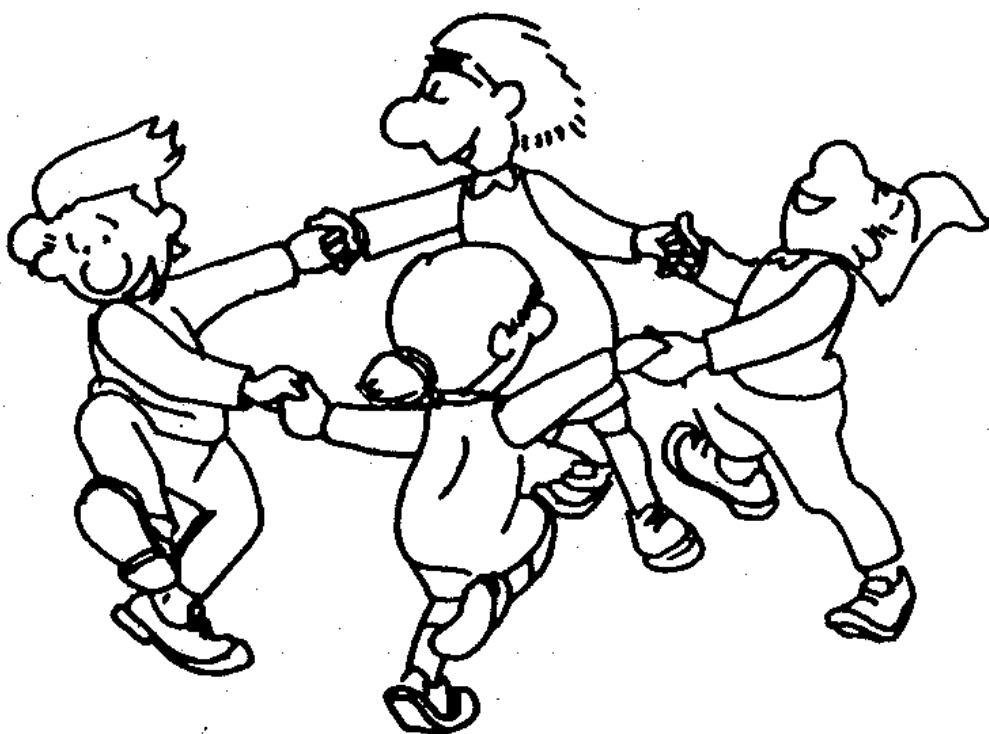


Biodanza y niños



ROSA MARIA PALACIOS MAÑA

Miembro del colectivo BIODANZA YA, para la divulgación e investigación de
la BIODANZA y la EDUCACION BIOCENTRICA
www.biodanzaya.com

INDICE



¿QUÉ ES BIODANZA?.....	1
BIODANZA Y NIÑOS	2
BENEFICIOS	2
EL GRUPO	3
LAS VIVENCIAS EN BIODANZA	4
METODOLOGÍA DE LAS SESIONES	7
Biodanza y los padres	8
El facilitador/a (profesor)	8

¿QUÉ ES BIODANZA?

"Biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones de la vida, basada en vivencias inducidas por la danza, el canto y situaciones de encuentro en grupo".

Esta es la definición del creador de la Biodanza, el psicólogo y antropólogo Rolando Toro de Araneda.

Integración afectiva

Busca lograr el bienestar de cada individuo basado en sentir como una unidad el cuerpo y la mente. Como seres humanos también buscamos el bienestar en nuestro alrededor y nos abrimos a los demás a través de la solidaridad y el respeto, eso incluye no sólo la especie humana, sino que somos conscientes de que vivimos en un maravilloso planeta lleno de vida al que también hay que cuidar con cariño y ecología.

Renovación orgánica

Se consigue al realizar los ejercicios de Biodanza, pues activan los mecanismos neurológicos y endocrinos responsables de mantener nuestro estado de salud global.

Reaprendizaje de las funciones de la vida

Restablece el vínculo entre la cultura y la naturaleza. Dos conceptos que no tienen porque estar separados si realmente queremos estar en armonía con el planeta. Pretender basar una cultura sin tener en cuenta que somos parte de la naturaleza solo acentúa el malestar y la enfermedad.

Así, Biodanza incorpora los movimientos naturales y la emoción, que surgen a través de la música para vincularnos con nosotros mismos, con el otro y con la naturaleza, creando una danza integradora plena de significación que refuerza el equilibrio orgánico, psíquico y existencial posibilitando la expresión plena y auténtica de nuestras potencialidades humanas.

BIODANZA Y NIÑOS

Hoy en día los niños llevan una vida llena de ocupaciones (reflejo de la vida de los adultos) y lo asombroso es que nos parece inevitable que un niño tenga las mismas horas laborables que un adulto. Hay un grado de estrés muy importante en los niños, a menudo se dice que son niños hiperactivos o con déficit de atención pero también podríamos decir que son niños con estrés, y algunos llegan a tener ataques de ansiedad por el ritmo que llevan.

La Biodanza es especialmente indicada para los niños porque, a través de la música, del movimiento y del grupo, se generan determinadas vivencias que influyen positivamente en su crecimiento físico, emocional y mental.

En Biodanza, se crea un espacio para dar al niño las oportunidades de poder practicar y desarrollarse de forma equilibrada, pudiendo desenvolver su seguridad personal y una mayor autoestima. También le resulta mucho más fácil la relación con los otros desde la solidaridad y el respeto.

Y de una forma lúdica también puede llegar a sentir la importancia de cuidar su casa, su planeta, su galaxia...

BENEFICIOS

Biodanza trabaja siempre con la parte saludable de la persona, a través de la práctica periódica de Biodanza logrando la armonía del organismo.

Hay ejercicios que estimulan el sistema nervioso simpático, desarrollando la capacidad de trabajo y la respuesta al medio. Otros ejercicios están dirigidos hacia el sistema nervioso parasimpático estimulando la relajación, el placer y el descanso, tan necesarios en nuestra vida cotidiana actualmente.

Favorece la comunicación corporal más abierta y fluida, mejora positivamente la sensibilidad cenestésica, la percepción del propio cuerpo y la destreza motora, estimula nuestra capacidad de expresión afectiva y nos ayuda a manejar con mucha más facilidad los límites personales.

A través de la Biodanza potenciamos la alegría y el placer de vivir, la autoconfianza y la creatividad. Mejora las relaciones con los otros, armoniza nuestro cuerpo, mejora la salud y la calidad de vida.

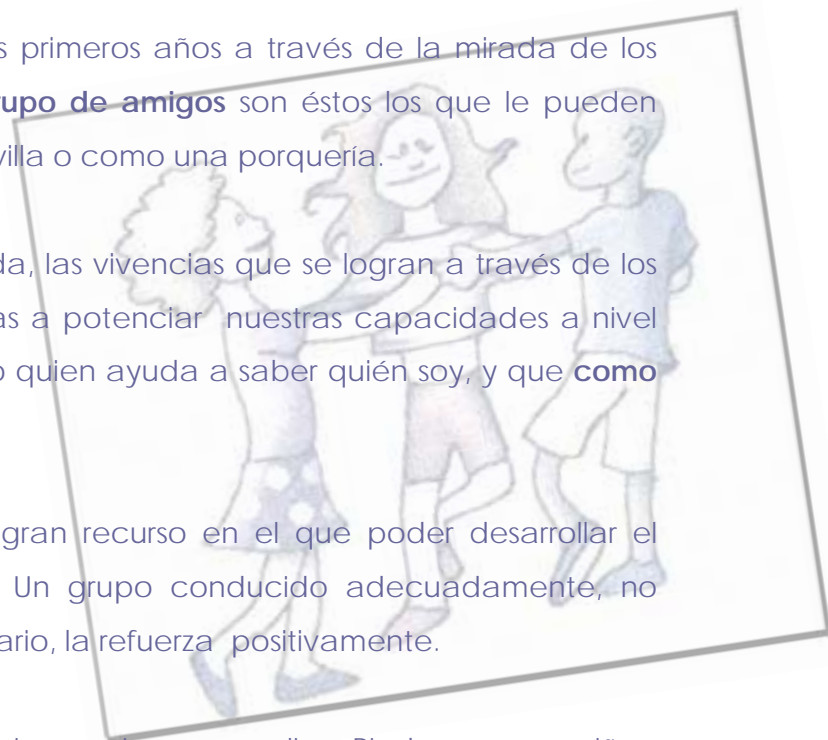
EL GRUPO

Los niños construyen su identidad los primeros años a través de la mirada de los padres, pero cuando ya tiene su **grupo de amigos** son éstos los que le pueden llegar a hacer sentir como una maravilla o como una porquería.

El trabajo del grupo es de gran ayuda, las vivencias que se logran a través de los ejercicios de biodanza están dirigidas a potenciar nuestras capacidades a nivel individual y es precisamente el grupo quien ayuda a saber quién soy, y que **como individuo soy único e irrepetible**.

Biodanza utiliza el grupo como un gran recurso en el que poder desarrollar el potencial individual de cada niño. Un grupo conducido adecuadamente, no anula la individualidad, todo lo contrario, la refuerza positivamente.

Podría explicar muchos más beneficios por los que realizar Biodanza con niños, pero resumo diciendo que Biodanza es una gran oportunidad para educar, desde una forma lúdica y vivencial, en la adquisición de unos valores que les ayudarán a desarrollarse sabiendo que son seres humanos únicos y maravillosos con un gran potencial por descubrir y que tienen la oportunidad de ser solidarios y respetuosos con los otros seres que les rodean, pudiendo aprender muchísimas cosas de ellos.



LAS VIVENCIAS EN BIODANZA

La propuesta de Biodanza no es realizar ejercicios, sino que estos ejercicios sean vivencias. Estar en el aquí y ahora, no como una repetición o como un movimiento a aprender, sino como una oportunidad para expresarse, vivir y aprender.

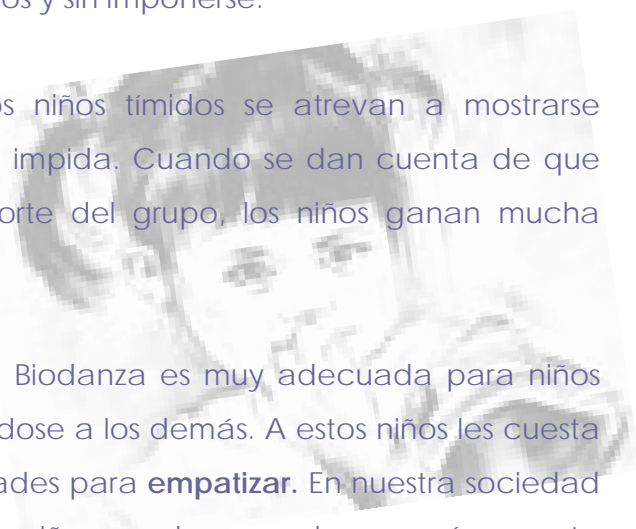
Estas vivencias **facilitan la integración grupal**, indispensable para relacionarse con los otros de igual a igual, sin ser avasallados y sin imponerse.

Es muy adecuada para lograr que los niños tímidos se atrevan a mostrarse progresivamente sin que la timidez se lo impida. Cuando se dan cuenta de que pueden **superar su timidez** con el soporte del grupo, los niños ganan mucha seguridad en sí mismos.

Y como los extremos se tocan también, Biodanza es muy adecuada para niños que suelen conseguir las cosas imponiéndose a los demás. A estos niños les cuesta ver a los otros, suelen tener serias dificultades para **empatizar**. En nuestra sociedad competitiva, suele estar bien visto que los niños se salgan con la suya aún a costa de hacer daño (físico o no) a los demás. No se censura su comportamiento porque aparentemente sale ganando y eso está muy valorado socialmente.

Yo me pregunto si eso realmente le va a llevar a conocer la amistad ¿podrá tener buenos amigos?, o ¿se quedará solo porque los demás aprenderán que él siempre quiere ganar?. Eso tiene un precio que a veces no se ve hasta que es demasiado tarde.

Cuando en un grupo de niños hay diversidad de culturas y razas, suelen salir los prejuicios sociales adquiridos culturalmente. Los niños plasman en acciones físicas y verbales lo que ven a su alrededor, suelen rechazar a otros niños simplemente porque son diferentes, porque no les entienden, no hablan como ellos, tienen otro



color de piel y eso suele ser suficiente para establecer una separación que no beneficia a nadie.

La Biodanza hace participar a los niños como iguales pudiendo llegar a **superar las diferencias culturales**, acercándose a lo que tienen en común, que es mucho más de lo que parece y aprendiendo a interesarse y **respetar las diferencias** que construyen nuestra personalidad.

Se facilita un espacio para que los niños defiendan sus puntos de vista, pero sin agresividad, se les anima a conectar con su propia **fuerza interior**, a que sean coherentes con los valores de la amistad que están desarrollando, que sean conscientes de desear a otros lo que no queremos para nosotros no nos hace más fuertes, sino al contrario, nos debilita emocionalmente.

Se fomenta **la expresión afectiva**: un niño que no ha recibido ninguna expresión de afecto desde bebé, aunque tenga todos los cuidados físicos necesarios, puede llegar a dejarse morir y tenemos pruebas de ello. Los niños necesitan poder expresar y recibir afecto a través de las caricias, del tacto, de la mirada y también de la voz.

Muchos padres de hoy en día saben la importancia del desarrollo emocional del niño y les hacen "masaje infantil" cuando son bebés. Desafortunadamente, aún ronda una creencia, sin ningún tipo de fundamento, que dice que a medida que crecen los niños ya no están necesitados de estas demostraciones de cariño.

Nada más lejos de la realidad, todos absolutamente todos independientemente de la edad que tengamos, nos sentimos mejor si podemos expresar nuestro afecto y a la vez recibirlo de otros. Expresar afecto, está en nuestra naturaleza, los niños que reciben información contradictoria, tienen dificultades en expresar su afecto aunque lo deseen.

Nunca se obliga a ningún niño o niña a expresar afecto, evidentemente no tendría ningún sentido, pues el afecto que no se siente desde el corazón no se puede

compartir. En Biodanza los niños abrazan a sus amigos simplemente porque lo desean y eso es suficiente.

Otro aspecto que caracteriza la Biodanza es que los niños se entrenan en la **autorregulación** personal, lo que les da un gran dominio personal de lo que puedo o no puedo hacer, dominan los límites pero no desde una imposición externa, sino como el resultado de una vivencia personal y la comprensión de que **las normas son una ayuda** y no un obstáculo a derribar.

La Biodanza ejercita **la identidad**, los niños aprenden a verse como son, a mostrarse sin miedo, con orgullo, se abren al magnífico potencial que todos y cada uno de ellos tiene y **dejan de compararse** con los demás.

A través de las vivencias desarrolladas en el grupo, cada niño desarrolla su identidad y la fortalece al mostrarse ante los demás.

A menudo son los otros los que nos ayudan a ver nuestras capacidades.



METODOLOGÍA DE LAS SESIONES

A través de la música y de las consignas que da el profesor, surgen las vivencias que logran desarrollar en el niño un gran bienestar físico, emocional y mental.

La sesión

Al principio de la sesión, se habla un poco de la sesión anterior para establecer un intercambio de impresiones que favorezcan el diálogo y la confianza de sentirse escuchados y la oportunidad de ganar seguridad al expresarme como me siento y qué pienso delante de otros. A partir de ahí, se inician las propuestas con música.

Esta parte, también está conducida por el profesor que da las consignas para realizar en cada ejercicio. A través de la música seleccionada también se llega con más facilidad a la vivencia que logrará establecer los beneficios comentados anteriormente.

Cuando estas sesiones se realizan en los colegios, es aconsejable que el profesor habitual de los niños también participe en la sesión.

Las sesiones pueden realizarse como actividad extraescolar o bien como actividad escolar.

Tiempo de la sesión

Las sesiones duran alrededor de una hora (en función de la edad de los niños se adapta) y con una periodicidad semanal, de octubre a junio, igual que el curso escolar.



Biodanza y los padres

Se organizan periódicamente sesiones con los padres para que todos puedan compartir y disfrutar los beneficios de la Biodanza.

Para los niños es muy importante compartir momentos con sus padres, desean mostrar todos sus logros, sus mejoras, sus habilidades, y también esos momentos de



ofuscación y de rebeldía. ¿Por qué no? Eso también forma parte de un crecimiento saludable.

La mirada de los padres, su sonrisa, su aceptación ante lo que ellos están haciendo les permite vivirlo con mucha más satisfacción y plenitud.

Los padres reciben por parte del facilitador un feedback de lo que está sucediendo en las sesiones de Biodanza y puede aportar recursos para las dudas y situaciones que se dan en la convivencia familiar cotidiana, en el caso que los padres así lo deseen.

El facilitador/a (profesor)

En Biodanza, la persona que realiza las sesiones se llama facilitador, porque la propuesta es crear un espacio para facilitar el aprendizaje.

La formación de Biodanza está reconocida por la Internacional Biocentric Foundation, dirigida por Rolando Toro de Araneda, fundador de la BIODANZA.

La persona que imparte Biodanza a niños necesita tener una gran empatía para ponerse en su lugar y ayudarles a que se muestren tal como son, sin censuras. Es entonces cuando podemos encauzar las características de cada niño para lograr

desarrollar el potencial de lo que puede llegar a ser, y no quedarse sólo en la conducta que muestra momentáneamente.

Es de gran ayuda que el facilitador/a tenga amplia experiencia en el trato con niños y padres.

No se trata de hacerles pasar un rato divertido sin implicación en su educación. Cualquier cosa que realiza un niño, esta formando parte de su educación por eso es tan importante elegir a los educadores/ facilitadores que les rodean tanto por su formación como por su trayectoria personal. Los niños necesitan a su alrededor modelos que sean coherentes en lo que hacen, lo que dicen, lo que piensan y lo que sienten.

