

## LA BIODANZA™ OGGI

La crisi del nostro tempo, è la crisi di un modo di percezione e di relazione. L'esperienza è sempre mediata, dalle parole, dai modelli, dalle immagini, dagli oggetti. L'uomo perde l'esperienza nuova e singolare della vita.

La crisi del nostro tempo è crisi del tempo: sempre indaffarato, informato, in azione, pensante.

Che qualità può avere il nostro agire così veloce e frenetico, poco collegato ad un autentico sentire?

Che qualità ha la nostra vita senza contatto con i ritmi naturali ed organici?

Dove abbiamo perso la sensibilità che ci fa comprendere quando abbiamo bisogno di riposare oppure di muoverci più agilmente, o ancora, quando abbiamo bisogno di calore e di contatto umano?

A lungo abbiamo privilegiato la conoscenza intellettuale, la razionalità, perdendo il legame con il cuore delle cose e degli esseri viventi.

L'interesse della Biodanza™ consiste in un'inversione di tendenza che restituisce l'esperienza del corpo e della sensibilità evidenziandone la priorità.

E' possibile danzare la propria vita nella interezza della propria unicità, in armonia con gli altri, e con l'ambiente per tentare di armonizzare nel vissuto il rapporto tra natura e cultura, e, non per ultimo, per abbandonarci all'ascolto delle percezioni ed emozioni di noi stessi.

La Biodanza™ è un sistema di rinnovamento esistenziale, di sviluppo umano fondato attraverso

la musica e il movimento in gruppo. La musica, linguaggio universale, é capace di liberare sentimenti ed emozioni come l'allegria, la tenerezza. La combinazione di musica, movimento ed emozione induce "vivencia"(presenza nel "qui e ora").

Rolando Toro, ha inteso restituire all'uomo la coscienza della propria forza creativa nell'auto-consapevolezza di un percorso poetico che sceglie la vita. Cerca di risvegliare in sé il dono dell'espressione e di ricollocare l'esperienza dei linguaggi nella loro prospettiva originale e sempre attuale, la creazione.

L'espressione è nella vita prima che nell'arte, è esistenziale nella forma delle parole e dei gesti: un Uomo che vive il presente è aperto alla dimensione del possibile.

La Biodanza <sup>TM</sup> agisce attraverso una dinamica di apertura, mediante un'abolizione progressiva delle distanze, che colloca ogni individuo nella vicinanza dell'altro. La Biodanza <sup>TM</sup> si pone nell'ottica dell'incontro, in una creazione continua di legami che uniscono a sé, all'altro e al mondo. E' una relazione immediata. Agisce attraverso la danza nella ricerca del gesto proprio, della parola singola che reca e dà una forma alle nostre potenzialità.

## **Biodanza e stress**

Lo stress è sicuramente la malattia del secolo, già nel 1910 Cannon introdusse il termine stress, che nella lingua inglese significa "sforzo", termine che prima si utilizzava soltanto in ingegneria per definire lo sforzo o la tensione a cui erano sottoposti i materiali. Poi è stato il canadese premio Nobel di medicina Hans Selye a definire lo stress come il "Sindrome Generale di Adattamento". L'adattamento dell'organismo al cambiamento della sua omeostasi o equilibrio interno prodotto da uno sforzo. In questo caso, l'ipofisi cambia i livelli di stimolazione sull'asse ipofisi-ghiandole surrenali, stimolando la surrenale nella produzione di corticoidi per difendere e adattare l'organismo. E quando egli non riesce a riequilibrarsi, lo sforzo provoca malattie psicosomatiche.

Secondo il Prof. Toro, antropologo cileno ideatore del sistema Biodanza®, la maggior parte delle persone stanno vivendo sotto una forte pressione psicologica e ambientale che affetta tutta la loro esistenza. Lo stress è la risposta dell'organismo di fronte alla violenza emozionale ed organica che le persone ricevono durante la loro vita quotidiana.

I movimenti stano diventando ogni volta più meccanici, la creatività viene massacrata, e "il produrre" e "la frustrazione" cominciano a camminare insieme. La Biodanza® attraverso un insieme di "esercizi-danza" con musiche selezionate ha la finalità di ritrovare il movimento pieno di senso, o il movimento vitale, con anima ed emozione. Integrare la percezione (il sentire) e la motricità (il fare), portando i nostri movimenti a divenire più integrati, riscattando quindi, il piacere e la motivazione per muoversi.

In Biodanza®, si utilizzano questi esercizi-danza per stimolare e integrare le funzioni istintive del sistema neurovegetativo, la funzione respiratoria e cardiocircolatoria, il tono muscolare, l'adattamento di protezione allo stress, i meccanismi di riposo e il ristoro biologico.

La proposta è di attivare in modo armonico gl' impulsi istintivi e affettivi in modo da modificare le soglie delle risposte neurovegetative e rinforzare così, i meccanismi della regolazione viscerale.

Durante le sessioni si eseguono esercizi di carattere ludico, di integrazione ritmica motoria, piacere cinestesico, fluidità, contatto e di rilassamento. Le nuove ricerche dimostrano che il contatto e le carezze attivano il sistema cardio-respiratorio, dissolvono le tensioni motorie croniche di difesa e rinforzano il sistema immunitario.

Tutti gli esercizi di movimenti rallentati, e quelli di stimolazione delle funzioni affettive, sono di attivazione del sistema nervoso autonomo parasimpatico-colinergico, che producono diminuzione della pressione arteriosa sistemica, diminuzione della secrezione di adrenalina (reazione di benessere e piacere). Ogni momento di sicurezza e riposo vengono stimolati tutti i movimenti metabolici, di assorbimento, di adattamento, di regolazione dell'armonia dei sistemi interni (omeostasi).

La Biodanza®, quindi, attraverso il movimento integrato, stimola l'autoregolazione, rendendo l'organismo molto più sensibile e soddisfatto, restituendo la condizione ottimale verso un benessere globale.

[www.biodanzabrescia.it](http://www.biodanzabrescia.it)