

Biodanza: la danza della gioia di vivere



di Isabella Traballi

Biodanza significa “danza della vita” e consiste nella ricerca della propria danza personale, del proprio movimento in armonia con se stessi e con gli altri. E' un'attività gioiosa, profonda e creativa, creata dallo psicologo, antropologo e poeta cileno **Rolando Toro**. Egli l'ha definita "**la poetica dell'incontro umano**": induce emozioni positive, è un'esperienza di recupero dei gesti più semplici, della nostra espressività, della nostra spontaneità.

La Biodanza parte dal presupposto che la vita intera è sacra, in ogni suo palpito, in ogni suo atto, in ogni sua manifestazione. Nel gruppo i partecipanti hanno la possibilità di maturare maggiore fiducia in se stessi, connettersi alle proprie sensazioni ed emozioni e migliorare la comunicazione affettiva nell'incontro con l'altro.

Non è necessario saper ballare, né acquisire abilità tecniche particolari. Si tratta di semplici esercizi individuali, di coppia e di gruppo, basati su movimenti fisiologici (adatto a tutti e per tutte le fasce di età) e musiche studiate per favorire il benessere della persona. Ogni partecipante è invitato a esplorare le proprie potenzialità innate utili a condurre un'esistenza sana, piacevole ed equilibrata.



L'ideatore, Rolando Toro, inizia le prime esperienze di Biodanza nel 1965 con i pazienti dell'Ospedale Psichiatrico di Santiago del Cile, all'interno di un programma sperimentale di umanizzazione della medicina. In seguito la Biodanza si diffonde in Sudamerica, poi Europa, Sudafrica, Nordamerica, Australia, Giappone. Attualmente è praticata in tutto il mondo con 151 scuole di formazione e 2998 Operatori. E' utilizzata anche in ambienti sanitari come trattamento complementare in numerose patologie (disabilità psichica e

fisica, disturbi psichiatrici, morbo di Parkinson, fibromialgia, patologie tumorali).

Gli effetti psico-corporei della Biodanza sono molteplici: aumenta il benessere, riduce lo stress e l'alessitimia (difficoltà a percepire ed esprimere le emozioni), migliora la funzione dell'apparato cardio-circolatorio e respiratorio, regola l'attivazione muscolare in relazione alle emozioni percepite. Sull'efficacia della Biodanza sono state pubblicate inoltre cinque ricerche scientifiche su riviste recensite da Mediline. La Biodanza è un'attività in cui la presenza di un gruppo affettivo, non giudicante, permette al partecipante di sentirsi protetto e in grado di comunicare agli altri le sue difficoltà, i suoi desideri e la sua voglia di cambiamento.

La danza in Biodanza è dunque soprattutto un'esperienza, un percorso alla ricerca di sé che si compie attraverso una sensibilizzazione profonda alla vita, nell'altro e nella natura. E' la porta di accesso alla gioia di vivere! Ogni incontro dura circa un'ora e mezza, è costituito da una breve spiegazione dell'argomento dell'incontro e dalla pratica che prevede una prima fase di attivazione, una fase armonizzante e una fase di rilassamento Biodanza. E' un invito a muoversi nell'incontro con sensibilità, ricercando l'integrazione armonica fra pensiero, affettività e istintività.

Un corso gratuito si svolgerà a partire dal mese di ottobre il lunedì dalle 20.30 alle 22.30 presso "Casa delle Associazioni e del Volontariato", piazza Oldrini, 120 a Sesto San Giovanni. La **presentazione** si terrà **sabato 29 settembre alle ore 16.30**. Le conduttrici Claudia e Marina saranno liete di accogliervi. Abbigliamento comodo e calzini antiscivolo.

Per chi desiderasse intraprendere questo percorso c'è anche un corso tenuto da Anna Valentino il **mercoledì dalle 20.45** presso l'Associazione Camminando, via Moroni 8, Sesto San Giovanni. Il primo incontro è gratuito. Per info Anna 3385794768 annavalentino@tiscali.it