

Hva er Biodanza?

Biodanza er en internasjonal metode for personlig utvikling som skal fremme fysisk og psykisk helse. Gjennom dans, musikk, bevegelse og mellommenneskelig kontakt kan det skapes en varig forandring i oss.

Skaperen av Biodanza var den chilenske psykologen og medisinske antropologen Rolando Toro Araneda (1924-2010)

Gjennom sitt arbeid, begynte han å bruke musikk, dans og bevegelse for å vekke glede, lekenhet og frihet hos klientene sine. De erfaringene Rolando gjorde, sto i sterk kontrast til daværende behandling som besto av psykoterapi og medisiner mm.

Rolando så hvor positiv effekt hans egen metode hadde, og ut i fra disse erfaringene utviklet han Biodanza, som han kalte «livets dans».

Hans visjon var at alle mennesker skal få lov til å uttrykke den de er, få oppleve kjærighet, nærhet og berøring.

En biodanza-sesjon ledes av en biodanzalærer. Deltagerne danser for seg selv, med en annen eller med hele gruppen.

I løpet av timen veiledes deltagerne gjennom et spekter av ulike øvelser og rytmer. Dansene og øvelsene stimulerer deltagerne på et grunnleggende nivå. Man kan føle at hver minste celle i kroppen danser og gleder seg over det den opplever i øyeblikket. En kan nesten si at klassen er utformet som en fest hvor en kommer i kontakt med en glede som kan sammenlignes med gleden til en 2-åring; spontan og sprudlende som kjennes i hele kroppen.

Biodanza er en gruppeaktivitet; privat og uten tilskuere. Slik skapes mest mulig trygghet for utfoldelse. Alt er en invitasjon man kan velge å delta i. Under en biodanza-sesjon snakker ikke deltakerne sammen. Det er en prosess som fokuserer på den individuelle opplevelsen her og nå. Det er ikke en analytisk prosess, men snarere en mulighet til å være i opplevelsen; noe som setter spor i oss.

Mange opplever at de blir tryggere på sin egen identitet, samtidig som de føler seg mere harmoniske i det sosiale fellesskapet.

Sesjonens første del består av mye aktivitet og rytme, før vi langsomt går inn i en roligere del som er mere meditativ, og avsluttes med lett aktivering. Vårt naturlige behov for hvile og å la kroppen hente seg inn igjen, har stor plass i en biodanzatime.

Biodanza er universell, og passer for alle mennesker og alle aldre.

Björg Amalie og Signe inviterer til en nærende kveld sammen, hvor vi beveger oss med det vi har i livet her og nå. Vi lar oss forføre av musikken, dansen og hverandre, og lar sansene og instinktene få vise veien.

Vi danser helst barbeint, og med klær det er godt å bevege seg i.
Ta gjerne med en vannflaske.

Varmt velkommen!

Hvem er vi:

Björg Amalie Sortland har jobbet med mennesker gjennom et langt arbeidsliv. De siste årene med barn og unge voksne med funksjonsnedsettelse.

Hun er utdannet barnepleier, naturterapeut og doula (fødselshjelper).

Hun har også studert kulturfag ved UIO.

Hun har danset Biodanza i 15 år, og var ferdig utdannet biodanzalærer høsten 2021.

«Biodanza har gitt meg en sterkere identitet og trygghet. Den har gitt meg mere livsglede og evnen til å nyte livet i sterkere grad enn tidligere. Biodanza er gøy og livsbejaende, og kaller fram lekenheten i meg som skaper vitalitet og energi. I tillegg gir den meg også tilgang på dyp hvile og restitusjon».

Signe Måsø er utdannet psykiatrisk hjelpepleier, sosionom med videreutdanning i psykisk helse, Iliana LifeCoach og biodanzalærer. Hun har bred erfaring innen psykisk helse, hvor hun har jobbet som terapeut og veileder. Hun har også jobbet med samtalegrupper og Kunst-og uttrykksterapi-grupper innen psykisk helse. Signe har danset Biodanza siden 2011 og har ledet grupper både individuelt og sammen med Björg Amalie.