

“...tenemos actitudes, creencias, hábitos..., tan arraigados, que en ocasiones, nos parecen los únicos y verdaderos. Sin embargo, las posibilidades son tantas como podamos imaginar (...).”

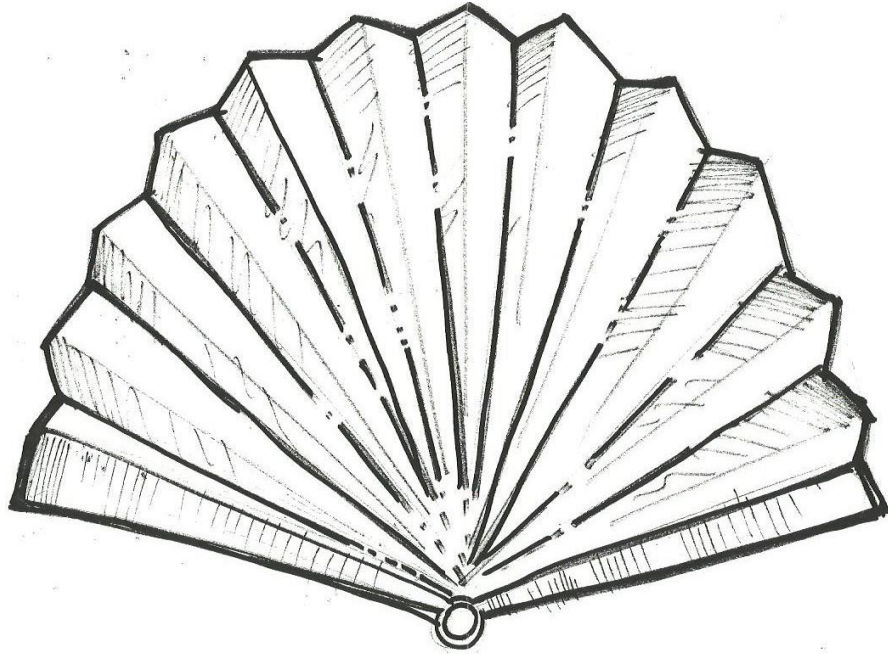
Biodanza

o movimiento de la vida

Pongámonos en marcha, con el deseo de dejarnos sorprender por la vida, con el deseo de permitirnos otras y nuevas formas de movernos por nuestra propia existencia.

Porque cuando ampliamos nuestro repertorio de movimiento...

... el abanico de posibilidades, ise despliega,



Para ello, Biodanza cuenta con un amplio abanico de ejercicios que se clasifican en función a 5 líneas de vivencia:

- Línea de Vitalidad: ejercicios que inducen al movimiento, que despiertan nuestra capacidad de conectar con la vida, con nosotros mismos, con el otro y con el grupo.
- Línea de Afectividad: ejercicios que nos invitan a vincularnos al otro, a sentirnos afines a él, a comprenderlo, a amarlo, a protegerlo..., ejercicios capaces de originar sentimientos de amor, amistad, altruismo, compañerismo...
- Línea de Creatividad: ejercicios destinados a "parir" algo nuevo, es una invitación a la expresión de lo que tenemos dentro, a unir nuestra emoción con nuestra obra, a unir lo que sentimos con lo que hacemos, trabajan nuestra capacidad de sorprendernos, de divertirnos, de improvisar.
- Línea de Sexualidad: ejercicios destinados a recuperar la sensibilidad de nuestro propio cuerpo, a sentirlo vivo, despierto, a encontrar caminos que conducen a placeres cotidianos como recibir y dar una caricia, mirarnos a los ojos, abrazarnos, respirar, caminar de la mano con un compañero...
- Línea de Trascendencia: ejercicios destinados a sentirnos parte de un todo. Es afecto extendido, vinculación esencial con todo lo que existe, con la totalidad de la vida.

Biodanza facilita, a través de la música y el movimiento, conectar con nuestras emociones, escucharlas, reconocerlas. Al poner nombre a lo que sentimos, es más fácil, saber lo que queremos y por tanto, emprender las acciones para llevarlo a cabo. Cuando hay coherencia entre lo que sentimos, pensamos y hacemos, nuestra autoestima se fortalece y hay mayor serenidad y armonía en nuestra vida.

Biodanza se practica en grupo. Porque es a través de una mirada, un gesto, una caricia, una muestra de afecto, un beso, un abrazo, como interactuamos con el otro, le damos su lugar y ocupamos también el nuestro. Biodanza ofrece un espacio de relación humana y ello, aumenta nuestra confianza en nosotros mismos, en los demás y en nuestro entorno.

En Biodanza, el movimiento, ¡HABLA...!. El ritmo de un movimiento, habla de nuestro sentido del orden/desorden; la fluidez, de nuestros apegos/desapegos; la potencia, de nuestra fuerza/vulnerabilidad... y es que, transmitimos cómo vivimos, en función de cómo nos movemos.

¿Quieres regalarte un espacio y un tiempo para escuchar lo que sientes..., para sentir qué dices con tu movimiento...?

Más información: Banco del Tiempo. Anímate y... ¡VEN!

Imparte: Mila Montero (Facilitadora de Biodanza, Técnico Especialista en Educación de Personas con Discapacidad Psíquica, Monitora y Directora de Tiempo Libre y Técnico Auxiliar Sanitario).

LUGAR: **Centro Cívico El Campillo**

DÍA: jueves

HORA: de 18:00 a 19:30 de la tarde

NECESARIO: ropa cómoda, calcetín antideslizante preferiblemente y muchas ganas de movernos.