

La Biodanza® Acquatica

La Biodanza Acquatica è un'estensione della Biodanza che conosciamo in palestra, creata da *Rolando Toro* per favorire la capacità di abbandonarsi senza tensioni né rigidità, facilitati dalle qualità intrinseche della acqua calda; la si pratica infatti in una speciale piscina in cui l'acqua è mantenuta costantemente alla temperatura corporea di 36,5° e come nella Biodanza tradizionale tutti gli esercizi sono accompagnati da musiche selezionate

"La vita ha inizio nell'oceano. Gli esseri umani si formano nel liquido amniotico. La Vita nasce dall'Acqua e grazie all'Acqua. Il movimento nell'Acqua è profonda connessione con sé, migliora l'equilibrio dinamico e genera un'armonia organica e pulsante con noi stessi, con gli altri e con l'ambiente"

I simboli si sa hanno un enorme impatto sul nostro stato emotivo e quindi sulla nostra salute. A livello simbolico "l'immersione nell'acqua è un'esperienza di rinascita, di purificazione in cui gli esseri umani risorgono a nuova vita" (*Rolando Toro*) Amore, calore, poesia, sensualità, accoglimento e comunione sono le qualità che attraverso la via dell'acqua rigenerano il nostro essere.

"Scopo della Biodanza in acqua è quello di aiutarsi con gli altri partecipanti a vivere momenti di abbandono, di incontro e di sensibilità. Gli esercizi vissuti in acqua inducono stati di abbandono piacevole e di rilassamento profondo che rinnovano l'organismo, dissolvono le tensioni e curano lo stress"

Durante le sessioni si eseguono esercizi di carattere ludico, di integrazione motoria, piacere cenestesico, fluidità, abbandono e contatto.

Per partecipare a questa esperienza (*) è richiesto un minimo di pratica di Biodanza.

Per saperne di più sulla Biodanza (*Sistema Rolando Toro*)
www.biodanzaitalia.it

Gianni De Lucia
*operatore didatta di Biodanza specializzato in biodanza acquatica
counselor in relazioni d'aiuto*

() Biodanza Acquatica a BRESCIA presso il **CENTRO SERAFINO RONCHI** di
MONTICHIARI (BS)
PROSSIMA DATA SABATO 15/03/2014*