

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Per-corsi settimanali di Biodanza a Busto Arsizio

Redazione · Thursday, November 17th, 2016

Riceviamo e pubblichiamo

Tutti i martedì da novembre si terrà il corso settimanale di Biodanza a Busto Arsizio dalle 20,45 alle 22,45 c/o Palestra Scuola Marco Polo Via Cav. Carlo Azzimonti, 14.

BIODANZA: La poetica dell'Incontro Umano

L'iniziativa, finalizzata a promuovere il benessere globale dell'individuo e stili di vita positivi, è sostenuta dalla Fondazione Comunitaria del Varesotto e dal Comune di Busto Arsizio.

Rinforzare la parte sana dell'individuo a partire dai nuclei affettivi ed emotivi, è l'obiettivo principale del Sistema Biodanza, un Sistema di integrazione umana, di rieducazione affettiva e di rinnovamento organico in grado di ristabilire le funzioni di connessione neurobiologica della rete psicosomatica. Concetti tanto inflazionati come l'amore e la solidarietà rappresentano, per l'impostazione teorica della Biodanza, importanti principi evolutivi innati alla nostra biologia. Già a livello cellulare si evincono importanti meccanismi di collaborazione che riflettono una tensione evolutiva innata alla nostra natura umana che è necessario stimolare e tornare a esprimere.

Sia in ambito sociale che in quello della promozione della salute si ritiene importante promuovere questo Sistema ancora poco conosciuto nella nostra Regione, le cui implicazioni sulla sfera psicofisica, relazionale ed esistenziale lo rendono un importante strumento di promozione della salute e di prevenzione del disagio, che mai come oggi richiedono un'attenzione particolare.

I presupposti delle attuali forme del disagio, alimentati da istanze spesso in contraddizione con le esigenze umane più autentiche – individualismo, antagonismo, efficientismo solo per citarne alcune – si innestano, attraverso la sfera relazionale, nella dimensione affettiva ed emotiva, condizionandone i processi di sviluppo.

La medicina psicosomatica ha da tempo rilevato come la maggior parte dei malesseri (esistenziali, psichici e organici) abbiano in comune la stessa origine emozionale.

La proposta della Biodanza mira a riedificare tali fondamenta dello sviluppo, al fine di favorire le innate tendenze evolutive dell'individuo e di stimolare l'espressione delle potenzialità umane, nella sfera delle relazioni, degli affetti e della vitalità.

Sede del corso:

BUSTO ARSIZIO (VA)

Tutti i MARTEDÌ dalle 20,45 alle 22,45

Palestra Scuola Marco Polo Via Cav. Carlo Azzimonti, 14.

Biodanza è un sistema di sviluppo e integrazione umana, di rieducazione affettiva e di rinnovamento organico che ci permette di riconnettere il nostro sentire e le nostre emozioni, migliora il benessere e la qualità delle relazioni umane.

La pratica costante della Biodanza ci porta a esprimere la nostra piena libertà espressiva e a esprimere la pienezza dei nostri potenziali; accresce inoltre la vitalità e riduce fattori di stress.

Gli esercizi di Biodanza, individuali, in coppia e in gruppo, favoriscono la scoperta e la valorizzazione delle nostre risorse personali, migliorano il contatto con il nostro corpo e la connessione profonda con le nostre emozioni.

Attraverso un percorso condiviso con il gruppo Biodanza ci porta a sviluppare i nostri potenziali in tutti i campi della vita,

- avere una buona energia e acquisire un benessere profondo
- migliorare le relazioni con gli altri, con affettività e reciprocità
- vivere con pienezza ed entusiasmo, ricontattando il piacere di sentirsi vivi
- saper creare con fantasia e immaginazione, sperimentando le molteplici forme della creatività
- ristabilire la sensibilità tattile viscerale che regola la vita emotiva e l'unità psicosomatica
- riedificare i nostri istinti e il legame originario con tutto ciò che vive.

Il corso settimanale è aperto a tutti, per partecipare non occorre, né è auspicabile saper danzare.

Si consiglia abbigliamento comodo e l'uso di calze antiscivolo.

Info e iscrizioni:

vitaecomunita@gmail.com

327.0554221

www.vitaecomunita.it

La Biodanza non si ispira a nessun sistema ideologico o religioso. Si basa sull'osservazione fenomenologica, la descrizione e la sperimentazione.

Il Sistema Biodanza è stato creato negli anni '60 da Rolando Toro, psicologo e antropologo cileno, in seguito alle ricerche sugli effetti congiunti della musica e del movimento sul benessere degli individui. A differenza di altre discipline, la Biodanza si sviluppa nell'ambito della cultura e della scienza occidentali, sulla base di un modello teorico radicato nelle conoscenze sviluppate dalla

psicologia, biologia, antropologia, ma che, sull'onda della psicologia umanistica degli anni '60, rifugge la visione meccanicistica dell'uomo che per lungo tempo ha dominato nelle scienze umane.

Vi aspettiamo per condividere questo meraviglioso viaggio verso una pienezza sempre più autentica.

Vita e Comunità

This entry was posted on Thursday, November 17th, 2016 at 4:32 pm and is filed under [Danza e ginnastica](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.