

Il Sistema Biodanza® trova le sue fondamenta nelle scienze che riguardano la vita, in particolare nella **biologia**, nella **fisiologia**, nelle **neuroscienze** e nelle **leggi universali** che conservano i sistemi viventi e che rendono possibile la loro evoluzione.

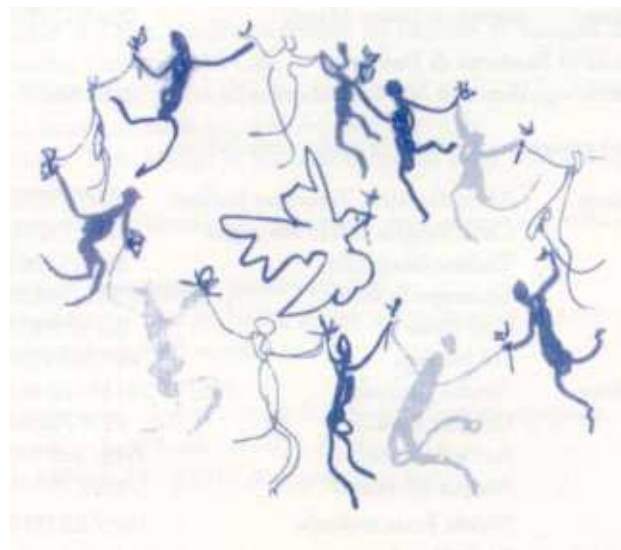
In particolare i progressi sperimentati nelle neuroscienze hanno un grande valore per i sistemi di sviluppo umano e confermano la metodologia di Biodanza®.

Gli studi di fisiologia umana hanno da tempo stabilito che la regione centrale e più antica del cervello, detta limbico-ipotalamica, è sede delle emozioni e del tono vitale.

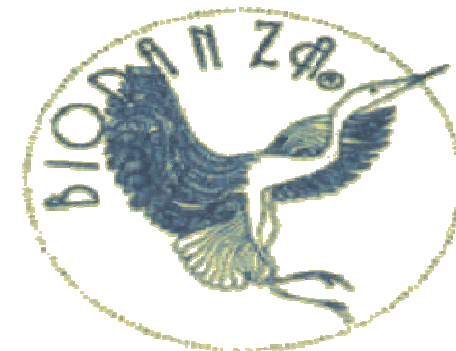
Le ricerche più attuali sulle funzioni del cervello indicano una differenza di attività tra i due emisferi cerebrali: il **sinistro** è la sede del linguaggio, del pensiero analitico e le funzioni razionali e cognitive, mentre il **destro** è specializzato nelle funzioni integranti, non verbali, tattili e si attiva maggiormente in attività come ascoltare la musica e danzare.

Biodanza® stimola **prevalentemente l'emisfero destro**, in modo da compensare lo squilibrio provocato da una cultura che predilige le funzioni razionali e analitiche a scapito di quelle inconsce, unificanti e integranti. La Biodanza® ha un grande effetto riequilibrante tra queste due funzioni del nostro cervello stimolando l'ascolto e l'espressione adeguata delle emozioni, promuovendo il rapporto in feedback con l'ambiente circostante e facilitando in questo modo l'integrazione armonica fra "il sentire, il pensare e l'agire"

**SI CONSIGLIA ABBIGLIAMENTO
COMODO**



BIODANZA®
Sistema Rolando Toro



**Inizio Laboratorio di
Biodanza**

**Mercoledì 5 Maggio
dalle 18.30 alle 20.30**

*Prova gratuita e aperta a
tutti, uomini e donne*

Condotta da **Gio' Veccia**
Insegnante Didatta di Biodanza®

**Un modo per riscoprire la gioia di
vivere e di sentirsi vivi**

Presso Ass. Sportiva IL PONTE
Via g. De Robertis, 8 00143 Laurentino
4° ponte Roma

Per informazioni e adesioni:
Segr. Palestra 06-5003154 / 320 8733334
oppure
Gio' 335 8077111 www.giobiodanza.it

COSA E' LA BIODANZA®

La **BIODANZA®** è un sistema che favorisce lo sviluppo armonioso ed integrato delle potenzialità umane attraverso specifici esercizi generati dall'interazione tra **Musica, Emozione, e Movimento.**

All'interno del gruppo di partecipanti ognuno viene portato alternativamente a lavorare su se stesso e sul rapporto con l'altro attraverso un insieme di esercizi individuali, in coppia e in gruppo, secondo una precisa linea metodologica elaborata nel corso di oltre trent'anni di pratica.

UN MODO PER RISCOPRIRE LA GIOIA DI VIVERE E SENTIRSI VIVI

La **BIODANZA®** insegna a muoversi ed a esprimersi liberamente, ad entrare in contatto con se stessi e con gli altri in maniera più sensibile, a provare gioia, allegria e piacere di vivere, a sentire la vita piuttosto che a pensarla.

BIODANZA® è la danza della vita e la poetica dell'incontro umano. Restituisce ad ognuno la capacità di un profondo incontro con se stesso, con gli altri e con la totalità.

NON E' AFFATTO NECESSARIO SAPER DANZARE

Il corso di **BIODANZA®** è articolato in sessioni settimanali della durata di due ore ciascuna. La prima parte della serata è verbale, dedicata all'esposizione teorica del conduttore e/o alla condivisione tra i partecipanti al gruppo. La seconda parte è pratica, dedicata alle danze ed agli esercizi.

PERCHE' FARE BIODANZA®

Il cammino verso la salute passa attraverso la piena espressione di tutte le nostre potenzialità di base, e tutti gli esercizi di **BIODANZA®** sono stati pensati per stimolare e sviluppare ogni aspetto dei potenziali che concorrono a creare l'identità umana: **Vitalità, Sessualità, Creatività, Affettività e Trascendenza.**

Il potenziale genetico di ogni individuo si esprime sulla trama di queste cinque funzioni, comuni a tutto il genere umano, legate ad esperienze primarie vissute soprattutto nel periodo dell'infanzia.

Tali vissuti, unitamente al contesto socio-culturale (famiglia, amicizie, istituzioni) nel quale cresciamo e ci formiamo, sono in grado di influenzare, per gran parte della nostra vita, il comportamento e il benessere esistenziale di ognuno di noi.

La **Vitalità** è legata alle prime esperienze di movimento e di sensazione di energia.

La **Sessualità** è legata alle carezze e al tipo di contatto fisico ricevuto.

La **Creatività** è funzione del grado di libertà avuto nell'esplorare il mondo e si esprime nella capacità di innovare la propria vita.

L'**Affettività** è correlata al senso di sicurezza e di nutrimento trasmesso da chi ci ha accudito.

La **Trascendenza** dipende dall'aver provato sensazioni di armonia esistenziale e di gioiosa partecipazione all'ambiente circostante.

Le persone, nel corso della loro vita, sviluppano queste funzioni fondamentali in maniera naturale. Molti, però, ne rafforzano alcune a discapito di altre. La **BIODANZA®** lavora stimolando tutte e cinque le funzioni vitali, specialmente quelle meno sviluppate, per poi integrarle e armonizzarle tra loro. Un'opportunità di crescita personale piacevole, progressiva e sicura, per chi desidera entrare in contatto con la propria vera identità.

ORIGINI DELLA BIODANZA®

Il Sistema **BIODANZA®** ha avuto la culla delle sue origini in sud America, ad opera del prof. **Rolando Toro Araneda**, psicologo ed antropologo cileno, nato a Concepción nel 1924.

Rolando Toro è stato docente del Centro Studi di Antropologia Medica della Scuola di Medicina dell'Università del Cile e ha tenuto la cattedra di Psicologia dell'Arte e dell'Espressione all'Istituto di Estetica della Pontificia Università del Cile.

Rolando Toro è stato anche poeta e pittore.

Ha realizzato ricerche sull'espansione della coscienza e sulla creatività. Attinge la sua ispirazione da fonti antropologiche ed etologiche.

Dopo aver vissuto in Italia per quasi dieci anni e diffuso il Sistema **BIODANZA®** in gran parte dei paesi d'Europa, il Prof. Rolando Toro ha fatto ritorno al suo paese d'origine da dove ha coordinato le attività di **BIODANZA®** in tutto il mondo. Ci ha lasciato il 16 febbraio di questo anno.

BIODANZA®, UN MOVIMENTO NEL MONDO

Il movimento **BIODANZA®** conquista ogni giorno sempre più spazio nel mondo:

In Sud America e in Europa i conduttori formati alla guida di Rolando Toro si sono costituiti in associazione per favorire la pratica della **BIODANZA®**, garantirne la salvaguardia metodologica e per assicurare la diffusione di quei **principi etici** che rappresentano, da sempre, l'imprescindibile fondamento filosofico del movimento **BIODANZA®**.