



Programma Biodanza

“Emozionarsi dà accesso alla vita e ciò ci rende disponibili e flessibili a nuovi apprendimenti”

La Biodanza è un Sistema di integrazione affettiva, di rinnovamento organico e di riapprendimento delle funzioni originarie della vita.

- Agisce sullo stimolo delle potenzialità di ognuno
- Rafforza le emozioni sane e la loro espressione coerente con l’ambiente
- Induce ad un apprendimento attraverso la “vivencia”(quello degli affetti ed emozioni) stimolando un’espressione autentica di sé
- Attiva e rinforza i propri “modelli interni” di azione e di comunicazione in relazione con ciò che accade attorno, non producendo “modelli” di movimento comunicativo, un “dover essere”, ma sì un’espressione autentica di sé.
- Facilita una relazione di incontro immediata con l’altro.
- Stimola la disponibilità e l’apertura alle diverse possibilità di apprendimento.

Origine della Biodanza

La Biodanza nasce nel 1960 nell’ospedale psichiatrico dell’Università Cattolica di Santiago del Cile, dove per opera del suo ideatore Rolando Toro, psicologo e antropologo cileno, diventa anche vera e propria materia di un corso universitario nel dipartimento di Estetica della Pontificia Università Cattolica del Cile, ma principalmente porta sorrisi, movimento, connessione con la vita e valorizzazione dell’essere umano. Per il prof. Toro i ricoverati non erano pazienti legati a un numero ai quali somministrare psicofarmaci, ma amici; successivamente si rese conto che questa metodologia, essendo basata principalmente su concezioni biologiche e antropologiche, diventava accessibile a qualunque essere umano poiché racchiudeva movimenti di legame con la vita raggiungibile da tutti. Le necessità sociali di una comunicazione affettiva lo portano ad espandere questa metodologia a tutti i campi dell’espressione umana.

Modalità operative

Le lezioni di Biodanza si svolgono in gruppo e gli elementi che si utilizzano sono:

- La danza (movimento carico di emozione-impulso all'azione),
- La musica (stimolo che porta ad esprimere un'emozione integrata al movimento),
- La "vivencia" (istante vissuto con intensità).

L'efficacia della Biodanza è radicata nella profonda integrazione tra musica, movimento(danza) e vivencia.

Gli incontri di Biodanza presentano una progressività dove devono predominare le vivencias di integrazione. Attraverso di esse i partecipanti sperimentano e apprendono a liberare il proprio movimento, sviluppano le proprie capacità ritmiche, iniziano a dissolvere le tensioni croniche e a superare le proprie dissociazioni.

Gli esercizi che si realizzano per favorire queste funzioni sono ad esempio:

- ✓ Movimento di recupero del camminare fisiologico;
- ✓ Movimento di rafforzamento del sinergismo (integrazione emisfero destro e sinistro del cervello);
- ✓ Danze ritmiche e danze con variazioni ritmiche;
- ✓ Danze di coordinazione e sincronizzazione ritmica a due e in gruppo;
- ✓ Giochi di vitalità;
- ✓ Giochi di sviluppo creativo;
- ✓ Danze creative;
- ✓ Movimenti lenti mirati a sciogliere le tensioni del collo, spalle e fianchi;
- ✓ Danza lente che stimolano il risveglio della sensibilità all'incontro con se e con gli altri.

E' attraverso l'allegria del gioco che si cerca di favorire l'integrazione di ogni partecipante all'interno del gruppo. La Biodanza è il mezzo più efficace per sviluppare la felicità degli esseri umani. Il più semplice, accessibile e completo metodo di rieducazione all'arte di vivere.

Corso settimanale di 3 mesi (una serata di presentazione gratuita e 10 incontri uno alla settimana di un'ora e mezza) ed eventuali altri 3 mesi.