



# LA DANZA DE LA VIDA

*Un cuerpo saludable es  
un cuerpo en movimiento*



reado por el chileno Rolando Toro Araneda, la biodanza es un sistema de desarrollo humano

que utiliza las emociones inducidas a través de vivencias armonizadoras, la música y el movimiento para profundizar en la conciencia de uno mismo.

Sabemos que nuestro cuerpo es energía y para que esa energía esté saludable y vital, necesitamos del movimiento. Bien lo sabe Cecilia Vera, una mujer apasionada por la danza de la vida, quien es Directora de la Escuela Biodanza El Canelo Santiago de Chile que forma profesionales en este siste-



ma. Para ella, “*si deseas un mundo mejor, si deseas crecer en amor y alegría: la Biodanza es para ti. En los tiempos de hoy día, lo mejor que podemos hacer es encontramos y unir nuestras manos en una ronda de celebración de la vida.*”

Porque al bailar no sólo se trabaja el movimiento físico y energético del cuerpo, también trabajamos las emociones, comprendiendo que somos un todo integral.

### **VIRTUDES DE LA BIODANZA**

Dentro de los beneficios que tiene la práctica de la Biodanza lo primero es una sensación de estar vivo, de sentir el cuerpo y la conexión con el momento presente, comenta Cecilia.

“*A través de nuestra metodología que es la vivencia, el movimiento y la música, hay una conexión instantánea con el placer de vivir: se eleva la salud física, mental y emocional contribuyendo al desarrollo armónico de nuestros potenciales, fortaleciendo nuestra identidad. Su práctica posibilita la superación de problemas de timidez, dificultades*

### **CINCO BENEFICIOS DE ESTA DANZA**

- Facilita la expresión auténtica de las emociones
- Previene y disminuye el estrés tanto emocional como físico
- Ayuda a superar la depresión
- Cultiva la afectividad
- Desarrolla habilidades emocionales para la vida

*de expresión así como de creación, aumenta nuestra energía vital, disminuye la fatiga y el estrés, desarrolla nuestra imagen, autoimagen y autoestima. Se comienza a tener una conexión con uno mismo, con las otras personas y con la naturaleza, rescata la alegría interior y la reconexión con la felicidad.*”

Este sistema de desarrollo humano no tiene requisitos previos para practicarlo, sólo sentir deseos de renovarse. Para Cecilia, “la Biodanza trae un alivio para el alma y volvemos a tener momentos felices, a conectar con la alegría de vivir ya que a veces en lo cotidiano vamos perdiendo esta posibilidad, a veces no sabemos dónde está la felicidad, la Biodanza trae reno-

vación a nuestra vida en todos los sentidos. Lo más importante es llevar los aprendizajes en la Biodanza a la acción, a la vida: Llevar besos a los hijos, abrazos a las personas amadas, mejorar la relación con los otros, dormir mejor, disfrutar más de la vida cotidiana, disfrutar de la naturaleza, expresar lo que sentimos para empezar a vivir en coherencia con la que siento, pienso y hago en mi existencia.

Y como es un sistema completo, que abarca todas las áreas del ser humano, también permite descubrir y trabajar en las interrogantes ¿Con quién quiero vivir? ¿Dónde quiero vivir? ¿Qué quiero hacer en mi vida?, por ejemplo, siendo preguntas esenciales que se plantean y que están vinculadas al sentido de la vida.

### **PARA LAS MUJERES**

Aunque puede ser practicada por niños, jóvenes, adultos mayores sin tener requisitos previos, quisimos ahondar en los beneficios que aporta esta práctica a las mujeres.

*El sistema biodanza es un sistema de integración afectiva. Cuando danzamos, nuestro cuerpo se mueve, pero también con ellos se mueven nuestras emociones.*





“Un poco de experiencia a veces contradice a mucha teoría”. Cadman

## La Biodanza nos permite integrar cuerpo, mente, afectividad, todo nuestro centro afectivo.



Cecilia, quien es Facilitadora Didacta de Biodanza, nos comenta que la Biodanza fortalece nuestra identidad, por lo cual aumenta nuestra autoestima. Estimula la expresión sincera de nosotras mismas, nos permite reencontrarnos con nuestra armonía interior, produce estados de bienestar, despierta la pasión, estimula nuestra capacidad de adaptación a los cambios, el pensamiento creativo, la capacidad de escucha, la intuición y la conexión profunda con la femineidad primordial al cuidado de la vida. Descubres que nadie puede decirte lo que es mejor para ti. Nadie puede decidir qué camino debes seguir. Nadie puede decirte la verdad sobre lo que reside en tu corazón, en tu alma. Que tu vida es tuya. Y en el momento en el que te das cuenta de esto te vuelves la creadora de tu existencia. De ahí la importancia que tiene la

danza de la vida para las mujeres, al integrar no sólo movimiento físico, sino una exploración de emociones y femineidad. La propuesta es llegar al corazón de quienes participen a través de un conjunto de vivencias desde la metodología de Biodanza, que nos permitirán el desarrollo de nuevas formas de vínculo amoroso. La Biodanza nos permite integrar cuerpo, mente, afectividad, todo nuestro centro afectivo, pero lo más importante es que nos permite incorporar el amor a nuestras vidas.

### MOVIENDO LAS EMOCIONES

El sistema biodanza es un sistema de integración afectiva. Cuando danzamos, nuestro cuerpo se mueve, pero también con ellos se mueven nuestras emociones. Para Cecilia no todos experimentamos que con el movimiento físico

también danzan las emociones. A través de las distintas líneas de vivencia; vitalidad, creatividad, afectividad, sexualidad y trascendencia, la Biodanza nos ayuda a equilibrar y armonizar nuestras emociones y potencia especialmente las que nos dan un impulso positivo hacia la vida. Biodanza es la danza de la vida, es música y es emoción. La música es un lenguaje universal que nos conecta directamente con la emoción que ésta nos induce. La danza es la forma de expresar con el cuerpo lo que se siente al escuchar una melodía, lo que podría llamarse una comunicación emocional. Si unimos las dos cosas tenemos la definición perfecta de la Biodanza que es la danza de la vida, por lo tanto la Biodanza armoniza las emociones.



Entrevistada:  
Cecilia Vera,  
Facilitadora  
Didacta de  
Biodanza,  
Directora de la  
Escuela Biodanza

El Canelo Santiago-Chile y conferencista en Europa y Latinoamérica. Como consultora, ha desarrollado el Proyecto Escuela Biodanza La Paz, Bolivia. Además es docente (freelancer) en el Magíster Psicología de las Organizaciones (Univ. Adolfo Ibañez. Facultad de Psicología. Santiago Chile). Desarrolla sus proyectos en Chile. Bolivia. Francia. España. Israel y Bélgica.