

Was passiert in einem Biodanzkurs?

Der Biodanzkurs

Ein Biodanzkurs setzt sich normalerweise aus mehreren Terminen zusammen. Die einzelnen Termine finden in der Regel ein Mal pro Woche statt und dauern meist 1,5 bis 3 Stunden. Der gesamte Kurs geht über 2 bis 3 oder mehr Monate bis zu einem Jahr.

Kurse und einzelne Termin werden in der Praxis unterschiedlich bezeichnet: Der Kurs wird als Kurs, Klasse, Gruppe etc. bezeichnet. Ein einzelner Termin wird als Abend, Session, Vivencia (span. Erlebnis), Klasse o. ä. bezeichnet. Ich verwende hier Kurs für den gesamten Kurs und Session für einen einzelnen Termin.

Eine Biodanzsession

Eine Biodanza Session besteht meistens aus zwei Teilen:

1. einer Gesprächsrunde und
2. einer Abfolge von einzelnen Tänzen.

Jeder dieser Tänze soll den Teilnehmern positive Erlebnisse ermöglichen und wird daher auch als Vivencia (s. o.) bezeichnet. Ich werde hier Tanz verwenden. Abweichungen von diesem Aufbau sind – insbesondere bei Wochenendworkshops – möglich.

Die Sprache in einer Session ist überwiegend poetisch-bildlich und sollte an die Teilnehmer und die aktuelle Situation in der Gruppe angepasst sein. Die dort verwendeten Begriffe sind gedacht, das Erleben anzuregen. Um über Biodanza zu sprechen, sollte man präzisere Begriffe verwenden.

1. Die Gesprächsrunde

In der Gesprächsrunde wird eine Gelegenheit gegeben die Mit tänzer kennen zu lernen und mitzubekommen was sie aktuell emotional bewegt (oder in der vorherigen Session bewegt hat). Dazu teilt jeder Teilnehmer soweit wie er oder sie es möchte(!) den anderen kurz mit, wie es ihm geht.

Anschließend stellt der Biodanzleiter den Kurs oder das Thema der aktuellen Session vor. Daran schließt sich dann die Abfolge der Tänze an.

2. Die Tänze in der Session

Die Abfolge der Tänze ist nach den Kriterien der Biodanzatheorie zusammen gestellt und auf die Situation in der Gruppe angepasst. Sie soll den Teilnehmern - als ganzes genauso wie in jedem einzelnen Tanz - Anregungen für den eigenen Entwicklungsprozess geben und konkrete Schritte in diesem Prozess ermöglichen.

Der einzelne Tanz wird vom Biodanzaleiter vorgestellt und motiviert. Die Teilnehmer sind dann gebeten einzeln oder gemeinsam ihre eigene individuelle Umsetzung des vorgestellten Tanzes zu finden. Dabei tanzen die Teilnehmer in lockerer Abfolge einzeln, mit einem oder mehreren (auch wechselnden) Tanzpartnern oder gemeinsam in der ganzen Gruppe.

Zu jedem Tanz wird eine speziell ausgesuchte Musik gespielt, die in erster Linie das Erleben unterstützen soll. Ziel ist es dabei, angenehme und intensive Tanz- und Begegnungserfahrungen zu erreichen.

Eine gute Integration der Gefühle in die Gesamtpersönlichkeit ist nach Biodanza eine grundlegende Voraussetzung für den eignen Entwicklungsprozess. Um das Eintauchen in die unmittelbare Erfahrung meiner selbst zu fördern, wird während des Tanzens die verbale Kommunikation auf ein Minimum reduziert.

Biodanza legt Wert auf die inneren, psychosomatischen Effekte der Tänze. Ästhetischer Wert, Sportlichkeit, spezielle Schritte oder Schrittfolgen usw. spielen keine Rolle.

Die Tänze erweitern mit viel Spaß und Freude das Verhaltens- und Bewegungsrepertoire der Teilnehmer. Sie führen mittel- und langfristig auch zu Veränderungen des alltäglichen Verhaltens und Empfindens.