

Live the color. Live with the color: Experience of being.

When we observe a color we have an corresponding inner stimulation that is the same for everyone; what is evoked and provoked, both physically and emotionally, is not different. The individual variations are more about how you manage these reactions.

The hypothesis that colors are carriers of a UNIVERSAL LANGUAGE stimulated the interest of artists, musicians, philosophers, and psychologists like da Vinci, Kandinsky, Goethe, Steiner, Scriabin, Rimsky-Korsakov and Lüscher. They have investigated the individual reactions to color from the point of view of cognitive processes (perception, thought, memory); of the neurovegetative or motor (gesture) responses and in the end of dynamic processes (emotions, motivations) activated by different colors, developing various theories.

The history of colors is as wide as the history of humanity and for this reason we have chosen to focus only on the chromatic scale of the seven colors of the Iris.

Every original color certainly is an archetype that

generates various effects on the environment and on the human being.

Individuation of musical pieces with specific semantic content in relation to every original color brought to the realization of dances of higher 'vivencial' value.

The triade color-music-dance generates emotions, moods, and atmospheres that produce deep effects of energetic transmutation during a session of Biodanza and dances of Original Colors that results in an operative instrument for the expression of Identity.

It's a contribution to the development of the selfexpression and identity in relation to the environment.

The innovative aspect of this proposal consists of the process of "incorporation" of colors through the vision of color and dance.

To dance in succession the seven colors of the rainbow, through the dance of Red, Orange, Yellow, Green, Blue, Indigo, and Violet, generates an existential alchemy and an intense energetic transmutation.

Biodanza and the dances of the original colors

The course takes place in two parts. The first one is exclusively vivencial, incorporating the dances of the original colours; the second one, beside the vivencial part and the theoretical notes, will be based on methodological aspects, to enable to bring these dances in the groups of Biodanza.



BIODANZA e le DANZE dei COLORI ORIGINARI

• edizione 2022 •

Corso di Specializzazione condotto da SANDRA SALMASO,
didatta dell'estensione autorizzata nel 2008

Questo corso di specializzazione si svolge in 2 moduli:

1° MODULO 8-10 luglio 2022 / Ven. 20.00-23.00 - Sab. 10.00-19.00 - Dom. 10.00-17.30 /

• **1° modulo vivenciale:** Connessione con la simbologia archetipica di ciascun Colore originario (rosso, arancio, giallo, verde, blu-azzurro, indaco-viola) per sentirne l'energia e DANZARLO.

2° MODULO 8-11 dicembre 2022

/Giov. 15.30-18.30; 19.30 -22.00 - Ven. 10.00-20.30; Sab. 10.00-20.30; Dom. 10.00-16.30 /

• **2° modulo teorico-vivenciale e metodologico:** comprende la teoria sul Colore, la Luce / Teoria sulla simbologia dei colori, sugli effetti neurofisiologici delle Danze per ciascun Colore. La Metodologia per la costruzione di classi, percorsi e stage, le consegne, musiche specifiche per applicare queste danze in gruppi di Biodanza per adulti, bambini e adolescenti, persone speciali.

Rivolto a: Didatti, Facilitatori titolari, Allievi tirocinanti e in formazione al 3° anno previa autorizzazione del direttore.

Materiale didattico: due dispense con la simbologia e gli esercizi e le musiche specifiche, esempi di vivencie, video ed immagini. Bibliografia.

Costo 1° Modulo vivenciale: € 117 (10% IVA incl.) entro il 20 Giugno; € 130 (IVA incl.) dopo il 20 Giugno

Costo 2° Modulo teorico, vivenciale e metodologico: € 204 (15% IVA incl.) entro il 30 settembre; € 240 (IVA incl.) entro il 30 ottobre; € 300 (IVA incl.) dopo il 30 ottobre.

+ Costo materiali didattici e colori: € 30 (IVA incl.) a persona

📍 **Aula Didattica Vivivita/Syn, via Chiesanuova 242/B, PADOVA**

Iscrizioni: Sandra Salmaso Cell. 347 6965949; Fax 049 2610172
sandra.salmaso2@gmail.com - info@scuolabiodanzatriveneto.it
www.scuolabiodanzatriveneto.it - www.sandrasalmasobiodanza.com

Organizzato da Scuola di Biodanza SRT Triveneto attività di VIVIVITA s.c.a.r.l. Formazione e sviluppo dei potenziali umani



IBF
RETE MONDIALE
SCUOLE BIODANZA

BIODANZA e le danze dei colori originari

Danzare i colori originari

Insegnante:
SANDRA SALMASO

Biodanza y las Danzas de los colores originales
Biodanza et les Danses des Couleurs originelles
Biodanza and the Dances of the original colors

ROSSO
energia, forza, Sicurezza di sé

ARANCIO
sensualità,
adattabilità

GIALLO
espansione, libertà
buon umore

VERDE
equilibrio, rigenerazione
freschezza

BLU
valore, tranquillità
soddisfazione

INDACO
sensibilità,
purificazione

VIOLA
ricettività, intuizione
mistero

VIVERE il colore. Vivere con il colore.
Esperienza dell'Essere.

Quando ci sdraiamo al sole in un luogo aperto, il nostro corpo assorbe l'energia della luce, Quella stessa energia, ad una intensità inferiore, è il colore. I colori stimolano una reazione emotiva a ciò che viene sentito e percepito dai nostri occhi e dal nostro corpo.

Artisti, musicisti, filosofi come da Vinci, Kandinsky, Goethe, Steiner, Scriabin, Rimsky-Korsakov e lo psicologo Luscher hanno sviluppato delle teorie sulle relazioni tra il colore, la musica e l'io interiore, credendo nell'ipotesi che i COLORI siano portatori di un LINGUAGGIO UNIVERSALE. Essi hanno cercato le reazioni individuali al colore dal punto di vista dei processi cognitivi (percezione, pensiero, memoria); delle risposte neurovegetative o motorie (gestualità) e dei processi dinamici (emozioni, motivazioni) attivati dai diversi colori.

Da tutte le varie ipotesi emerge un motivo conduttore. Il colore sta alla vista come il suono sta all'udito, entrambi sono movimenti vibratorii dell'universo. I loro fenomeni fisici fanno sì che noi percepiamo il volume, l'altezza ed il tono per quel che concerne la musica: per quanto riguarda il colore, creano in noi la percezione dell'intensità, della gradazione e della tonalità. Al colore sono sempre stati attribuiti significati simbolici nelle varie culture di ogni periodo. Anticamente rappresentavano il giorno, la notte, la nascita, la vita, la morte, l'acqua e moltissime altre cose. I colori rispecchiavano l'uomo stesso ed i suoi rapporti con gli dei, con il suo spirito, con il suo corpo, con la sua terra, con le sue azioni. Ogni colore originario sicuramente è un Archetipo che genera svariati effetti sull'ambiente e sull'essere umano.

La storia dei colori è tanto vasta quanto la storia dell'umanità e per questo abbiamo scelto di occuparci soltanto della scala cromatica dei sette colori dell'Iride.

In NATURA, l'essenza del colore, appare allo stato più puro nel fenomeno dell'ARCOBALENO, nelle gocce iridescenti di rugiada del sole all'alba e al tramonto, nel cielo azzurro.

L'individuazione di musiche con specifico contenuto semantico in relazione a ciascun colore originario ha portato alla realizzazione di danze di alto valore vivenciale. La triade colore-musica-danza genera emozioni, stati d'animo e atmosfere che producono effetti profondi di trasmutazione energetica durante una sessione di Biodanza e danze dei Colori Originari tale da risultare uno strumento operativo per l'espressione dell'Identità.



Le mie prime osservazioni sugli effetti dei colori-musica-danza dello Spettro Solare, sono datate 1993, dopo vari anni di sperimentazione in gruppi di Biodanza opportunamente preparati questa esperienza entra a far parte delle estensioni di Biodanza® con il proposito di DANZARE l'essenza dei COLORI ORIGINARI (rosso, arancione, giallo, verde, blu, indaco, viola) incorporarli e sentine l'intensa FORZA vivenciale.

Un contributo allo sviluppo dell'espressione di sé e della propria Identità in relazione con l'ambiente. L'aspetto innovativo di questa proposta consiste nel processo di "incorporazione" dei colori attraverso la visione del colore, l'induzione attraverso musiche specifiche di danze espressive delle emozioni suscitate da ciascun colore.

Danzare in successione i 7 colori dell'Iride, attraverso le danze del Rosso, Arancione, Giallo, Verde, Azzurro-Blu, Indaco, Viola, genera un'Alchimia esistenziale e una intensa trasmutazione energetica.



SANDRA SALMASO, è nata a Padova il 5 Maggio 1958. Insegnante titolare didatta di Biodanza dal '94, specializzata in varie estensioni di Biodanza. Ha realizzato la sua formazione in Biodanza con il Prof. Rolando Toro nella prima Scuola italiana di Biodanza. È direttrice della Scuola di Biodanza Rolando Toro del Triveneto. Vive a Padova dove propone massaggio, Biodanza e gruppi di Educazione al Contatto®. Dedita "all'arte di massaggiare" da trent'anni, si è formata con molteplici orientamenti: il massaggio, l'espressione corporea, la pedagogia teatrale (ha studiato e fatto l'attrice per 10 anni) e di non minore importanza, le "Tecniche vibrazionali" con il diretto insegnamento del Maestro Baba Bedi. Conduce gruppi di massaggio dall'89. Creatrice dal '96 del metodo e direttrice della Scuola per Operatori di Educazione al Contatto: Massaggio Biointegrante. Creatrice dell'estensione "Biodanza® ed Educazione al contatto" e dell'estensione "Biodanza® e i Colori Originari" corsi di specializzazione per insegnanti di Biodanza®.

Danzare i sette colori dell'arcobaleno porta a:

- risvegliare le potenzialità creative
- rinforzare l'espressività nel movimento
- avere una maggiore percezione del Colore nella vita quotidiana
- amplificare l'intensità della percezione cromatica
- stimolare con intensità le 5 Linee di vivencias, in particolare la linea di Creatività.

Ciascun Colore dell'Arcobaleno porta in sé una simbologia ricca di diversi aspetti che vengono sviluppati attraverso varie e diverse danze per cui, ad esempio, il ROSSO, genera danze di "vitalità", è il Fuoco, è il Guerriero, perché dà forza, sicurezza e determinazione, è l'Amore appassionato e conquistatore. Mentre, ad esempio, il BLU crea uno stato di calma e di consapevolezza di sé, che porta a muoversi verso il mondo con movimenti sicuri e pacati, nella calma intelligente di chi conosce e amministra.

VIVIR el color: Vivir con el color:
Experiencia do ser.

Cuando observamos un color tenemos una correspondiente estimulación interior, que para todos es la misma; lo que es evocado y suscitado, tanto físicamente como emotivamente, no es diferente: las variaciones individuales concierne la gestión de esa reacción. La hipótesis de que los COLORES sean portadores de un LENGUAJE UNIVERSAL ha estimulado el interés de artistas, músicos, filósofos, psicólogos como Da Vinci, Kandinsky, Goethe, Steiner, Scriabin, Rimsky-Korsakov y Luscher. Estos últimos, han investigado las reacciones individuales al color del punto de vista del proceso de los procesos cognitivos (percepción, pensamiento, memoria); de las respuestas neurovegetativas o motoras (gestualidad) y en fin de los procesos dinámicos (emociones y motivaciones) activados por los diversos colores, desarrollando varias teorías. La historia de los colores es tan amplia cuanto a la historia de la humanidad y por eso hemos elegido de tratar solamente la escala cromática de los siete colores del Iris. Cada color original (Iris) seguramente es un Arquetipo que genera varios efectos sobre el ambiente y sobre el ser humano. La individuación de músicas de contenido semántico específico en relación a cada color original ha llevado a la realización de danzas de alto valor vivencial. El trío color-musica-danza genera emociones, estados de ánimo y atmósferas que producen efectos profundos de trasmutación energética durante una sesión de Biodanza y danza de los Colores Originales tal que resulta un instrumento operativo para la expresión de la Identidad. Una contribución al desarrollo de la expresión de sí y de su propia Identidad en relación con el ambiente.

El aspecto innovador de esta propuesta consiste en el proceso de incorporación de los colores a través de la visión de los colores y la danza. Danzar en consecución los 7 colores del Iris, a través de las danzas del Rojo, Naranja, Amarillo, Verde, Azul, Indigo-Viola, genera una alquimia existencial y una intensa trasmutación energética.



Biodanza y la danza de los colores originarios

El curso se desarrolla en dos módulos. El I° exclusivamente vivencial, incorporando las danzas de los colores originarios; el II°, junto a la vivencia y al material de estudio teórico, tratará los aspectos metodológicos para emplear estas danzas en los grupos de Biodanza.

**Vivre la couleur:
Vivre avec la couleur:
Changeante expérience de l'être.**

L'extension de Biodanza et les Danses des Couleurs Originelles est née pour approfondir la vivencia d'identification avec les Couleurs Originelles de l'Arc en Ciel.

L'aspect innovant de cette proposition consiste en "l'incorporation" des couleurs à travers la danse et la peinture.

L'incorporation des couleurs signifie «mettre à l'intérieur du corps la force de la couleur et réaliser à partir d'ici le changement existentiel».

Cette extension se fonde sur des «vivencias» qui surgissent des danses des sept couleurs de l'arc-en-ciel et du blanc-lumière.

A partir de la conception archétypique de chaque couleur on dansera les couleurs Rouge, Orange, Jaune, Vert, Bleu, Indigo, Violet, au but d'en assimiler l'«ESSENCE».

Les danses qu'on proposera pour chaque couleur expriment les significations que chaque teinte a acquies pendant l'histoire de l'humanité.