



Beatriz Benabarre. s.e.



La biodanza permite desarrollar todos los potenciales de la persona. s.e.



Beatriz Benabarre quiere introducir la biodanza en Huesca. s.e.

M.M.

HUESCA.- La biodanza, o danza de la vida, es una técnica de desarrollo personal, que trabaja el conocimiento, potencia la vitalidad, la creatividad, la integración y la afectividad, y lleva a la persona a su propia trascendencia. La oscense Beatriz Benabarre tiene el propósito de introducirla en Huesca y de consolidar un grupo que la practique, y para ello va a iniciar el próximo sábado, en el Centro Cultural del Matadero, un ciclo de sesiones que se llevará a cabo durante un semestre. Su periodicidad será quincenal y se desarrollarán entre las 11,30 y las 13,30 horas.

Beatriz Benabarre imparte el sistema oficial Rolando Toro, implantado en 35 países y regulado por la International Biocentric Foundation (IBF). Además, trabaja regularmente con tres grupos en Zaragoza, la ciudad donde reside, y realiza programas con la cárcel de Zuera, y con la Unidad de Lesionados Medulares (Ulme) en el Hospital Miguel Servet de Zaragoza.

“La biodanza es una posibilidad de desarrollo personal que empieza ahora a darse a conocer en España, a pesar de que es una técnica que lleva más de cincuenta años divulgándose por todo el mundo y tiene una base totalmente científica y reconocida”, señala.

En el mes de octubre, está previsto que se celebre en Zaragoza el noveno Congreso Internacional de Biodanza, que tiene prevista ya la asistencia de aproximadamente 500 personas.

“La Biodanza es un Sistema de Integración Afectiva, Orgánica y Saludable que permite desarrollar todos los potenciales que tenemos dentro de nosotros como la vitalidad, la creatividad,

La biodanza, una técnica alternativa que favorece la afectividad y la integración

La oscense Beatriz Benabarre iniciará el próximo sábado sesiones quincenales en el Centro Cultural del Matadero



La biodanza potencia la integración y la afectividad. s.e.

la afectividad, la sexualidad y la trascendencia”, explica en su página web (www.beatrizbiodanza.es), que anima al público a conocer. También se puede solicitar más información en beatrizbena@hotmail.com.

Con la biodanza, según explica, se fortalece y refuerza la identidad de cada persona, a través de la música, las danzas, los juegos, el goce de vivir, los movimientos, el compartir con el otro y con los demás. “Las dinámicas de grupo

fortalecen la integración grupal, y la reeducación afectiva que esto conlleva”, defiende.

Sistema Rolando Toro

La Biodanza fue creada en los años 60 por el psicólogo y an-

tropólogo chileno Rolando Toro. “Hoy en día se sigue manteniendo fiel el paradigma fundamental: el principio Biocéntrico que reconoce la conexión inmediata con las leyes que conservan y permiten la evolución de la vida”, indica la profesora.

Para diplomarse en este sistema se necesitan prácticamente cuatro años (tres años que dura la formación y uno de supervisiones y monografía).

La Biodanza es un método de desarrollo personal, que potencia a través de la música, y el movimiento, nuestra vitalidad, creatividad y la afectividad.

El sistema tiene un fundamento científico y sigue un modelo teórico propio estructurado en teorías biológicas, antropológicas, psicológicas, sociológicas y filosóficas. Está extendido por toda Latinoamérica, Europa Occidental, Estados Unidos, Canadá, Japón, Sudáfrica y otros puntos del mundo.

En cada sesión se realizan propuestas de ejercicios individuales o en grupo, diseñados para producir bienestar e integración afectiva con músicas cuidadosamente seleccionadas. “Todo genera situaciones de encuentro en grupo, plenas de armonía y renovación que favorecen el aprendizaje de nuevas formas de vivir en el día a día”.

Los ejercicios que se trabajan son, especialmente, los de integración motora, como juegos de vitalidad, desplazamientos, de ritmo, segmentarios, elasticidad, caminares que despiertan una evolución de la motricidad hacia una mayor sensibilización, equilibrio e integración orgánica.

BENEFICIOS

- Mejora la calidad de vida
- Aporta vitalidad, afectividad, creatividad y capacidad de gozar de la vida
- Promueve la confianza, seguridad, autoestima y la comunicación
- Mejora las relaciones interpersonales
- Previene y disminuye el estrés
- Refuerza el sistema inmunológico
- Facilita la expresión de las emociones
- Genera bienestar y plenitud