



Biodanza

IDENTITA' E STIMA DI SE'

In questo momento in cui la vita ci chiede di trovare la forza e le certezze dentro di noi, sentiamo il bisogno di riconnetterci con la nostra identità, con la nostra essenza, con il centro a partire dal quale facciamo esperienza personale del mondo...



Genova, 15 e 16 Ottobre 2022

Palestra "Associazione Polisportiva 1 Maggio", Corso Firenze 26 cancelletto

... L'identità nella sua **dimensione personale**, soggettiva, è la capacità di sentire e riconoscere il piacere e il dispiacere e orientarci nell'esistenza verso il benessere.

Al contempo, l'identità ha anche una **dimensione relazionale**: siamo esseri sociali. L'identità si manifesta solo attraverso l'altro, nello specchio di altre identità. Abbiamo bisogno di incontrare gli altri, di guardarli e di essere guardati da loro. E' nel confronto con l'altro o all'interno di un gruppo che mi percepisco diverso, prendo coscienza della mia singolarità.

L'identità ha inoltre una **dimensione cosmica**, che si manifesta quando riscattiamo il legame che ci unisce alla natura e ci riconosciamo parte di una totalità maggiore, il cosmo.

Biodanza propone esperienze stimolanti ad una sana identità e stima di sé, attraverso un ambiente e contesto ricco di stimoli positivi in cui vengono favoriti tutti e tre gli aspetti dell'identità, ripristinando un'immagine di noi stessi ogni volta più in sintonia con la nostra propria essenza.

“La vivencia del proprio valore e dell'auto accettazione è complessa”, scrive Rolando Toro. Attraverso la Biodanza è possibile intraprendere il cammino per conoscere ciò che desideriamo e per capire come realizzarlo.