

## **BIODANZA COMO TÉCNICA PARA REDUCIR EL DOLOR Y MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA.**

FACILITA: Pilar de la Cueva. Grupo regular semanal miércoles de 7:30 a 9:30 en Zaragoza.  
[www.pilardelacueva.com](http://www.pilardelacueva.com)

No es necesario saber bailar, se puede realizar con cualquier condición física. Traer ropa cómoda, y calcetines.

Biodanza es una técnica que facilita vivencias integradoras en el contexto de un grupo a través de la música, ejercicios sencillos diseñados para armonizarnos y liberar tensiones somatizadas en distintos segmentos incluido el pélvico, reconectar con la alegría de vivir y con la expresión espontánea de nuestras emociones. Trabaja de una forma progresiva y cuidada, nos enseña a buscar vínculos sanos, y a escuchar las necesidades de nuestro cuerpo y nuestra psique que con frecuencia están silenciadas por el estrés, una vida alejada de lo fisiológico, imperativos culturales no saludables, y un mal equilibrio en la autorregulación orgánica, es decir del equilibrio entre acción y descanso, y de la dosis necesaria de bienestar y sensaciones placenteras que precisamos para vivir con más plenitud.

En personas con dolor, ayuda a reducir poco a poco tensiones crónicas en músculos y órganos, que perpetúan y aumentan el malestar, con una dosis semanal de sustancias analgésicas fabricadas por el propio organismo, y cambiando la percepción sensorial a través de la música y el movimiento autorregulado sin patrones rígidos, espontáneo y sencillo.

En el caso de la pelvis, se reducen bloqueos y se favorece la integración con los diferentes segmentos corporales, buscando el bienestar.

Las investigaciones existentes han revelado una mejora de calidad de vida, reducción de parámetros de estrés, depresión, mejora de la inmunidad y algunas constantes vitales, y también reducción del dolor en grupos clínicos, con la práctica regular de Biodanza.

Practicamos Biodanza una vez a la semana durante 2 horas. Al inicio comentando en grupo algunas sensaciones o experiencias que tuvimos en la vivencia de la semana anterior, y después pasando a una sesión de música y movimiento con ejercicios sencillos en los que nos alejamos de cualquier representación o coreografía para movernos solo desde la sensación que nos produce cada música con su propuesta. En todo ese proceso nos expresamos con el movimiento del cuerpo y no con la palabra, para poder acceder a otros niveles de propiocepción y sensaciones. El organismo reaprende aquellos caminos que le llevan a sentirse mejor, y a buscar la salud física y emocional, rescatando habilidades que ya llevamos en el potencial genético como seres humanos.

Pilar de la Cueva Barrao. Facilitadora de Biodanza, didacta, Médica especialista en obstetricia y ginecología, y Docente. Trabajo en un hospital público de Zaragoza y también en la búsqueda de la autogestión y promoción de la salud, y de los recursos internos para cuidarnos. Imparto sesiones de Biodanza desde hace 10 años a diversos colectivos y organizaciones además de formar a nuevos profesionales. Biodanza de origen es el Sistema Rolando Toro, que se estudia del mismo modo a nivel de todo el mundo, supervisada por la International Biocentric Federation, con un proceso personal de 3 años de formación y prácticas supervisadas.

[www.pilardelacueva.com](http://www.pilardelacueva.com)

[www.ibf.org](http://www.ibf.org)