

PERCORSO BIODANZA APPROFONDIMENTO 2022/2023 con Sonia Stella

Le ricerche sul simbolismo archetipico dei quattro elementi: Terra, Aria, Fuoco e Acqua realizzate da C.G. Jung e Gaston Bachelard, consentono un approccio di straordinario interesse riguardo l'identità delle persone.

Ogni individuo ha in sé componenti, in proporzioni diverse, dei quattro elementi. Le più grandi difficoltà dell'esistenza si producono quando qualcuno degli elementi non può manifestarsi.

Il lavoro "Biodanza® e I Quattro Elementi" permette di scoprire la struttura d'ogni partecipante, che imparerà ad esprimere attraverso il movimento corporeo e la danza, l'elemento inibito.

Questo sistema ha dimostrato risultati sorprendenti, dovuti alla possibilità reale che tutti i partecipanti hanno una trasformazione alchimistica.

Prof. Rolando Toro

Identità e I Quattro Elementi con i suoi aspetti teorici

I quattro elementi (terra, fuoco, aria e acqua) e i quattro animali (serpente, tigre, airone e ippopotamo)

Si approfondiranno le caratteristiche di ognuno degli elementi e i loro archetipi corrispondenti

Il percorso crea delle condizioni per poter danzare e incorporare i quattro elementi nelle loro caratteristiche generali, le cerimonie e i loro significati.

Verrà creato un Diagnostico individuale: lettura posturale in relazione agli elementi, colloquio individuale per costruire insieme un grafico con un tetragramma, individuando e valutando la quantità rispettiva degli elementi, o le sfumature di questi, che devono essere stimolati o sbloccati.

Ci saranno delle sfide individuali indicate in accordo con il diagnostico.

Si approfondiranno attraverso le danze l'espressione i vari e i diversi aspetti di ognuno degli elementi proposti.

Il Fuoco della determinazione, dell'impulso, della forza, o anche dell'intensità, dell'erotismo, della passione, del profondo desiderio.

L'Aria della libertà, dell'espansione, della leggerezza, della tenerezza, del sogno, del sensibile, del romanticismo, del respiro o dell'aprirsi ad abbracciare.

L'Acqua della fluidità, dell'adattamento, della purezza, della sensualità, del piacere, della dissoluzione, della fusione, del lasciarsi andare o dell'abbandonarsi.

La Terra e il contatto con il primordiale, il sessuale, il proprio centro interiore, la base, le radici, la concretezza e la realtà del qui ed ora.

Il Serpente, Aderenza, sensualità, voracità, trasformazione

La Tigre, Assertività, eleganza, vitalità, potenza, tonicità.

L'Airone, Volo, libertà, leggerezza, apertura affettiva, purezza

L'Ippopotamo, godimento, lentezza, saper stare, giocosità.

I partecipanti saranno invitati ad una "Cerimonia" e a realizzare "la Danza" con una o più sfumature dell'elemento meno vissuto, con lo scopo principale di aiutare a sbloccare la propria espressione.

Sarà un invito a scoprire in ogni sfumatura l'espressione di sé.

Il percorso svilupperà anche la parte del tocco e della carezza, in tema con l'elemento proposto.

Nella fase finale, quando la stagione ci offrirà le temperatura giusta per stare all'aperto, alcune vivencie verranno proposte in natura a contatto con il selvaggio, in luoghi ancora poco contaminati nelle nostre zone.

Il corso inizia Martedì 20 Settembre ore 20:30 a Zanè nella nostra sala. Le prime 8 lezioni saranno di integrazione del gruppo, a Metà Novembre inizieremo il percorso di approfondimento.

Chi ha problemi economici di qualsiasi natura, sono disponibile a trovare un accordo per favorire la partecipazione.

Vi ringrazio di cuore per scegliere questo percorso e della fiducia che riponete sulla mia persona e sul mio operato. Infinita gratitudine a voi tutti.

Vi voglio bene Sonia