

TESTIMONIANZE

"La biodanza mi ha ridato il senso del calore di un abbraccio"

"La Biodanza allontana la solitudine"

"La biodanza mi ha aiutato a vivere danzando (attorno alle difficoltà della) la vita."

"la biodanza mi ha dato la forza di esprimere agli altri la mia identità"

"...riuscire ad avere rapporti corporei meno "ingessati" con persone che non siano il mio compagno, sentire gioia mentre danzo con voi o anche con sconosciuti, scrivere poesie, sentire e praticare affetto e amicizia....anche fuori dall'ambito Biodanza..."

"Ritrovare me stesso attraverso gli Altri per una via affettiva e non formale"

"Passare dalla disperazione alla speranza, dalla solitudine alla condivisione, dalla tristezza alla gioia di vivere, dalla debolezza alla forza di guardare con fiducia al futuro, in altre parole... vivere senza giudizio"

Ho conosciuto la Biodanza ad una serata di presentazione nell'ottobre 2011. Prima di allora ne avevo sentito parlare ma non avevo approfondito. Quella sera ero stata invitata da mia sorella ed una sua amica.

L'obiettivo per me era passare un po' di tempo con mia sorella. Capire cosa fosse la Biodanza per me era marginale. Invece, dopo la prima serata gratuita alla quale mia sorella e la sua amica non erano venute, io ho continuato senza perdermi una lezione. Cose strane della vita!

All'inizio, avendo io una formazione di counselor oltre che di shiatsu, trovavo strane diverse cose di questo metodo: non è vietato parlare, ma è inutile farlo durante le danze perché è il corpo ad esprimersi; non capivo come il movimento potesse sviluppare quell'armonia che permette di tirare fuori talenti nascosti; non mi giustificavo come il danzare con un altro potesse ridurre le difficoltà personali e i conflitti con l'ambiente. Confrontavo la Biodanza con la mia formazione precedente.

Dopo quattro mesi di frequentazione del settimanale avevo capito che la Biodanza era, per me, un antidoto alla depressione e alla solitudine. Avevo riscoperto la voglia di giocare. Che meraviglia!

A volte alla sessione arrivavo stanca, il mio corpo mi diceva di restarmene a casa ma un qualcosa mi attirava a ritrovare quell'accoglienza che mi faceva stare bene. Infatti, al termine mi sentivo più energica di prima.

Nel ottobre 2013 ho iniziato la scuola per diventare operatore, cioè di facilitatore di Vivencia, quel modo di vivere intensamente il Qui ed Ora che trovo fantastico, rigenerante.

Ora sono al terzo anno e non vedo l'ora di finire. Approfondire il metodo, sperimentarlo dall'interno ha potenziato la mia evoluzione personale e ha aumentato il mio desiderio di aiutare le persone che incontro, come già faccio con altri metodi.

Molly Rossin

Ecco arrivata la giostra finale
Anello di congiunzione bene augurale
Elica di motore in avviamento
Di emozioni e corpi in movimento
Risucchiante vuoto al centro
L'appena vissuto dentro
Sprizza fuori di noi
Qualche passo ritmico e poi.....
Si vola leggeri e festosi
Batticuore e bonaccia
Grati il vuoto si schiaccia
Con commiati affettuosi
Dormiremo stanotte tranquilli
Forse domani saremo più arzilli
Comunque ben ancorati al presente
Opera di laboratorio sorprendente
Questa fucina ha nome Biodanza
Persone, musica e abbondanza
Cavalieri della RO(to)NDA tavola
Riscrivete con me questa favola!

Lydia

Biodanza è risonanza,
è un suono celestiale
che il cuore fa vibrare.
Nel ritmo della ronda,
la Terra è più rotonda e
quando incontro l'altra,
sento la vicinanza.
Biodanza è una passione,
sento la vibrazione
del cuor che va' e sussulta
e pulsa, vive, esulta !
Biodanza, che magia,
tu sei la vita mia,
mi ami, mi corteggi e,
nel tuo grembo, mi sorreggi.
Amata Biodanza, che tenera è
la Vita !
Provo, costantemente,
una Gioia infinita !!!

Raffaella