sie setzt sich aus **11 Wochenendkursen** pro Jahr zusammen. Nach Beendigung der Ausbildung wird ein **Zertifikat** ausgestellt. Die Biodanzaschule Berlin ermöglicht allen Absolventen und Absolventinnen ihrer Ausbildung, sich als zertifizierte Biodanzaleiter registrieren zu lassen. Vorausgesetzt werden dabei erfolgreiche Supervision und akzeptierte schriftliche Abschlussarbeit.

Das Ausbildungsprojekt richtet sich an

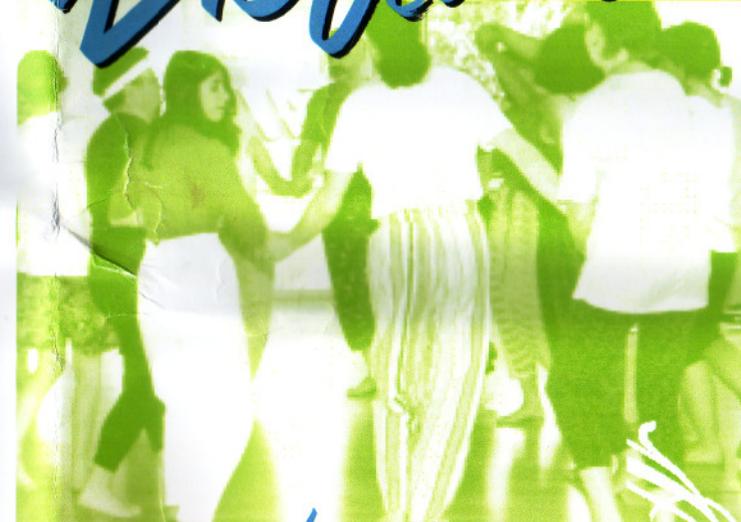
- • Menschen, die im sozialmedizinischen und therapeutischen Bereich arbeiten, wie Ärzte, Psychologen, Pädagogen, Sozialarbeiter und Heilpraktiker
- • Menschen, die in ihrer Arbeit zur Bewegung anleiten, wie Krankengymnasten, Sozialarbeiter in der Jugend- und Seniorenarbeit, Kindergärtnerinnen usw.
- • All jene Menschen, die bereits mit Bewegung, Tanz und Musik arbeiten bzw. in Zukunft damit zu arbeiten beabsichtigen
- • Alle, die einen intensiven Wachstumsprozess machen möchten

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.BioDanza-Schule.de](http://www.BioDanza-Schule.de)

**Wohlbefindenerleben**  
**Glückfinden**

# tanz ist die bewegung des lebens.

# biodanza



*biodanza*  
**AUSBILDUNG**  
mit  
GUIOMAR MORALES



BIODANZA fördert die Entwicklung der Persönlichkeit mithilfe von "Vivencias" der

**VITALITÄT**: Lebensfreude, Lebenskraft, den Impuls, in das Leben zu gehen, mehr Lebendigkeit.

**SEXUALITÄT**: Empfindungen, Gefühle und Bewegungen, die mit der Erotik in Verbindung stehen, wie auch die Identität des eigenen Geschlechtes und die Hingabefähigkeit

**KREATIVITÄT**: künstlerische Ausdrucksfähigkeit, besonders des Tanzes, aber auch Neugestaltung des Lebens, bis zum Neuwerden der Persönlichkeit, Verbesserung von Problemlösefähigkeiten usw.

**AFFEKTIVITÄT**: Rituale der Begegnung und der Verbindung, sowie Tänze der Solidarität erlauben eine affektive Wandlung, schaffen Zugang zu Freundschaft, Liebe und Respekt

**TRANSZENDENZ**: mit Tänzen in der Natur, mit Übungen im Wasser, den Tänzen der vier Elemente u.a. soll das eigene Ego überschritten und in Höherem integriert werden (Spiritualität, Natur, Menschheit, Universum). So entsteht eine Erweiterung des Vorstellungshorizontes ...

Alle Menschen entwickeln im Laufe ihres Lebens in diesen fünf Bereichen ihre Potentiale. Manchmal kommt es aber zu einseitigen Entwicklungen, die mit Unterdrückung von anderen einhergehen. BIODANZA stimuliert die weniger entwickelten Potentiale, um alle miteinander zu harmonisieren und zu integrieren.

Bios = Leben,  
Danza = Bewegung voller Sinn  
Biodanza = Tanz des Lebens

## die menschlichen potenziale

In Biodanza entfalten sich unsere Potentiale in der „Vivencia“. Das Wort „Vivencia“ bedeutet „intensiv erlebter Augenblick“, das ist der Moment, in dem zur Emotion die pulsierende Qualität des hier und jetzt Erlebten hinzukommt. Dieser Terminus bezieht sich auf ein Erlebnis von Fülle, das aus der Integration des Individuums mit sich selbst, mit dem anderen und mit der umgebenden Umwelt in eben diesem Augenblick entspringt. Das Wort „Emotion“ (vergleiche lateinisch emotio) enthält deutlich den Aspekt von „Bewegung“. Die Musik regt an, eine Übung durchzuführen, und führt zum Ausdruck einer Emotion.

### DIEMUSIK

Die Musik ist eine universelle Sprache. Sie verbindet Gefühlsbewegung und Körperbewegung. Sie wirkt unmittelbar auf die Emotion, ohne durch die Gedanken analysiert zu werden. Die Musik stimuliert einen ausdrucksvollen Tanz, eine affektive Kommunikation und einen intensiv erlebten Augenblick.

### DIERUPPE

Im Transformationsprozeß der einzelnen TeilnehmerInnen spielt die Gruppe eine wesentliche Rolle, weil sie neue Kommunikationsformen und affektive Bindungen entstehen läßt.

### DIERIORITÄT DER VIVENCIA

Die Emotion und der intensiv erlebte Augenblick wirken regulierend auf die neurovegetativen Funktionen, deren Aktivität sie stimulieren oder abschwächen. Diese Funktionen haben eine große Bedeutung für Heilung und Gesundheit. Körper, Geist und Seele bilden eine einzige nicht zu trennende Einheit: alle Zellen unseres Körpers nehmen Teil auch an geistigen und seelischen Geschehnissen, wie neue Erkenntnisse der Biopsychologie zeigen. Der intensiv erlebte Augenblick von Lust, Begeisterung und Liebe wirkt auf den gesamten Organismus. Im Integrationsprozess von Biodanza wird dem intensiv

erlebten Augenblick erste Priorität gegeben, später folgt das Bewußtsein und erst am Schluß steht die Sprache.

### KÖRPERLICHEBERÜHRUNG

Körperliche Berührung und Begegnung sind Grundmittel in Biodanza. Die körperliche Berührung veranlaßt Veränderungen im Organischen und Existentiellen. Die Begegnung mit anderen Menschen hilft uns, unsere eigene Identität auszudrücken. Biodanza ist eine Poesie der menschlichen Begegnung, die es uns ermöglicht, auf anmutige, natürliche Weise unser Potential und unsere Identität zum Ausdruck zu bringen.

### EROSUNDELEBEN

Die Entwicklung der Erotik spielt ebenfalls eine wesentliche Rolle im Transformationsprozess des Menschen. Die Erlaubnis zum Genuss der Sinnlichkeit wird zur Quelle der Kraft und stärkt den Lebenswillen.

### DIERVERÄNDERUNGDESLEBENSSTILS

Das Ziel von Biodanza besteht darin, unseren Lebensstil nachhaltig zu verändern und die Qualität unseres Lebens zu verbessern. Mit Biodanza werden wir „neu geboren“ und erfahren eine existentielle Erneuerung: Wo will ich leben? Mit wem will ich leben? Welche Aufgaben will ich in meinem Leben erfüllen? Biodanza stimuliert den Mut, die inneren Ziele zu verwirklichen.

Vorläufige Veränderungen, die von einzelnen Biodanza-Sessionen veranlasst werden genügen nicht, um den Integrationsprozeß und den Ausdruck der Potentiale herbeizuführen. Wir wollen nicht nur Wohlbefinden erreichen, wir wollen den Zugang zum Glück finden.

