

## Wetenschappelijke studies

Studies van Dr. Marcus Stueck aan de Universiteit van Leipzig (Duitsland) hebben bewezen dat een serie van 10 reguliere Biodanza-lessen voor een aanzienlijke verbetering bij een aantal stressgerelateerde indicatoren zorgt – diverse psychologische (besturing van emotie, gezondheid, persoonlijke psychologie), lichamelijke (huidreacties, bloeddruk) en immunologische variabelen.

Stueck zei: "Eerdere resultaten van de experimentele controlegroep studie in Argentinië en Duitsland toonden significante veranderingen in de geestelijke gezondheid en persoonlijke variabelen na 3 maanden. Na een volgende 3 maanden zonder Biodanza, kon aangetoond worden dat het effect gestabiliseerd was. Het kon aangetoond worden dat regelmatig en langdurige deelname aan Biodanza positieve effecten heeft....."

Dr. Marcus Stueck heeft hierover ook boeken geschreven. Onder andere:

### Biodanza in de spiegel (spiegelbeeld/weerspiegeling) van de wetenschap (boek 1 en 2)

Uitgevers: M. Stück & A. Villegas

#### Boek 1

Stück, M & Villegas, A (2008) Dansen naar gezondheid?

Empirisch onderzoek van Biodanza.

Het eerste boek wereldwijd met betrekking tot onderzoek (research) m.b.t. Biodanza, gepresenteerd op het Biodanza wereldcongres 2008.



Een basisoverzicht met betrekking tot alle op ervaring en waarneming berustende studies m.b.t. Biodanza in het Duits, Engels, Spaans en Italiaans in één boek.

Kunnen we ons gezond dansen? Deze onderzoeksvraag hebben de uitgevers en auteurs van deze wereldwijde eerste samenvatting van de onderzoeksresultaten zichzelf met betrekking tot de lichaamsgeoriënteerde methode van Biodanza sinds 1998 in Buenos Aires en Duitsland in het kader van het onderzoeksconcept Leipzig gesteld.

Het is een baanbrekend werk waaraan veel wetenschappers en hun assistenten in Argentinië en Duitsland betrokken waren. Plaatsvervangend hiervoor staan de co-auteurs. Nog nooit eerder werden experimentele studies m.b.t. Biodanza met een psychologische, biochemische en fysiologische vraagstelling, die het theoretische Biodanza model proberen te bewijzen, doorgevoerd.

Het onderzoek werd in 2006 bekroond met het eerste proefschrift van Alejandra Villegas en de habilitatie van Marcus Stück aan de faculteit voor biowetenschappen van de universiteit Leipzig.

Het nu beschikbare boeiende wetenschappelijke boek geeft inzicht op de resultaten in verschillende talen. Doel is dat de bevindingen wereldwijd toegankelijk worden gemaakt.

## Boek 2

Villegas (2008) Proces- en Effectevaluatie m.b.t. Biodanza

Eerste proefschrift wereldwijd m.b.t. Biodanza, gepresenteerd op het Biodanza wereldcongres 2008

In het Duits met Engelse, Spaanse en Italiaanse samenvatting.

Dit boek is het eerste op empirische onderzoeksgegevens gebaseerde proefschrift over Biodanza. Het werd aan de universiteit van Leipzig vervaardigd en wordt hierdoor voor een brede lezerskring toegankelijk.

De dansgeoriënteerde interventiemethode Biodanza is op een samenspel van muziek, beweging en menselijke ontmoeting gebaseerd. In het kader van deze studie vonden gedurende een periode van 10 weken regelmatig Biodanza sessies plaats, waarvan de effectiviteit aan de hand van variabelen van de psychische gezondheid en stressverwerking onderzocht werden.

In het theoretische deel van de studie wordt de basis van Biodanza uitgelegd.

Verder refereert de studie naar de noodzaak het lichaam en de dans in de psychotherapie te betrekken.

De resultaten van deze studie tonen aan dat Biodanza de gezondheids- en persoonlijkheidsontwikkeling bevordert en ondersteunt.

