

Biodanza

Armonizzare cuore, corpo e mente

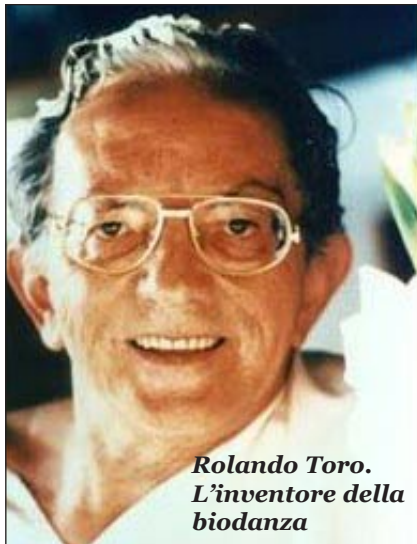


Molto spesso, tanti di noi sono vittime dei condizionamenti mentali della società che ci circonda. Con la conseguenza di una pessima qualità della vita. Senza parlare dell'enorme potenziale umano inespresso. Con questa tecnica, divertendosi, si (ri)impara a "sentire" e a svegliare una nuova e migliore coscienza

Avete mai sentito parlare di biodanza? No? Prima che scateniate la vostra mente alla ricerca dei significati più bizzarri di questo termine, basta che continuiate a leggere questo articolo e, tra poche righe, ne saprete abbastanza da non essere mai più colti impreparati.

Ebbene, nel 1965, un tale Rolando Toro (psicologo, antropologo, musicista e poeta cileno) comincia a sperimentare l'uso della danza sia con pazienti in cura psichiatrica, sia con coloro che desideravano sviluppare il proprio potenziale umano. Per quanto originale e stravagante, questa metodologia riscuote una straordinaria notorietà oltre, naturalmente, al successo dei risultati. Tanto da diffondersi in tutto il mondo con il nome di biodanza, dal greco: *bios* (vita) e dal francese: *danza* (movimento integrato, pieno di senso).

Cominciamo a capirci qualcosa. In parole povere, la biodanza è un percorso di crescita che attraverso la musica e il movimento permette a ciascuno di scoprire il piacere della propria naturalezza, dei propri talenti e delle proprie migliori qualità umane. Essa (ri)insegna come muoversi con grazia naturale, esprimersi con facilità e spontaneità, sentire la vita con maggiore intensità, essere più fiduciosi verso se stessi e verso la vita. Insomma, riapre i canali da e verso il mondo, garantendo una migliore qualità della vita. L'apprendimento delle tecniche della biodanza si accompagna alla musica. Sull'onda delle note, infatti, l'espressione dei gesti e l'incontro con gli altri diventano molto più naturali, stimolando profondamente quel potenziale innato, presente in ogni essere umano. Con il risultato che le emozioni più integranti e salutari, quelle cioè in grado di provocare naturalmente benessere e salute nella sfera globale dell'essere (psicologica, fisica e spirituale), ne vengano straordinariamente stimolate.



Rolando Toro.
L'inventore della biodanza

Alla base della biodanza ci sono tre principi fondamentali. Il primo è quello bio-centrico. Esso, in quanto supremo riferimento alla Vita, si ispira alle leggi universali che conservano i sistemi viventi e rendono possibile la loro evoluzione. Il secondo principio riguarda la connessione con la Vita. Ovvero, per colpa della



nostra incapacità di stabilire una relazione autentica e salutare con tutto ciò che è vivo nell'ambiente intorno a noi, si originano la maggior parte delle cosiddette malattie della civilizzazione. Perciò, il principale fine della biodanza è risvegliare questa capacità di riconnettersi con le forze della vita. In quale modo?

Attraverso quelle esperienze nelle quali la connessione con la vita è esercitata a tre livelli: con sé stessi, con i propri simili, con l'universo. Infine, il terzo ed ultimo principio è quello dell'auto-realizzazione esistenziale. Non a caso, infatti, la fiducia in se stessi, il senso del proprio valore e la piena accettazione di sé nascono da una connessione profonda con la propria essenza e la propria identità. Pertanto, con la biodanza si può concretamente intervenire per riarmonizzare idealmente le cinque dimensioni fondamentali della persona umana (la vitalità, la sessualità, la creatività, l'affettività e la trascendenza) che, difficilmente si sviluppano in modo equilibrato tra loro. Il punto di partenza della biodanza

non è la coscienza ma - in spagnolo - la *vivencia*, cioè la sensazione di essere vivi qui e ora. Soltanto in un secondo momento si fa riferimento alla coscienza. Quindi, tutti i momenti (o *vivencie*) di biodanza hanno l'obiettivo di consentire a ciascuno la piena realizzazione di sé attraverso speciali esperienze che rafforzano le proprie capacità, i propri istinti e la perfezione del proprio sentire.

Il sistema di biodanza, dunque si rifà alle più recenti teorie della psicologia evolutiva e alle ultime scoperte della neurofisiologia e della biologia, ambiti di ricerca che hanno allargato e rivoluzionato il concetto di potenziale umano. E' noto che, soltanto nel momento in cui ciascun individuo recupera il pieno legame con la sua sfera emozionale ed affettiva, il pieno sviluppo del potenziale individuale può attuarsi. Il primo passo essenziale consiste nel mollare letteralmente tutti i vecchi condizionamenti basati sulla chiusura di sé e sulla diffusissima cronica incapacità di lasciar fluire senza timori il meglio di noi, della nostra anima e del nostro cuore.

Un'esperienza eccezionale quella della biodanza. Consigliata senza dubbio a colui che voglia rinnovare le frontiere del proprio potenziale psico-emotivo-fisico-mentale e conquistare una nuova consapevolezza. Una piccola rivoluzione dello stile di vita, ma non solo, per vivere anche la quotidianità come un evento straordinario.

Angela Montinari



LO STAGE DI BIODANZA

Risvegliare le emozioni e migliorare la qualità di vita

Arte, scienza e amore, tra loro fusi in un sistema per favorire l'espressione del potenziale umano e il rinnovamento esistenziale. Tutto questo è biodanza.

La pratica della biodanza consiste in un insieme di particolari esercizi accompagnati dalla musica, che si traducono in movimento (non in senso tradizionale) ed emozione, i due aspetti fondamentali sui quali è strutturata la teoria della biodanza. Non è necessario saper ballare e non ci sono movimenti predefiniti. Essi si eseguono senza difficoltà, qualunque sia la possibilità motoria di ciascun individuo. Infatti, non si tratta di una danza strutturata, ma ognuno (i corsi si svolgono sempre in gruppo) è invitato a trovare il proprio movimento all'interno delle proposte fatte dal conduttore. Si parte da gesti naturali che hanno lo scopo di stimolare la vitalità, la creatività, l'eroticismo, la comunicazione affettiva tra le persone e il senso di appartenenza all'universo.

Per coloro che fossero curiosi di sperimentare questa nuova esperienza, segnaliamo lo stage di biodanza intitolato "Cuori danzanti", organizzato dall'Associazione Culturale "VelaKi" (info: 080/5217164). Il corso che si terrà a Bari, il 15 ottobre prossimo, dalle ore 10 alle 18, presso Artedanza Rossana, propone una domenica interamente dedicata al nutrimento dello spirito. Una splendida occasione per risvegliare una nuova sensibilità davanti alla vita e scoprire nuove e profonde amicizie. Il tutto divertendosi.

a.mon.