**La Biodanza, danza de la vida, es un sistema de desarrollo humano, autoconocimiento, integración y crecimiento que tiene como finalidad desarrollar los potenciales innatos para crear una identidad saludable.**

La música, el movimiento, la emoción y el grupo son los componentes de este sistema que lleva a la persona a redescubrir el placer de sentir y la capacidad de expresarse.

Es una oportunidad para todos aquellos que quieren conectarse con su propio cuerpo, sus emociones, sentimientos y afectos, en busca de un lenguaje corporal expresivo a través de la "vivencia", que se define como: sensación intensa de vivir "aquí y ahora", que llevará a cada uno a construir una vida basada en una verdadera comunión consigo mismo, con el otro, con la naturaleza y, en definitiva, con la propia vida.

 La Biodanza busca comprender al ser humano en su dimensión holística y restaurar, mediante el vínculo afectivo personal y con los otros, la integración del individuo. **Los potenciales de felicidad tienden a alcanzar estados cada vez más intensos de satisfacción con la vida**. Cada individuo aprende a expresar todo su potencial, buscando un enfoque más integrado y significativo.

Partiendo del principio de que el ser humano tiene la capacidad de reinventarse continuamente, la Biodanza posibilita el desarrollo de los potenciales humanos dentro de un contexto sensible y creativo de encuentro humano, el grupo.

**La biodanza te ayuda a restablecer tu armonía, mediante la integración entre lo que sientes, lo que piensas y como actúas en tu vida. Así la comunicación fluye, pasando a suceder naturalmente.**

La Biodanza pretende:

o    Hacer la vida más rica, intensa, divertida y creativa

o    Rescatar la esencia de cada uno, sin culpas y sin miedos

o    Aumentar la autoestima, el valor y la alegría

o    Integrar los sentimientos con la acción y los pensamientos

o    Desarrollar la capacidad de amar, para que las relaciones sean vividas con riqueza y armonía

o    Promover la mejora de la salud y la reducción del estrés

Según Rolando Toro, su creador:

***"Biodanza es un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originales de la vida. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras por medio de la música, del canto, del movimiento y de situaciones de encuentro en grupo"***

**Qué relación tiene Biodanza con un Curso de amor**

Para mí la Biodanza es una forma de expresar el Ser que llevamos dentro y  el camino para conectar con el Cristo que somos. A través de las danzas podemos sentir la unión en relación con todo lo creado.

Cada capítulo es digno de ser danzado a través de movimientos que nos hacen comprender el mensaje de Jesús que nos llega también de una forma vivencial, placentera y muy humana como nos comunica en cada sesión Lorena. Teniendo en cuenta que la Biodanza es una integración a través de la afectividad, todo es abrazado y acogido con dulzura, con un “SI” y con un “SEA” porque todo se puede acoger y transformar en la danza. Las relaciones vividas de igual a igual, la importancia de sentirnos un solo SER que forma toda la humanidad, que no somos solo el cuerpo, capacidad de sentir una fuerza transformadora para atravesar lo que acontece aunque no le encontremos un sentido en ese momento, etc.

Por ejemplo hay danzas que nos hacen conscientes de que somos creadores al permitir que se instalen pensamientos que crean emociones y ellas realidades,  que somos seres ilimitados y nuestro potencial se desarrolla en la medida que estoy más en contacto con el Cristo que vive en mí, danzas que nos proponen liberarnos del miedo con confianza en la vida, entrega y dulzura, movimientos que nos conectan con nuestra dulzura y amabilidad hacia nosotros, danzas que nos facilitan expresar el amor que somos. Danzamos para llegar al cielo que está en el corazón de cada uno donde somos amados, amorosos y adorables.