

BIODANZA

con María Alonso

QUÉ ES LA BIODANZA

Biodanza es un sistema de desarrollo personal y social orientado a favorecer la expresión de nuestros potenciales.

Lo hace a través de la **música**, el **movimiento**, ejercicios de interacción y comunicación en **grupo**, y vivencias integradoras.

Se apoya en el lado sano de las personas para crecer desde la **alegría**, el **juego**, la **creatividad** y la **afectividad**. Se centra en lo positivo más que en los problemas.

¿TE GUSTARÍA VENIR A UNA CLASE
DE PRUEBA SIN COMPROMISO?
ESCRÍBEME UN WASAP [O LLAMA] AL

 699 74 86 93





POR QUÉ APUNTARSE A BIODANZA

A veces empezamos a ir a Biodanza porque es **divertido**, porque nos gusta la música, **bailar** y **compartir** con otras personas. ¡Y esto lo encontramos!

No es necesario “saber bailar” porque la propuesta es disfrutar del movimiento único y espontáneo de cada persona.

Luego “nos enganchamos” a la Biodanza porque semana a semana, casi sin darnos cuenta, nos vamos sintiendo de mejor humor, con menos estrés, con más vitalidad, más valientes para ser nosotras/os mismas/os y para apostar por nuestros sueños y con mejor conexión con otras personas.

Las vivencias son integradoras porque favorecen la **integración** con una/o misma/o, con los demás y con el entorno. También fomenta la integración entre lo verbal y lo corporal, entre lo que siento, pienso y hago.

CÓMO ES UNA SESIÓN DE BIODANZA

Las sesiones de Biodanza tienen una duración de dos horas.

En la primera media hora conversamos y, quién quiere, comparte cómo se siente o cómo se sintió en la sesión anterior.

En el resto de la sesión hacemos ejercicios con música en grupos, en parejas o de manera individual. Algunos ejercicios son más activos y otros más relajados, potenciando y armonizando el **equilibrio** entre la acción y el reposo.



TRES CLAVES EN BIODANZA:

- **comunicación no verbal,**
- **autorregulación**
- **y escucha.**

En la segunda parte, durante los ejercicios, no utilizamos la palabra para favorecer otras formas de conectar con las emociones y de expresarse.

La autorregulación quiere decir que cada persona adapta los ejercicios [con apoyo de la facilitadora] a su estado físico o emocional. Incluso puede decidir no hacerlos: todos los ejercicios son solamente invitaciones. Aprender a autorregularse en las clases de Biodanza nos sirve para la vida.

La escucha a las otras personas [durante los ejercicios en pareja o en grupo] es para promover un encuentro respetuoso entre lo que nosotras/os necesitamos y lo que las otras personas necesitan. Así, “escuchamos” el movimiento, el ritmo, la distancia que quiere cada persona, y mejoramos nuestra comunicación y aprendemos a poner límites.



LA FACILITADORA DE BIODANZA

La persona facilitadora de Biodanza conduce la sesión fomentando una relación colaborativa, de escucha y observación atenta, y favorece un clima que pone en el centro los potenciales de las personas, el respeto a la diversidad, los **cuidados** y el valor del encuentro.

La Biodanza la puede practicar cualquier persona y es clave que la facilitadora adapta las sesiones a cada grupo, y está cuidando del proceso de cada una/o. La Biodanza se está desarrollando con múltiples colectivos y se basa en el respeto a toda nuestra diversidad como fuente de vida.



UN POCO MÁS SOBRE BIODANZA

La Biodanza nace en Chile en los años 60, de la mano de Rolando Toro, educador, psicólogo y antropólogo.

Actualmente la Biodanza SRT [Sistema Rolando Toro] se practica en más de 40 países. Los facilitadores de Biodanza se forman en Escuelas supervisadas por la IBF [International Biodanza Federation] durante 3 años y medio, 400 horas de teoría, metodología y vivencia, así como un periodo de práctica supervisada.

Si queréis saber más sobre Biodanza SRT podéis consultar la web de la Escuela donde me formé <http://biodanzamadridcentro.com/> y la de la Asociación de Biodanza SRT de España <https://biodanzaya.org/>.

QUIÉN SOY, MARÍA ALONSO

Soy María, crecí en Madrid, en el barrio de Lavapiés, y me trasladé a Asturias en 2023 buscando una manera de vivir que estuviera más cerca de mis valores.

Siempre he estado involucrada en trabajos y proyectos en equipos y colectivos que buscaban mejorar la vida de las personas.

Me formé como psicóloga, realizando posteriormente la especialidad de psicología clínica a través del PIR en el Hospital Gregorio Marañón en Madrid. He realizado múltiples formaciones de postgrado, incluyendo el doctorado en psicología clínica y de la salud, máster en psicoterapia individual y de grupo, diplomado en prácticas narrativas, formaciones en acompañamiento terapéutico, psicología Gestalt, grupos multifamiliares...

Pero sobretodo he aprendido de las personas, familias y grupos que he acompañado a lo largo de mis más de 20 años trabajando como psicóloga clínica en el sistema público de salud mental.

He aprendido mucho sobre cómo las personas crecen y mejoran sus vidas si nos centramos en sus potenciales, en sus valores, en su salud, en su dignidad y confiando en que las personas somos expertas en nuestra vidas.





Creo que las personas crecemos de manera más armoniosa desde la luz y la afectividad.

Por eso soy una apasionada de la Biodanza, porque a mí me ha permitido crecer desde la alegría, la creatividad, la libertad, la afectividad...

En otras formaciones he sentido que la mirada se ponía sobre las sombras, los conflictos, los problemas y los diagnósticos.

Todo esto me llevó, después de años practicando Biodanza, a formarme como facilitadora. Porque a mí la Biodanza me traía mucha transformación y quería poder compartirla con las personas a las que acompañaba y crear espacios allí donde estuviera para el disfrute, los cuidados y el bienestar.

Me parece importante también poder hacerlo en cercanía, cerca del lugar en el que ahora vivo, para poder también contribuir al lugar que me ha acogido. Si no fuera por mi proceso personal en Biodanza, por cómo ha alimentado mi confianza para perseguir mis sueños, no estaría aquí.

BIODANZA

CON MARÍA ALONSO

¿TIENES ALGUNA DUDA?

¿TE GUSTARÍA VENIR A UNA CLASE DE
PRUEBA SIN COMPROMISO?

ESCRÍBEME UN WASAP [O LLAMA] AL

699 74 86 93

MARÍA



**PARTICULARES
Y GRUPOS**

**PROFESIONALES
Y EQUIPOS**

**TERAPIA
NARRATIVA**

SUPERVISIÓN



**CRECIMIENTO
EN VÍNCULO**

FORMACIÓN

Y desde AYURES...

**Ayudo en la creación de
lugares y vínculos en los que
las personas mejoran sus
vidas desde la dignidad.**

AYURES:

en algún lugar, en libertad

[en lengua asturiana]