

Il concetto di benessere è imprescindibile dalla capacità dell'uomo di **ascoltare** e **comprender**
e il proprio
corpo: i segnali che esso ci invia sono importanti messaggi, volti a mantenere o riconquistare
l'equilibrio
fisico-energetico
troppo spesso compromesso da
stress
e ritmi frenetici dell'odierno stile di vita.

Sappiamo bene che la causa principale dell'invecchiamento, al giorno d'oggi, è lo stress. Questo, a prima vista, può sembrare strano, eppure quando si esplorano a fondo le radici dell'invecchiamento il perché è evidente: lo stress fisico ed emotivo produce sostanze chimiche nocive che causano l'ossidazione delle cellule; l'ossidazione a sua volta provoca infiammazioni. Col passare del tempo, questo processo porta ad infiammazioni croniche, che danneggiano gli organi, le cellule e persino il DNA.

La quantità di stress cui siamo sottoposti nella vita quotidiana determina quanto rapidamente invecchiamo. È ovvio che ci sono numerosi altri fattori che contribuiscono; ad esempio, se la nostra dieta è sana, se assumiamo supplementi e se ci idratiamo correttamente, possiamo mitigare alcuni degli effetti dello stress.

Ma, alla fine, lo stress quotidiano ha il sopravvento e invecchiamo.

Biodanza e Stress di Sérgio Cruz (cfr. p.11 Rivista 1 della AEIB Novembre 1996)

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 stanno 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, il ristoro biologico, ecc..

La proposta è di attivare in modo armonico gli 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, dando condizione ottimale al sano.

Camminare, creare, guardare negli'occhi, abbracciare, ballare a due, da una dimensione umana e dolce a ciò che è organico, quindi, diminuisce lo stress cronico, e il sistema immunitario si emoziona, respira e veramente danza.

www.centrogaja.it – www.elaborabrescia.it www.biodanzaitalia.it