

ein sanfter und kraftvoller Motor für die Gesundheit

Ein ganzheitliches System

Biodanza betrachtet Gesundheit in umfassendem Sinne als ganzheitlich:

- Gesundheit des Individuums: Das harmonische Zusammenspiel aller körperlichen, seelischen und geistigen Funktionen und Systeme des einzelnen Menschen
- Gesundheit der menschlichen Gemeinschaft: das harmonische Zusammenleben der Menschen auf der Basis von gegenseitiger Achtung, affektiver Verbindung und Vernetzung vieler Lebensbereiche
- Gesundheit von Natur und Umwelt: Erleben des Menschseins als Teil der Natur, Achtung vor allem Lebendigen, Erhaltung der natürlichen Lebensgrundlagen von Menschen, Tieren und Pflanzen

Biodanza möchte dazu beitragen, auf allen 3 Ebenen nachhaltige „Gesundheit“ zu erreichen. Defizite auf einer der drei Ebenen, nicht nur auf der individuellen, können die Gesundheit des Einzelnen empfindlich stören. Biodanza setzt jedoch auf der individuellen Ebene an. Im ganzheitlichen Sinne gesunde Menschen werden auch eine gesunde menschliche Gemeinschaft bilden können und auf die Erhaltung ihrer Lebensgrundlagen in Natur und Umwelt achten.

Biodanza ist keine Heilmethode im medizinischen oder eine Therapiemethode im psychotherapeutischen Sinn. Biodanza möchte bei kranken Menschen begleitend und unterstützend wirken, bei gesunden Menschen vorbeugend und stärkend.

Biodanza arbeitet mit der Schaffung eines die Entwicklung und Erhaltung eines gesunden Lebensstils begünstigenden Umfelds und stellt massive positive Umweltanreize zur Verfügung. Dieses Umfeld ermöglicht es an Biodanza teilnehmenden Menschen, durch Stärkung ihrer „gesunden“ Anteile und Wiedererlernen ursprünglicher Lebensfunktionen ihre körperlichen, seelischen, kommunikativen oder sonstigen Probleme zu verringern oder aufzulösen.

Menschen können mit Biodanza auf spielerische Art

- die Funktion und das Zusammenwirken ihrer Körpersysteme verbessern
- gesundheitliche Störungen vermindern, beheben oder vermeiden
- ihre vitalen, emotionalen, kreativen Fähigkeiten entdecken und entwickeln
- neue Verhaltensweisen ausprobieren
- bisherige Beschränkungen in ihrem Leben überschreiten

und so im umfassenden Sinn gesund und glücklich werden.

Die wichtigsten Wirkungen von Biodanza

- Verbesserung der **Autoregulationsmechanismen**: Atmung, Kreislauf, Nervensystem, Immunsystem, Hormonsystem und deren Zusammenspiel
- Herstellung des **neurovegetativen Gleichgewichts** zwischen sympathischen und parasympathischen System: Ausgleich zwischen Aktivität und Erholung
- Stärkung des **Immunsystems** durch Verbesserung der **Autoselektion**: Aufnahme von Nährendem (Nahrung, Kontakt, Zärtlichkeit) und Abwehr von Schädlichem (Giftstoffe, Überforderung, Aggressionen)
- Belebung der **Selbstheilungskräfte**: biologische Erneuerung in gesundem Schlaf und in angenehmen Erholungs- und Erlebniszuständen
- **Stressabbau**: Harmonieschema ersetzt das Streß-Schema. Stimulierung der vitalen Impulse. Angenehme, stärkende, aufbauende Erlebnisse werden erleichtert und verstärkt. Überaktive oder sich selbst überfordernde Personen verlangsamen ihr Lebenstempo

- **körperliche Integration** auf motorischer, senso-motorischer und affektiv-motorischer Ebene kann Spaltungen im Körperschema überwinden helfen
- Linderung bzw. **Vorbeugung psychosomatischer Störungen** durch Entspannung, angenehme und lustvolle Bewegung, Berührung durch tiefgehende Musik oder Körperkontakt mit anderen Menschen, Ausdruck von Gefühlen durch Bewegung, Entdecken von Wünschen und Bedürfnissen und Erleben der Befriedigung
- Abbau von **Ängsten** z.B. vor anderen Menschen, vor überwältigenden Gefühlen, vor der Wiederholung unangenehmer Erlebnisse, vor irrationalen Gefahren durch angenehme, lustvolle Erlebnisse, die alte Erfahrungen überlagern können
- Verbesserung von **Körperwahrnehmung** und **Sensibilität**
- Verbesserung der **Kommunikationsfähigkeit** und Erwerben neuer Möglichkeiten der Kontaktaufnahme und Kommunikation durch viel Kontakt mit anderen Menschen in einem liebevollen Umfeld, das Ängste, Schuldgefühle, Hemmungen, Minderwertigkeitsgefühle leichter überwinden oder gar nicht aufkommen lässt
- Deutliche Verbesserung des **Selbstwertgefühls** durch Erleben von Anerkennung, Akzeptanz, Respekt, Zuneigung, Zärtlichkeit, Selbstliebe
- Förderung der **Kreativität** durch Entdecken und Spüren der eigenen Potentiale und höhere Selbstsicherheit
- Aufnahme einer **lebensbejahenden Lebenseinstellung**, finden neuer Lebensmotivation kann depressive, zwanghafte, rigide, neurotische Haltungen verändern

Erfahrungen von Biodanza-TeilnehmerInnen

Entspannung

Für einige Stunden kann ich vom Alltag abschalten

Ich fühlte mich nach jedem Abend sehr zufrieden und entspannt

Vitalität

Das Tanzen versorgt mich mit Energie für 1-2 Tage, auch wenn ich vorher sehr angespannt bin

Ich konnte mich auf neue Bewegungsmuster einlassen

Jetzt mache ich variantenreichere Bewegungen beim Tanzen

Seelische Stabilität

Nach den Biodanza-Abenden habe ich durchgehend eine allgemein gehobene Stimmung

Zufriedenheit und Ausgeglichenheit halten mehrere Tage an

Ich bin jetzt ausgeglichener und weiß wieder, was ich tun kann, um mich aus der negativen Welle zu holen

Gefühlsschwankungen (Hochgefühle sowie wirre Unsicherheitsphasen) kann ich jetzt besser annehmen und damit auch umgehen

In Biodanza kann ich ein kleines Stück Freiheit leben und die Zwänge des Alltags ablegen

In Stresssituationen kann ich jetzt gelassener sein

Mein Selbstvertrauen ist gestärkt

Linderung von Beschwerden

Meine Bewegungsfreiheit, die jahrelang eingeschränkt war, hat sich sehr gesteigert

Die ursprünglichen Beschwerden in den Hüftgelenken (Längendifferenz 3,5 cm, Fehlstellung der Wirbelsäule) haben sich ganz wesentlich gebessert

Ich brauche jetzt weniger Cortison Tagesdosis gegen mein Asthma

Kopfschmerzen, mit denen ich gekommen war, waren plötzlich weg

Mein Kreislauf hat sich für mehrere Tage verbessert

Beginnender Schnupfen kam gar nicht zum Ausbruch, kranke Schüler konnten mich nicht anstecken

Ich habe jetzt körperliches Wohlbefinden ohne Verspannungen für 1-2 Tage

Gottfried Freudmann

Dipl. Biodanza-Lehrer
Dipl. Lebensberater

Tel **07723 / 7507**
mobil 0699 / 1088 1521
mail gottfried@pips.at
web www.liebes-leben.at