

## Häufige Fragen zu Biodanza® ... davor und danach ...

### *Was ist Biodanza?*

Biodanza wurde über viele Jahrzehnte hinweg von dem in Südamerika, geborenen Rolando Toro (Psychologe, Anthropologe) entwickelt und arbeitet heute nach dem Biozentrischen Prinzip mit den gesunden Anteilen eines jeden Teilnehmers. Unterstützt durch den Tanz mit unterschiedlichster Musik, kommst du in deine Verbundenheit von Musik, Bewegung, Begegnung und Gefühl.

### *Wem begegne ich beim tanzen?*

Sei etwas Neugierig, es sind Menschen wie Du und ich.

### *Welche Musik wird gespielt?*

Das Liedgut ist bunt gemischt und International und wird spezifisch für das Tanzevent, die Biodanza Session (Vivencia), von den Lehrer\*innen ausgewählt.

### *Brauche ich besondere Sportkleidung oder Absatzschuhe?*

Nein, du sollst dich wohlfühlen und du kannst gerne barfuß tanzen oder rutschfeste Socken/Gymnastikschuhe anziehen.

Kleidung, die dich nicht in deiner Bewegungsfreiheit einschränkt, ist perfekt.

### *Was benötige ich sonst noch?*

Neugierde und Freude an Tanz und Musik. Ein Sitzkissen oder eine kleine Decke für den Anfangskreis und eine Wasserflasche sind immer gut.

Der Grad der Sportlichkeit, spezielle Schritte oder Schrittfolgen lernen usw. spielt bei Biodanza keine Rolle. Vorkenntnisse oder Tanzpartner sind nicht erforderlich.

### *Wie oft sollte ich Biodanza tanzen?*

Eine regelmäßige Teilnahme bei Biodanza (Wochenkurs/Jahresgruppe) hilft insbesondere am Anfang deine Vitalität, Kreativität und Affektivität zu steigern.

Biodanza fördert Schritt für Schritt die Fähigkeit das Leben zu genießen, dient nachweislich als Gesundheitsprophylaxe und hilft nachhaltig Stress abzubauen. (Literaturhinweise auf Anfrage)

### *Und danach?*

Wer strebt nicht nach Lebensfreude, Liebe, Glück und Wohlbefinden?

Viele Teilnehmer\*innen berichten über wunderbare persönliche Veränderungen und Weiterentwicklungen über das Erleben des eigenen Körpers im tanzen mit der ureigenen Kraft bis hin zu den vielfältigen und achtsamen Kontakten!

Empfindungen wie Freude, Lust, Frust, Traurigkeit, Wut können (endlich) da sein und helfen „Blockaden“ zu lösen und Potentiale zu entfalten und stärken.

### *Wie wird Mann/Frau Biodanza-Lehrer\*in für das Abhalten einer Biodanza Session (Vivencia)?*

In den 1970er Jahren wurde in Brasilien das erste Biodanza Institut von R. Toro eröffnet. Schulen in Südafrika und ganz Europa folgten. In Deutschland eröffnete seine Schülerin Mitte der 1980er Jahre eine Biodanza-Schule in Hamburg. Inzwischen gibt es Ausbildungsschulen in Berlin, Bremen, Freiburg, Frankfurt, Köln, Leipzig, München, Münster, Kassel und Stuttgart, die nach dem System von Rolando Toro innerhalb eines Ausbildungs-Zyklus mit Supervision von mindestens drei bis fünf Jahren neue Biodanza-Lehrer\*innen (Fazilitäter) befähigen.

*Noch mehr Fragen?* Dann einfach über Kontakt eine Nachricht schreiben.