

ZER DA BIODANTZA

Biodantza S.R.T. (Sistema Rolando Toro) esaten dugunean, bi kontzeptu adierazten dira:

BIO aurrizkiak BIZITZA esan nahi du eta

DANTZA esaterakoan, norberaren ZENTZUZKO MUGIMENDUAz ari gara.

Horregatik, biodantza sistemari “bizitzaren dantza” ere deitu izan ohi zaio.

Gorputz adierazpen sistema bat da eta baita garapen pertsonalerako proposamena ere. Jaiotzetik dakarzkigun gaitasun naturalak garatzea da helburu nagusia. Hala nola:

BARNE INDARRA, SORTZAILITASUNA, ENPATIA, **AUTOESTIMUA**,
AFEKTIBITATEA, KOMUNIKAZIO naturala, ENTZUTE AKTIBOA,
IDENTITATEA, PLAZERRA, ADIERAZPEN LIBREA, **HARMONIA**,
NORBERE KOHERENTZIA, **OSASUNA**, INTUIZIOA...

Bere oinarrizko metodologia BIZIPENA izango litzateke.

ZERTAN DATZA

Biodantza saio bat bi ataletan banatzen da: hitzez adierazteko momentua eta bizipenetan oinarritutako saioa, isiltasunean egiten dena. Bere teknika, talde testuinguru batean, musika eta kontsigna konkretu baten bidez ariketa antolatu batzuk eskeintzea da.

ONURA NAGUSIAK

OSASUNA, ONGIZATEA ETA BIZI POZArekin bat egitea

BARNE INDARRA piztea

AUTOESTIMUA eta **IDENTITATEA** sendotzea

Gure gorputzaren **HARMONIA NATURALA** berrezartzea

SISTEMA INMUNOLOGIKOA indartu eta **NERBIO SISTEMA** orekatzea

HARREMANAK hobetzea; nirekin, bestearekin eta taldean

NATURARENGANAKO LOTURA berreskuratzea

NORENTZAT

Norbere gorputzarekin harreman osasuntsua berreskuratu edo indartzen jarraitu nahi duen edonorentzat. Ez du adin mugarik eta ez da beharrezkoa egoera fisiko konkretu bat izatea ez eta dantza egiten jakitea ere.

B I O D A N Z A
E L E N

